



令和5年



給食だより



学校給食摂取基準

- *エネルギー650kcal (小学校)
- *エネルギー830kcal (中学校)
- *たんぱく質 (小中共通)
- 摂取エネルギー全体の13~20%
- *脂質 (小中共通)
- 摂取エネルギー全体の20~30%

今帰仁村学校給食センター

56-2106

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

<p>こ ん だ て</p>	<p>2(月) 兼次小・天底小 今帰仁中 欠食</p> <p>果物 </p> <p>マーボーあんかけ麺</p> <p>★中華風ツナポテト</p> <p>豆腐の日</p>	<p>3(火) 柿なます </p> <p>★ぐりとぐらのカステラ</p> <p>秋の幸おこわ</p> <p>絵本とコラボ給食 「ぐりとぐら」</p>	<p>4(水) </p> <p>いんげんと ウンチェーパ炒め</p> <p>いわしの味噌煮</p> <p>麦ごはん 大根汁</p> <p>いわしの日</p>	<p>5(木) </p> <p>★バンサンスー</p> <p>きびなごの中華風煮</p> <p>麦ごはん ★ワンダンスープ</p>	<p>6(金) 天底小 欠食</p> <p>★ココアごま菓子 </p> <p>ウインナーの チリドック</p> <p>コッペパン 野菜スープ</p> <p>チリドックを作ろう!</p>
<p>あか き みどり</p>	<p>とうふ ぶたにく だいず ツナ みそ</p> <p>ちゅうかめん ごまあぶら アーモンド じゃがいも さとう あぶら でんぶ</p> <p>たまねぎ にんじん たら だげ のこ きゅうり くだもの</p>	<p>ぶたにく あぶらあげ きゅう にゅう たまご</p> <p>こめ むぎ もちごめ くり さとう こむ ぎこ あぶら マーガリン ごま</p> <p>しめじ にんじん ごぼう ねぎ だいこん きゅうり かき</p>	<p>とりにく ちきあぎ とうふ ベーコン いわし</p> <p>こめ むぎ ごまあぶら</p> <p>だいこん にんじん エリンギ こまつな フーローまめ ウンチェーパ くだもの</p>	<p>えび きびなご ハム たまご ワンタン</p> <p>こめ むぎ ごまあぶら さとう はるさめ ごま</p> <p>はくさい にんじん チンゲンサイ しいた け きゅうり もやし くだもの</p>	<p>さかな たいす きゅうり ぶたにく チーズ あかい いんげん まめ ひよこまめ えんどうまめ かまぼこ ウィンナー</p> <p>パンじゃがいも ごま アーモンド さとう あぶら コーン コレーク マッシュルーム マーガリン</p> <p>きゃべつ だいこん にんじん たまねぎ ブロッコリー レーズン とまと</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>9(月)</p> <p></p> <p>スポーツの日</p> <p>からだを動かして、元気な心と からだを動かすと、ごはんも美 味しくいただけますね。</p>	<p>10(火) </p> <p>★ブルーベリー フルーツヨーグルト</p> <p>レバーとポテトのソースあえ</p> <p>玄米ごはん</p> <p>★南瓜と卵のスープ</p> <p>目の愛護デー</p>	<p>11(水) 天底小5年生欠食</p> <p>カーブチーゼリー </p> <p>もずく丼 ゆし豆腐汁 (麦ごはん)</p> <p>無償提供</p> <p>カーブチーの日になみ</p>	<p>12(木) 天底小5年生欠食</p> <p>果物 </p> <p>★茄子と卵のみそ炒め</p> <p>サバの生姜焼き</p> <p>麦ごはん 豆乳汁</p> <p>豆乳の日</p>	<p>13(金) </p> <p>さつまいものコロコロサラダ</p> <p>あげパン チキンピーンズ</p> <p>さつまいの日</p>
