

10月給食配膳図

月	火	水	木	金
<p>がつ 10月</p> <p>しょくひん 食品ロス</p> <p>さくびん げつかん 削減月間</p> <p>約600万トン</p> <p>まだ食べられるのに捨てている日本の食品ロス</p>	<p>1日</p> <p>◆オレンジ</p> <p>◆ひじきごはん</p> <p>◆じゃがいものみそに</p> <p>◆ささみチーズやき</p>	<p>2日</p> <p>◆こさかなとナッツのみつがらめ</p> <p>◆トマトクリームシチュー</p> <p>◆キャベツとあまなつみかんのサラダ</p> <p>◆コッペパン</p>	<p>3日</p> <p>◆りんご</p> <p>◆ジャージャーめん</p> <p>◆ちゅうかたまごスープ</p>	<p>4日</p> <p>◆ウムニー</p> <p>◆むぎごはん</p> <p>◆さかなのてんかすあげ</p> <p>◆ヌンケーグラー</p>
<p>*伊中3年欠食</p> <p>7日</p>	<p>*10/9 トーカチにちなんだ献立</p> <p>8日</p>	<p>9日</p>	<p>*目の愛護デーにちなんだ献立</p> <p>10日</p>	<p>11日</p>
<p>◆カレーうどん</p> <p>◆メンチカツ</p> <p>◆れんこんのごまあえ</p>	<p>◆クレープイリチー</p> <p>◆くろこめごはん</p> <p>◆ゲルクンのからあげ</p> <p>◆イナムドゥチ</p>	<p>◆ブロッコリーコーンサラダ</p> <p>◆スライスチーズ</p> <p>◆ハンバーグ</p> <p>◆パン</p> <p>◆ABCスープ</p>	<p>◆えだまめ</p> <p>◆ブルーベリーヨーグルト</p> <p>◆むぎごはん</p> <p>◆ぶたにくとほうれんそうのハヤシライス</p>	<p>◆カーブチー</p> <p>◆だいこんめし</p> <p>◆さばのてりやき</p> <p>◆はくさいとたまごのみそしる</p>
<p>14日</p>	<p>15日</p>	<p>16日</p>	<p>*沖縄そばの日 *琉球料理の日</p> <p>17日</p>	<p>18日</p>
<p>◆スポーツの日</p>	<p>◆にくやさしいため</p> <p>◆むぎごはん</p> <p>◆さかなのもみじやき</p> <p>◆さつまじる</p>	<p>◆バナナ</p> <p>◆コーンクリームリゾット</p> <p>◆まめとナッツのサラダ</p> <p>◆スパニッシュオムレツ</p>	<p>◆おきなわそば</p> <p>◆パイヤチャンブルー</p> <p>◆ウムクジアンダーギー</p>	<p>◆なし</p> <p>◆ししゃものユーリンチーソース</p> <p>◆むぎごはん</p> <p>◆マーボー豆腐</p>
<p>*両小・両幼欠食</p> <p>21日</p>	<p>22日</p>	<p>23日</p>	<p>24日</p>	<p>25日</p>
<p>◆あおぎりみかん</p> <p>◆キムチチャーハン</p> <p>◆ピーマンのにくづめ</p> <p>◆ちゅうかコーンスープ</p>	<p>◆かんてんフルーツ</p> <p>◆むぎごはん</p> <p>◆さかなのゆずみそやき</p> <p>◆こんさいとがんとどきのにももの</p>	<p>◆いちごジャム</p> <p>◆まめとコーンのカップやき</p> <p>◆コッペパン</p> <p>◆はくさいのデミグラスソースに</p>	<p>◆りんご</p> <p>◆もずくどん(むぎごはん)</p> <p>◆おきなわみそしる</p>	<p>◆スパゲティナポリタン</p> <p>◆チーズはんぺんフライ</p> <p>◆べにいもサラダ</p>
<p>*両小5.6年、伊中欠食</p> <p>28日</p>	<p>29日</p>	<p>*伊幼、伊中1年欠食</p> <p>30日</p>	<p>*伊小6年、伊中1年欠食</p> <p>31日</p>	<p>◆かき</p> <p>◆もやしのオイスターいため</p> <p>◆むぎごはん</p> <p>◆さかなのねぎみそやき</p> <p>◆ソーキじる</p> <p>◆ワンタンスープ</p>
<p>◆はいがふりかけ</p> <p>◆しおちんすこう</p> <p>◆むぎごはん</p> <p>◆にんじんシリシリ</p>	<p>◆あきのかおりごはん</p> <p>◆さばのしおやき(シークワサー)</p> <p>◆ごぼうとツナのあまからいため</p>	<p>◆くるまふのナゲット</p> <p>◆キャベツサラダ</p> <p>◆コッペパン</p> <p>◆かぼちゃのクリームに</p>	<p>◆かき</p> <p>◆もやしのオイスターいため</p> <p>◆むぎごはん</p> <p>◆さかなのねぎみそやき</p> <p>◆ワンタンスープ</p>	<p>◆かき</p> <p>◆もやしのオイスターいため</p> <p>◆むぎごはん</p> <p>◆さかなのねぎみそやき</p> <p>◆ワンタンスープ</p>



