

◇学校別内訳◇			
上田小	958	豊見城中	994
長嶺小	568	長嶺中	583
座安小	523	伊良波中	579
豊見城小	704	豊崎中	384
伊良波小	531	給食センター	59
とよみ小	711	とよむ教室	5
豊崎小	771		
ゆたか小	761	★合計	8131

令和6年 豊見城市立学校給食センター(☎850-4585)

10月の予定献立表



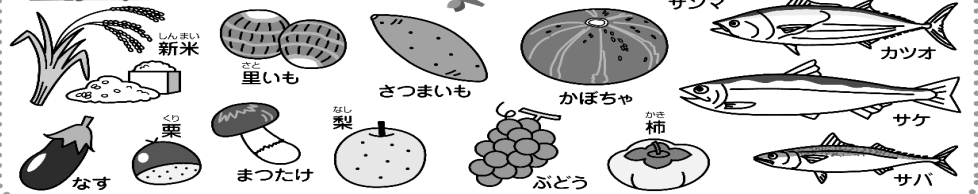
学校	学校	E	P	F
給食の栄養基準量	小学校	650kcal	21.1-32.5g	14.4-21.7g
	中学校	830kcal	27.0-41.5g	18.4-27.7g

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「食品詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。
 ※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう!

暑さ寒さも彼岸までというように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。秋はお米や里いもなど昔から日本人の食生活に欠かせない作物が収穫をむかえる季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚が秋に脂ののっておいしくなります。

秋に美味しい食べ物



10月30日は食品ロス削減の日



食品ロスは食べ物が無駄になり、とてももったいないことです。減らすために1人ひとりができることをしましょう。

買いすぎちゃだめ!



給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

<p>早起き 朝食 朝ごはん</p>	<p>1(火) ジャがいもについて</p> <p>牛乳 いわしのかんろ煮 ごはん 肉じゃが</p>	<p>2(水) 大豆について</p> <p>牛乳 コールスローサラダ きなこ揚げパン (上田小・とよみ小・長嶺小・ゆたか小) コッパン (上記の学校以外) ごはん ポークビーンズ</p>	<p>3(木) 琉球料理について</p> <p>牛乳 オレンジ (1/4) フータシャー ごはん ゆしどうふ</p>	<p>4(金) チーズについて</p> <p>牛乳 タコライス スライスチーズ タコスミート ごはん キャベツスープ</p>
<p>7(月) たまねぎについて</p> <p>牛乳 ひじきチーズサラダ ごはん ハヤシライス</p>	<p>8(火) キャベツについて</p> <p>牛乳 ホイコーロー ごはん 春雨スープ</p>	<p>9(水) カジマヤー祝!</p> <p>牛乳 みかん クービイリチー ごはん なかみ汁</p>	<p>10(木) 卵の栄養</p> <p>牛乳 そぼろごはん そぼろ ごはん 冬瓜スープ</p>	<p>11(金) 生活リズム</p> <p>牛乳 魚フライ ごはん カレーうどん ポテごまサラダ</p>
<p>14(月) スポーツの日</p>	<p>15(火) 秋休み</p> <p>正しい姿勢</p> <ul style="list-style-type: none"> ●背筋を伸ばす ●椅子に深く腰掛ける ●床に足をつく ●机とお腹の間をあける 	<p>16(水) 秋休み</p> <p>やりがちなマナー違反</p> <ul style="list-style-type: none"> ●食器を持たずに顔を近づけて食べる ●足を組む 	<p>17(木) 第三木曜日は琉球料理の日</p> <p>牛乳 りんご (1/6) 千切りイリチー ごはん イナムドゥチ</p>	<p>18(金) 白菜について</p> <p>牛乳 キムチあえ 親子丼 ごはん かけて食べる 親子丼(具)</p>
<p>21(月) 大根について</p> <p>牛乳 大根サラダ ごはん チキンカレー</p>	<p>22(火) よくかんで食べよう</p> <p>牛乳 オレンジ (1/4) 五目きんぴら ごはん さつまい汁</p>	<p>23(水) きびなごについて</p> <p>牛乳 キビナゴのからあげ もずく入り油みそ ごはん 煮つけ</p>	<p>24(木) 手洗い</p> <p>牛乳 大豆チョコジャム トマトオムレツ コッパン ごはん コーンとあさりのチャウダー</p>	<p>25(金) 姉妹都市・土佐清水市</p> <p>牛乳 筑前煮 高知県産 青のりコロッケ ごはん かきたま汁</p>
<p>28(月) ガバオライス</p> <p>牛乳 ガバオライスの具 ごはん 白菜スープ</p>	<p>29(火) 魚の栄養</p> <p>牛乳 かつおカツ ポロポロジュシー ごはん タマナーチャンプルー</p>	<p>30(水) 食品ロス削減</p> <p>牛乳 はるさめサラダ ごはん マーボー大根</p>	<p>31(木) ハロウィン</p> <p>牛乳 かぼちゃひき肉フライ 五目ごはん (上田小・とよみ小・長嶺小・ゆたか小) たきこみごはん (上記の学校以外) ごはん けんちん汁</p>	<p>減らそう! 食品ロス</p>