<p>あか き みどり</p>	<p>たまご ぶたレバー ヨーグルト</p> <p>こめ げんまい じゃがいも で んぶ あぶら さとう</p> <p>ほうれんそう かぼちゃ しょうが たまねぎ しめじ ブルーベリー パナパン パイン みかん おうとう</p>	<p>とうふ みそ もずく だいず ぶ たにく</p> <p>こめ むぎ あぶら さとう</p> <p>かぶつちーがじゅう しんじょうがじゅう ねぎ たまねぎ にんじん あかピーマン コ ン みかん</p>	<p>とうふ みそ さば ぶたに く あつあげ みそ</p> <p>こめ むぎ じゃがいも ごま さとう あ ぶら</p> <p>しょうが きゃべつ にんじん えのき こ んにやく ねぎ なす たまねぎ くだもの</p>	<p>とうにゅう たまご さば ぶたに く あつあげ みそ</p> <p>こめ むぎ じゃがいも ごま さとう あ ぶら</p> <p>しょうが きゃべつ にんじん えのき こ んにやく ねぎ なす たまねぎ くだもの</p>	<p>とりにく たいす チーズ きなこ</p> <p>さつまいも パン さとう こくとう マヨネーズ じゃがいも あぶら</p> <p>だいこん にんじん たまねぎ いんげん マッシュ ルーム きゅうり あおまめ じゃがいも とまと</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>16(月) </p> <p>果物 野菜の春巻き</p> <p>★こんにやくのピリ辛炒め</p> <p>キムタクご飯</p>	<p>17(火) </p> <p>スーナー</p> <p>タピオカアップサー</p> <p>おきなわ野菜そば</p> <p>沖縄そばの日</p>	<p>18(水) </p> <p>★ドーナツちゃん</p> <p>クワン草ピクルス</p> <p>麦ごはん マロン入りカレー</p> <p>絵本とコラボ給食 「ドーナツちゃんとモンブラン」</p>	<p>19(木) 今帰仁小6年生欠食</p> <p>果物 </p> <p>クープイリチー</p> <p>グルクンのから揚げ</p> <p>小豆ごはん イナムドゥチ</p> <p>カジマヤー (旧暦9月7日)になみ</p>	<p>20(金) 今小6年・今中 欠食</p> <p>★アナグマさんの カスタードクリーム </p> <p>おいものグラタン</p> <p>食パン さわやかおまめのすうぷ</p> <p>絵本とコラボ給食 「ぎょうれつのできるおいしいシリリス」</p>
<p>あか き みどり</p>	<p>ぶたにく だいず たまご</p> <p>こめ むぎ あぶら ごまあぶら さ とう</p> <p>たまねぎ にんじん たくあん はくさいキムチ たら こんにやく いんげん くだもの</p>	<p>ぶたにく きなこ とうふ みそ ちきあぎ ツナ</p> <p>そば あぶら さとう さつまいも タピオカで んぶ</p> <p>きゃべつ もやし にんじん から しな しょうが</p>	<p>とりにく あかいんげんまめ おか ら たまご</p> <p>くり こめ むぎ さとう マーガリン こむぎこ あぶら ごま じゃがいも</p> <p>クワン草 にんじん たまねぎ グリンピース だいこん きゅうり</p>	<p>あすき ぶたにく かまぼこ グル クン こんにゃく みそ</p> <p>こめ もちごめ あぶら こむぎこ</p> <p>しいたけ こんにやく きりほしだいこん にん じん くだもの</p>	<p>とりにく なまクリーム みそ とうにゅう た まご きゅうりにゅう しろういんげんまめ チーズ</p> <p>さつまいも パン じゃがいも コーンスターチ マーガリン さとう あぶら こむぎこ</p> <p>グリンピース たまねぎ マッシュルーム なす あかピーマン</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>23(月) </p> <p>ウンチェーパのみそ和</p> <p>きびなごの カーブチーかけ</p> <p>麦ごはん 鶏汁</p> <p>カーブチー果汁 無償提供</p>	<p>24(火) </p> <p>ココナッツミルク</p> <p>★海鮮あんかけ丼 ★栗米湯 (麦ごはん)</p>	<p>25(水) </p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>バジルポテト</p> <p>トマトクリームスパゲティ</p> <p>絵本とコラボ給食 「ぎょうれつのできるスパゲティやさん」</p>	<p>26(木) 兼次小6年 天底小6年欠食</p> <p>果物 </p> <p>魚の紅葉焼き</p> <p>五目煮豆</p> <p>きのこの炊き込みご飯</p>	<p>27(金) 兼次小6年 天底小6年欠食</p> <p>コールスローサラダ </p> <p>★月見たまご</p> <p>バーガーパン 月見団子汁</p> <p>月見サンドを作ろう! 十三夜 (旧暦9月13日)になみ</p>