10月給食だより

赤の食品・・・血や肉、骨をつくる
黄の食品・・・働く力や体温となる
緑の食品・・・体の調子をととのえる

伊江村学校給食共同調理場 49-2201

※天候により材料や献立を変更する場合があります。

	月	火	水	木	金	
こんだて	10月の行事欠食予定 7(月)伊中3年:欠食(お魚教室) 21(月)西小幼:欠食(運動会振替休) 28(月)西小5・6年、伊中欠食(弁当の日) 30(水)伊幼:欠食(お弁当会) 伊中1年:欠食(職場体験) 31(木)伊小6年:欠食(会社訪問) 伊中1年:欠食(職場体験)	1 牛乳 ひじきごはん ささみチーズ焼き じゃがいものみぞ煮 くだもの	2 牛乳 コッパパン トマトクリームシチュー キャベツと甘藷みかんのサラダ 小魚とナッツのみつがらめ	3 牛乳 チャーシュー麺 中華たまごスープ くだもの	4 牛乳 麦ごはん 魚の天かす揚げ ヌンクグワー ウムニー	
		き	米 麦 三温糖 サラダ油 じゃがいも	パン じゃがいも 小麦粉 マーガリン サラダ油 コーンスターチ オリブ油 三温糖 アーモンド カシューナッツ ごま 水あめ	中巻めん ごま油 三温糖 サラダ油 かつくり粉	米 麦 三温糖 サラダ油 紅芋
		あか	牛乳 豚肉 油あげ ひじき 鶏肉 テーズ みそ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 白いんげん豆 いわし	牛乳 豚肉 大豆 みそ 卵 豆腐	牛乳 豚肉 厚あけ かまぼこ ホキ 白花生 白いんげん豆
		みどり	にんじん ごぼう にら こんにやく いんげん オレンジ	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 ブロッコリー キャベツ きゅうり 甘藷みかん	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ きくらげ しいたけ えのきたけ りんご	大根 にんじん こんにやく いんげん レモン汁
こんだて	7 ※伊中3年欠食 牛乳 カレーうどん メンチカツ れんこんのごまあえ	8 ★10/9 カジマヤーに ちなんだ献立 牛乳 黒米ごはん グルクンのからあげ クープイリチー イナムドウチ	9 牛乳 セルフチースバーガー パーカーハウスパン ハンバーグ スライスチース ブロッコリーコーンサラダ ABCスープ	10 ☆目の愛護デーに ちなんだ献立 牛乳 麦ごはん 豚肉とほうれん草のハヤシライス 枝豆 ブルーベリーヨーグルト	11 牛乳 大根めし さばの照り焼き 白菜とたまごのみそ汁 くだもの	
	き	うどん サラダ油 ごま マヨネーズ 三温糖	米 黒米 小麦粉 かつくり粉 三温糖 サラダ油	パン じゃがいも マカロニ 三温糖 かつくり粉	米 麦 小麦粉 マーガリン 三温糖 サラダ油 コーンスターチ ブルーベリージャム	米 麦 三温糖 サラダ油 はちみつ じゃがいも
	あか	牛乳 豚肉 油あげ	牛乳 豚肉 かまぼこ みそ グルクン 昆布	牛乳 鶏肉 ハンバーグ テーズ	牛乳 豚肉 白いんげん豆 ヨーグルト	牛乳 豚肉 油あげ さば 卵 豆腐 わかめ みそ
	みどり	にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ しいたけ きくらげ 小松菜 れんこん キャベツ きゅうり コーン	しいたけ たけのこ こんにやく きりぼし大根 にんじん いんげん	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ にんにく ブロッコリー きゅうり コーン シークワーサー果汁	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン アロエ 枝豆 マッシュルーム ほうれん草 ナタデココ	大根 にんじん しいたけ しょうが にんにく 白菜 カーブチー
こんだて	スポーツの日 	14 牛乳 麦ごはん 魚のみじ焼き 肉野菜炒め さつま汁	15 牛乳 コーンクリームリゾット スパニッシュオムレツ 豆とナッツのサラダ くだもの	16 ☆沖縄そばの日(毎月第3木曜) ☆琉球料理の日(毎月第3木曜) 牛乳 沖繩そば パパイヤチャンプルー ウムクジアンダーギー	18 牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 ししゃものユウリンチーソース くだもの	
		き	米 麦 さつままいも マヨネーズ サラダ油	米 麦 サラダ油 じゃがいも かつくり粉 オリブ油 アーモンド ごま 三温糖 マヨネーズ	沖縄そば サラダ油 ウムクジアンダーギー	米 麦 ごま油 かつくり粉 サラダ油 三温糖
