

令和7年

北中城村学校給食共同調理場

10月 の予定献立表

TEL：098-935-3545

FAX：098-935-3546

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に
裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。



こ ん だ て	給食費について(お願い) 給食費の納め忘れはないでしょうか。 給食費の納め忘れが増えると、栄養バランスの取れた学校給食の提供に影響が出ますので、納め忘れのないようご協力をお願いいたします。 ※ 給食費の滞納分については3/4補助の対象外(全額自己負担)となりますのでご注意ください。 ※ お支払いについて相談が必要な場合は、早めに給食センター(電話935-3545)へご連絡ください。		1(水)	2(木) 豆腐の日	3(金)
	 チキンの カーリク焼き 洋風雑炊 アスパラ ベーコンソテ		 豆腐のもずくレンコン あんかけ ごま和え ごはん 具だくさん汁	 くだものスクランブル エッグ 黒糖パン 豆とポテト スープ	
	C 377 P 20.2 F 17.9 C 425 P 23.3 F 20.1		C 523 P 20.2 F 16.9 C 664 P 26.2 F 21.1	C 524 P 22.3 F 18.7 C 657 P 26.9 F 21.8	
こ ん だ て	6(月) 十五夜	7(火)	8(水)	9(木)	10(金) 目の愛護デー
	 焼き栗 みたらしだんご コロッケ きのこごはん 島野菜のみそ汁	 くだもの マーボー春雨 ごはん 中華コーンスープ	 フルーツ杏仁 ごはん キーマカレー	 ちくわ 磯辺揚げ 五目きんぴら ごはん 豆腐とわかめの 味噌汁	 ブルーベリーケーキ なすの ミートスパゲティ 花野菜サラダ
	C 634 P 23.5 F 19.1 C 749 P 27.1 F 22.1	C 579 P 21.1 F 17.2 C 698 P 24.5 F 19.3	C 635 P 19.8 F 20.9 C 758 P 22.7 F 23.7	C 550 P 21.7 F 15.9 C 676 P 26.6 F 17.9	C 604 P 22.4 F 24.7 C 696 P 25.1 F 28.1
こ ん だ て	13(月) スポーツの日	14(火)	15(水)	16(木) 琉球料理の日	17(金)
		 サバの 竜田揚げ うの花炒め ごはん 白菜のみそ汁	 くだもの 中華風みそ炒め ごはん ワンタンスープ	 アンダンスー チキナーイリチー ごはん 鶏汁	 チヂミ キムタク ごはん わかめ スープ
	C 579 P 26.1 F 21.7 C 704 P 31 F 25.3	C 519 P 22.3 F 15.3 C 623 P 25.9 F 16.8	C 511 P 23.7 F 14.2 C 610 P 27.5 F 15.8	C 471 P 15.2 F 17.9 C 542 P 17.2 F 20	
こ ん だ て	20(月) 北小・島小欠食	21(火) 生乳なし	22(水) 北中欠食	23(木)	24(金)
	 ブロッコリー コールスローサラダ ピザトースト ジュリエン スープ(ピタパン)	 紅芋の黒糖がらめ 野菜そば 大根の梅肉和え	 手作 キャベツの いもタルト 塩昆布和え ごはん 肉団子と 白菜のうま煮	 揚げ きょうざ 卵ときくらげ 中華炒め ごはん 春雨スープ	 魚の もみじ焼き 里芋のそぼろ煮 ごはん きのこと汁
	C 650 P 25.5 F 26.6	C 766 P 30.3 F 20.3 C 368 P 14.4 F 19.6	C 551 P 18.6 F 15.4 C 657 P 21.4 F 16.9	C 543 P 22.8 F 18.1 C 672 P 26.9 F 21.3	C 554 P 24.3 F 19.3 C 671 P 28.8 F 21.9
こ ん だ て	27(月) カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金) ハロウィン
	 くだもの 千切りイリチー 黒米ごは イナムドゥチ	 くだもの 梅かつお和え ごはん 豆乳豚汁	 魚の香草焼き うっちゃん マッシュルーム ライス スープ	 くだもの もずく丼 大根のすまし汁 (ごはん)	 マーシャル ビーンズ ジャム チリマカロニ コッペパン パンプキン ポタージュ
	C 540 P 24.4 F 14.1 C 649 P 28.3 F 15.3	C 549 P 23.6 F 17.6 C 692 P 29.4 F 21.8	C 558 P 24.1 F 19.3 C 648 P 28.2 F 21.9	C 494 P 18 F 14.7 C 595 P 20.9 F 16.2	C 705 P 26.8 F 26.6 C 808 P 30.8 F 29.9

主食としてのご飯のよさ

主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物(糖質)は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

●どんな料理にも合う!

●腹持ちがよい!

●塩分はゼロ!

●量の調整がしやすい!



和洋中、どんな料理にもよく合います。



粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。



パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。



食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

10月欠食予定

20(月) 北小・島小
運動会振休

22(水) 北中
合唱コンクール