<p>あか き みどり</p>	<p>とりにく とうふ こんにゃく きび なご みそ</p> <p>こめ むぎ あぶら さとう で んぶ ごま</p> <p>カーブチーがじゅう とうがん にんじん こまつ な こんにやく ウンチェーパ もやし</p>	<p>たまご ぶたにく いか えび あさり</p> <p>こめ むぎ さとう マーガリン コ ン ナッツミルク さとう でんぶ ごまあぶら</p> <p>コーン ねぎ はくさい にんじん チンゲンサイ しい たけ だいこん こくとう みかん ぶどう</p>	<p>ベーコン しろういんげん まめ しろういんげんまめ ソーセージ ツナ きゅうりにゅう なまクリーム スパゲティ こむぎこ じゃがいも オリーブオイル さとう あぶら たまねぎ にんじん なす マッシュルーム どまど きゃべつ きゅうり あかピーマン カリフラワー に んじん</p>	<p>あさり あぶらあげ さかな だい す こんにゃく</p> <p>こめ むぎ マヨネーズ さとう</p> <p>しめじ しいたけ エリンギ えのきだけ にんじん こんにやく れんこん くだもの</p>	<p>とうふ とりにく たまご ツナ チーズ</p> <p>パン しらたまこ マヨネーズ さつまいも</p> <p>だいこん たまねぎ にんじん こまつな きゃ べつ にんじん コーナー コーン かぼちゃ</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>30(月) </p> <p>ちくわ和え</p> <p>青のり味ポテトフライ</p> <p>焼きうどん</p>	<p>31(火) </p> <p>★パンプキンケーキ</p> <p>ブロッコリーソテー</p> <p>麦ごはん ハヤシライス</p> <p>ハロウィン</p>	<p>給食では、今帰仁村や県産、 地元食材を中心に活用し、 給食提供に努めています。 今月のなきじん産食材</p> <p>ニラ なす いんげ ん かぼちゃ ゴー ヤー ウンチェー パー フーロー豆 とうがん えりんぎ きゅうり しょうが とうふ もずく</p>	<p>絵本の料理が 給食に!</p> <p>絵本を通して料理に興味 を深めてほしいとの思い をこめ、9月と10月の 献立では、給食と絵本が コラボした料理が登場中 です。</p>	<p>カーブチー果汁の 無償提供</p> <p>10月第2土曜日の 『カーブチーの日』にち なみ、名護市(有)勝山 シークワサーよりカー ブチー果汁15キロの提 供がありました。</p>
<p>あか き みどり</p>	<p>ぶたにく のり あぶらあげ ち くわ あおのり</p> <p>うどん じゃがいも あぶら</p> <p>きゃべつ たまねぎ にんじん もやし きくら げ こまつな からしな きゅうり コーン くだ もの</p>	<p>きゅうりにく たまご ツナ きゅ うにゅう</p> <p>こめ むぎ じゃがいも こむぎこ アーモンド マーガリン さとう あぶら</p> <p>かぼちゃ たまねぎ にんじん マッシュルーム とまと ブロッコリー にんじん</p>	<p>絵本の料理が 給食に!</p> <p>絵本を通して料理に興味 を深めてほしいとの思い をこめ、9月と10月の 献立では、給食と絵本が コラボした料理が登場中 です。</p>	<p>絵本の料理が 給食に!</p> <p>絵本を通して料理に興味 を深めてほしいとの思い をこめ、9月と10月の 献立では、給食と絵本が コラボした料理が登場中 です。</p>	<p>絵本の料理が 給食に!</p> <p>絵本を通して料理に興味 を深めてほしいとの思い をこめ、9月と10月の 献立では、給食と絵本が コラボした料理が登場中 です。</p>

学校給食費は、期限内に納めましょう。