		あか	牛乳 油あげ みそ パサ 豚肉	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン ひよこ豆 レッドキドニー	牛乳 豚肉 かまぼこ ツナ 豆腐	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 みそ ししゃも
		みどり	大根 長ねぎ にんじん パプリカ 玉ねぎ キャベツ 小松菜	にんにく 玉ねぎ にんじん コーン パセリ あお豆 ブロッコリー きゅうり キャベツ パナナ	ねぎ パパイア にんじん もやし からし菜 きくらげ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ たけのこ きくらげ しいたけ グリンピース ねぎ 梨
こんだて	21 ※西小、西幼欠食 牛乳 キムチチャーハン ピーマンの肉づめ 中華コーンスープ くだもの	22 牛乳 麦ごはん 魚のゆずみそ焼き 横菜とがんもどきの煮物 かんでんフルーツ	23 牛乳 コッパパン 白菜のデミグラスソース煮 豆とコーンのカップ焼き いちごジャム	24 牛乳 もずく丼(麦ごはん) 沖繩みそ汁 くだもの	25 牛乳 スパゲティナポリタン チーズはんぺんフライ 紅芋サラダ	
	き	米 麦 ごま ごま油 サラダ油 パン粉 かつくり粉 三温糖	米 麦 じゃがいも 三温糖 サラダ油	パン じゃがいも 小麦粉 マーガリン 三温糖 サラダ油 コーンスターチ いちごジャム	米 麦 三温糖 かつくり粉 サラダ油	スパゲティ サラダ油 三温糖 べにいも さつままいも マヨネーズ ごま アーモンド
	あか	牛乳 豚肉 卵 豆腐	牛乳 鶏肉 がんもどき パサ みそ かんでん	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 白いんげん豆 レッドキドニー	牛乳 もずく 豚肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 豚肉 ウインナー はんぺん テーズ レッドキドニー
	みどり	にんにく にんじん 玉ねぎ きくらげ 白菜キムチ ねぎ ピーマン コーン チンゲン菜 青切りみかん	にんじん 大根 れんこん こんにやく 小松菜 ゆず 黄桃 みかん パイナップル シークワーサー果汁	にんにく 白菜 にんじん 玉ねぎ コーン マッシュルーム グリンピース	しょうが にんじん 玉ねぎ コーン 小松菜 大根 もやし しいたけ ねぎ りんご	にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム きゅうり コーン
こんだて	28 ※西小5・6年、伊中欠食 牛乳 麦ごはん ソーキ汁 にんじんシリシリ はいがふりかけ 手作りの塩ちんすこう	29 牛乳 秋の替りごはん さばの塩焼き(シークワーサー煮え) ごぼうとツナの甘辛炒め	30 ※伊幼、伊中1年欠食 牛乳 コッパパン くるまふのナゲット かぼちゃのクリーム煮 キャベツサラダ	31 ※伊小6年、伊中1年欠食 牛乳 麦ごはん 魚のねぎみそ焼き もやしのオイスター炒め ワンタンスープ くだもの	10/10日の愛護デー スマートフォンやゲーム機などの使用が増え、小学生の視力が低下が懸念となっています。10月10日は目の愛護デーです。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。目の健康に関わる栄養素にビタミンAがあります。旬と目を護う旬菜の多い時代に、意識してとりたい栄養素のひとつです。 ビタミンAを多く含む旬へちま 	
	き	米 麦 サラダ油 ラード 三温糖 小麦粉	米 麦 さつままいも くり 三温糖 サラダ油 ごま油 ごま	パン じゃがいも 小麦粉 マーガリン サラダ油 三温糖	米 麦 ごま油 三温糖 サラダ油	
	あか	牛乳 豚肉 昆布 みそ 卵 ツナ	牛乳 鶏肉 さば ツナ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 脱脂粉乳	牛乳 パサ みそ 豚肉	
	みどり	大根 にんじん 玉ねぎ にら	にんじん しめじ しいたけ あお豆 ごぼう シークワーサー いんげん こんにやく	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン シークワーサー果汁	白菜 にんじん 小松菜 しょうが ねぎ 玉ねぎ にんにく 芽 もやし きくらげ 柿	