



※材料・天候によって献立を変更することがあります。

※児童生徒の給食費(小学校4200円、中学校4600円)は市が負担しています。



食品群	体内ではたらく
あかの食品	血やにく、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をどとのえる

学校給食の 栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7
	中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

【10月の欠食予定】

4日(月) 平良中全
5日(火)~8日(金) 北中3年
6日(水)~8日(金)
池間小56年、狩俣中3年
8日(金) 久松小6年
11日(月) 鏡原中全
12日(火)~15日(金) 平良中3年
13日(火)~15日(金) 西辺小6年
15日(金) 北小5年
18日(月) 南小全
20日(水)~22日(金) 久松中3年

10/11(月)
けんさん
県産まぐろやわらかカツ

10/29(木)
けんさんべいも
県産紅芋ペースト

10月16日は
世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。

こ ん だ て	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金) 【10/11目の愛護デー】
あか	とりにく、ぎゅうにゅう、ハム、たまご	ツナ(マグロ)、ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく	ぶたにく、みそ、あつあげ、ぎゅうにゅう、なつとう、さんま	ぶたにく、ミックスビーンズ、だいず、ぎゅうにゅう、ぶたレバー、とりにく	あぶらあげ、ぶたにく、ツナ(マグロ)、みそ、かいそう、ぎゅうにゅう
みどり	てんぷん、ブレンオムレツ、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、こめ、ごま、あぶら	コッペパン、じゃがいも、あぶら	てんぷん、さとう、こめ、あぶら	マヨネーズ(卵不使用)、さとう、こめ、さつまいも、ごま、あぶら、スパゲティ	さとう、こめ、あぶら
小学校	C 600 P 23.6 F 20.8	C 612 P 24.5 F 24.6	C 615 P 27.7 F 20.1	C 608 P 23.1 F 22.6	C 610 P 26.1 F 14.8
中学校	C 712 P 27.4 F 23.3	C 725 P 28.3 F 27	C 721 P 31.8 F 21.5	C 793 P 30.2 F 30.6	C 736 P 32 F 16.9
こ ん だ て	11(月) 【10/10まぐろの日】	12(火)	13(水)	14(木)	15(金) 【世界食糧デー】
あか	ぶたにく、だいず、ひじき、ぎゅうにゅう、かまぼこ、まぐろ	かまぼこ、たまご、ぎゅうにゅう、こんぶ、ぶたにく、とりにく、とうにゅう	ぶたにく、ツナ(マグロ)、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ツナ(マグロ)、ミックスビーンズ、ぎゅうにゅう、ぶたレバー、ぎゅうにゅう	あぶらあげ、ちくわ、ツナ、みそ、ぎゅうにゅう、とりにく
みどり	マヨネーズ(卵不使用)、さとう、こめ、ごま、あぶら、パンこ	さとう、こめ、あぶら、さつまいも	じゃがいも、さとう、こめ、ごま、ねりごま、あぶら	てんぷん、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、コッペパン、ごま、じゃがいも	ごまあぶら、さとう、こめ、ごま、あぶら
小学校	C 633 P 25.5 F 21.9	C 564 P 23.4 F 22.8	C 637 P 23 F 18.2	C 631 P 26 F 21.9	C 619 P 24.1 F 17.4
中学校	C 738 P 28.8 F 24.2	C 645 P 27.3 F 25.7	C 773 P 27.8 F 21.4	C 773 P 31.1 F 25.1	C 754 P 29.4 F 20.3
こ ん だ て	18(月) 【じゅうさんや十三夜】	19(火)	20(水)	21(木)	22(金) 【平良調理場食育の日】
あか	ちくわ、とりにく、みそ、ぎゅうにゅう、かいそう、いわし	とりにく、たまご、ぎゅうにゅう、なまクリーム	ぶたにく、ぎゅうにゅう、アーサ	かまぼこ、ぶたにく、ミックスビーンズ、ぎゅうにゅう、とりにく	ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう、もずく、とうふ
みどり	さとう、こめ、あぶら、くり	さつまいも、コッペパン、あぶら	てんぷん、ごまあぶら、しらたまだんご、さとう、こめ、あぶら	マヨネーズ(卵不使用)、さとう、ちゅうかめん、あぶら、ごまあぶら	べいにも、こめ、あぶら、さとう
小学校	C 602 P 24 F 16.6	C 609 P 24 F 22.4	C 619 P 20.3 F 17.6	C 542 P 23.6 F 22.4	C 639 P 22 F 18.1
中学校	C 724 P 28.5 F 19	C 783 P 30.2 F 28.1	C 759 P 24.5 F 20.5	C 700 P 30.1 F 28.2	C 745 P 26.3 F 19.4
こ ん だ て	25(月)	26(火)	27(水)	28(木) 【10/31ハロウィン】	29(金)
あか	とりにく、ぶたにく、ひじき、ぎゅうにゅう、さけ	とりにく、ぎゅうにゅう	あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう、かまぼこ、のり、グルン、ぶたにく	とりにく、ぶたにく、ぎゅうにゅう、ひよこまめ、とうにゅう	だいず、ぎゅうにゅう、とりにく、たまご
みどり	ごまあぶら、さとう、こめ、ごま、ねりごま、あぶら	じゃがいも、こくとうパン、あぶら	てんぷん、さとう、こめ、ごま、あぶら	なかよしパン、じゃがいも、あぶら、べいにも、こめ	ごまあぶら、さとう、はるさめ、こめ、あぶら
小学校	C 580 P 21 F 20.8	C 605 P 23.6 F 21.8	C 627 P 29 F 20.7	C 658 P 23.4 F 21.5	C 618 P 25 F 19.4
中学校	C 756 P 27 F 28	C 764 P 28.9 F 26.4	C 742 P 32.9 F 23.1	C 833 P 29.9 F 26.4	C 740 P 28.8 F 21.7

※主食のごはんは「富士パン」「いちば」に製造配送を委託しています。(炊き込みごはん・ジュース・リゾット・ヤファアラージュシー等は平良調理場で作っています)

※パン類は「富士パン」「渡久山製パン」に製造配送を委託しています。