



| | |
|------|------------|
| 食品群 | 体内ではたつき |
| 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 |

| | | | | | |
|------------------|---|--|---|--|--|
| こ ん だ て | カーブチー果汁の無償提供 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の提供がありました。 10月の給食にカーブチー果汁を使用した献立が2回登場します。 楽しみにして下さいね♪ | 1(火) 揚げ出し豆腐 ★茄子と卵のみそ炒め 麦ごはん のっぺい汁 | 2(水) りんご ★中華風ツナポテト ★マーボーあんかけ麺 豆腐の日 | 3(木) きびなごのうつつん揚げ 冬瓜の煮物 くふあじゅうしい | 4(金) なかよしカーブチーゼリー 焼きのり キンパの具 ごまご飯 スンドゥップ 勝山シークワサーより カーブチー果汁の無償提供 |
| | あか き みどり | ちくわ とうふ ぶたにく みそ たまご きゅうりゅう こめ むぎ さつまいも さといも でんぶん こむぎこ あぶら さとう にんじん こんにゃく だいこん ねぎ なす たまねぎ きぬさや くだもの | とうふ ぶたにく だいす みそ ツ ナ うずらのたまご きゅうりゅう ちゅうかめん こまあぶら さとう あぶら でんぶん じゃがいも アーモンド たまねぎ にんじん たら たけ のこ きゅうり りんご | ぶたにく こんぶ チキアキ きびな こ ツナ もずく きゅうりゅう こめ むぎ あぶら こむぎこ でんぶん ほうろくそう にんじん もやし きゅうり ほうさい ねぎ えのき カーブチーかじゅう シークワサーかじゅう たくあん | ぎゅうにく のり あさり ぶた にく とうふ きゅうりゅう こめ きび こま こまあぶら さとう ほうろくそう にんじん もやし きゅうり ほうさい ねぎ えのき カーブチーかじゅう シークワサーかじゅう たくあん |
| | こ ん だ て | 7(月) 今帰仁小欠食 りんごジャム キャベツサラダ ★手作りグラタン コッペパン ポークビーンズ | 8(火) ★おしり探偵の スイートポテト レンコン和え 秋の和風きのこパスタ 絵本とコラボ給食 「おしり探偵」 | 9(水) クープイリチー グルクンの カーブチーソースかけ 小豆ごはん イナムドッチ カジマヤーにちなんで (旧暦9月7日) | 10(木) ★ブルーベリー ヨーグルト レバーとポテトのソースあえ 玄米ごはん ★南瓜と卵のみそ汁 目の愛護デー |
| あか き みどり | ぶたにく だいす あさり えび チーズ きゅうりゅう パン じゃがいも あぶら さとう マカロニ こ むぎこ バター オリーブオイル たまねぎ にんじん いんげん マツル ーム エリンギ きゃべつ きゅうり | さかな なまクリーム ささみ のり たまご きゅうりゅう スパゲティ あぶら さつまいも マーガ リン アーモンド さとう こま しめじ しいたけ エリンギ たまねぎ に ンじん しそ きゅうり コーン れんこん | あすき ぶたにく かまぼこ グルク ン こんぶ みそ きゅうりゅう こめ もちごめ でんぶん あぶ ら さとう しいたけ こんにゃく カーブチーかじゅう き りほだいこん にんじん たら くだもの | たまご とうふ ぶたレバー ヨーグルト みそ きゅうりゅう こめ げんまい でんぶん あぶ ら さとう じゃがいも かぼちゃ ほうろくそう たまねぎ にんじん しょう が ブルーベリー パナナパン みかん おうとう | ぶたにく たまご きゅうりゅう こめ むぎ さとう でんぶん はるきめ マーガリン マ シュコロ こま アーモンド コーン フレーク あぶら にんじん たまねぎ もやし たら はくさい コーン ちんげんさい レーズン |
| こ ん だ て | 14(月) スポーツの日 からだご 体を動かして、げんき ころこ 元気な心と からだ 体をつくりましょう! | 15(火) 今帰仁小欠食 枝豆 秋の幸おこわ 月見団子汁 十三夜にちなんで (旧暦9月13日) | 16(水) 切干大根のナムル 酢魚 麦ごはん ★わかめスープ | 17(木) 兼次小欠食 スーナー タピオカウプサー 沖縄野菜そば 沖縄そばの日 | 18(金) 黄桃 ★目玉焼き キーマカレー ポテトサラダ (麦ごはん) 兼次小学校・天底小学校 運動会応援献立 |
| あか き みどり | からだご 体を動かすと、ごはんも お 美味しくいただけますね。 | ぶたにく あぶらあげ とりにな くと うふ きゅうりゅう こめ むぎ もちごめ くり あ ぶら しらたまご こま しめじ にんじん ねぎ だいこん こまつ な えだまめ こほう くだもの | わかめ とうふ たまご ホキ きゅうりゅう こめ むぎ こまあぶら でんぶ ん じゃがいも あぶら さとう コーン ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ピーマ ン しいたけ きりほだいこん もやし こまつな | ぶたにく チキアキ きなこ と うふ ツナ みそ きゅうりゅう おきなわそば あぶら さつまい も タピオカコ さとう しょうが きゃべつ もやし に ンじん からしな こまつな | ぎゅうにく ぶたにく ぶたレバー だいす たまご ハム きゅうりゅう こめ むぎ あぶら マヨネーズ さとう じゃがいも たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ りんご きゅうり コーン おうとう |
| こ ん だ て | 21(月) 兼次小・天底小欠食 かぼちゃと百味の ビーンズサラダ シェパーズパイ 全粒粉パン スコッチブロス 絵本とコラボ給食 「ハリーポッター」 | 22(火) 天底小欠食 こんにゃくのピリ辛炒め 小魚南蛮 麦ごはん ★にらたまスープ | 23(水) 秋の彩サラダ ★小松菜の 魚のもみじ焼き クリームスパゲティ 霜降にちなんで | 24(木) 黒糖アガラサー もずく丼 大根とササミの (麦ごはん) 生姜和え | 25(金) イタリアンサラダ ★豆とポテトの カリカリパスタ ★カレーピラフ 世界パスタデー |
| あか き みどり | ベーコン まめ とうりゅう スキムミ ルク ぶたにく だいす きゅうりゅう パン むぎ じゃがいも バター さ とう オリーブオイル マヨネーズ たまねぎ きゃべつ とうがん にんじん かぼちゃ あおまめ | たまご とうふ だいす こざか な きゅうりゅう こめ むぎ でんぶん あぶら こまあぶら さとう たら きゃべつ しいたけ たまねぎ ピー マン こんにゃく にんにく のめ にんじん | あさり えび とうりゅう さかな だいす ハム チーズ きゅうりゅう スパゲティ オリーブオイル マヨ ネーズ さとう あぶら こむぎこ たまねぎ にんじん こまつな だいこん しめじ かぶら きピーマン くだもの | もずく ぶたにく ササミ とう りゅう きゅうりゅう こめ むぎ あぶら さとう こ まあぶら こむぎこ こくとう たまねぎ にんじん あかピーマン にんに く のめ だいこん きゅうり しょうが | えび ベーコン まめ チーズ あおのり きゅうりゅう こめ むぎ あぶら バター こむぎ じゃがいも で ンぶん マカロニ アーモンド オリーブオイル さと たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリ ンピース きゃべつ きゅうり カリフラワー あかピー マン |
| こ ん だ て | 28(月) 大根ときゃべつのソテー 魔女のスープ おばけトースト もうすぐハロウィン月 | 29(火) ★麩チャンプルー 県産マグロ揚げ 麦ごはん 沖縄風みそ汁 | 30(水) ごぼうのごま和え 焼きうどん じゃがバター | 31(木) 兼次小6年生のみ欠食 ★パンプキンマフィン ブロッコリーソテー 麦ごはん ハヤシライス ハロウィンにちなんで | 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。 今月のむぎん産食材 なす たら きゅ うり とうがん しょうが かぼ ちゃ ピーマン もずく とうふ |
| あか き みどり | ベーコン スキムミルク なまク リーム きゅうりゅう パン バター オリーブオイル さとう こく とう べいも じゃがいも マーガリン あぶら たまねぎ セロリ にんじん きゃべつ だ いこん しめじ コーン | ぶたにく とうふ まぐろ たま ご ポーク みそ きゅうりゅう こめ むぎ じゃがいも でんぶ ん あぶら ぶ さとう とうがん にんじん こんにゃく こまつな たまねぎ きゃべつ もやし からしな | ぶたにく あおのり ベーコン ひじき きゅうりゅう うどん あぶら じゃがいも パ ター こま さとう きゃべつ たまねぎ にんじん もやし きくら げ こまつな ごぼう きゅうり くだもの | ぎゅうにく たまご きゅうりゆ う こめ むぎ じゃがいも こむぎこ アーモ ンド マーガリン バター さとう あぶら たまねぎ にんじん マッシュ ルーム かぼちゃ ブロッコリー | |