★子どもたちの健全な成長のため、学校給食では様々な食材を活用しています。よくかんで食べるよう心がけましょう★
 ☆材料、天候、その他の都合により献立を変更する場合があります☆

令和6年10月 食品詳細献立表

豊見城市学校給食センター
電話(098) 850-4585

※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。詳細な情報を知りたい方は、給食センターまでご連絡ください。
 ※食材や調味料等について、()内にアレルギー食材の記載しています。
 ※使用頻度の高いしょうゆ(小麦・大豆)、料理酒(小麦)、酢(小麦)、アレルギーを含まない調味料についてはアレルギー表示を含め記載を省略しています。
 ※アーサー・もずくの養殖場には、ヨコエビ類(食物アレルギー表示外)が生息しています。
 ※カワハギ、海藻類、小魚類はえび、かにかが混ざる漁法・生息域で捕獲されています。
 ※給食で使用しているかまぼこ等の練り製品は卵抜きを使用しています。卵入りを使用する際は、下記の表に記載します。
 ※大量調理を行うため、微量のアレルゲンの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。
 ※給食で使用しているでん粉の原料はじゃがいもを記載しています。その他の食材由来のでん粉を使用する際には、下記の表に記載します。

表示義務(特定原材料)7品目
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに
その他
大豆、さけ、さば、いか、いくら、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、山芋、くるみ、カシューナッツ、ごま、パイン、マンゴー、メロン、アーモンド、まぐろ、牛肉

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくるものになる食品	(きいろ) おもにエネルギーのもとになる食品	(みどり) おもに体の調子を整えるものになる食品	調味料
1	火	ごはん 肉じゃが いわしの甘露煮	豚肉, 油あげ(大豆) いわし	ごめ 大豆油, じゃがいも でん粉, はちみつ	にんにく, にんじん, たまねぎ, えだ豆, こんにゃく	
2	水	コッペパン(下記以外の学校) きなこ揚げパン(上田小, ゆたか小, 長嶺小, とよみ小) ポークビーンズ コールスローサラダ	脱脂粉乳 脱脂粉乳, きなこ 豚肉, 大豆, ポークビーンズ(大豆・小麦・豚肉)	小麦粉, ショートニング 小麦粉, ショートニング, 黒糖 じゃがいも, 大豆油 卵なしマヨネーズ	たまねぎ, トマト, にんじん, セロリ, マッシュルーム, にんにく キャベツ, きゅうり, コーン, にんじん	大豆由来成分 大豆由来成分 ポークイオン(鶏, 豚), トマトソース(大豆)
3	木	ごはん ゆし豆腐 フータシヤ オレンジ	ゆし豆腐, アーサー ふ(小麦, 大豆), 卵, ツナ, ポーク(豚, 鶏)	ごめ 大豆油	ねぎ にんじん, キャベツ, にら オレンジ	ポークイオン(鶏, 豚)
4	金	ごはん キャベツスープ タコスミート スライスチーズ	鶏肉 豚肉, 高野豆腐, 大豆 スライスチーズ(乳)	ごめ じゃがいも, ABCマカロ(小麦) 大豆油	キャベツ, にんじん, たまねぎ, しめじ にんじん, たまねぎ, ピーマン, トマト, にんにく	チキンイオン(鶏) ポークイオン(鶏, 豚)
7	月	ごはん ハヤシライス ひじきチーズサラダ	豚肉 ひじき, ツナ, チーズ(乳)	ごめ 大豆油, 米粉 卵なしマヨネーズ	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, シメジ, トマト, グリンピース, にんにく キャベツ, きゅうり, コーン	ポークイオン(鶏, 豚)
8	火	ごはん 春雨スープ ホイコーロー	鶏肉 豚肉, 厚揚げ, みそ	ごめ はるさめ 大豆油, ごま油, でん粉	しいたけ, にんじん, はくさい, 小松菜 にんにく, しょうが, キャベツ, ピーマン, にんじん, たけのこ	チキンイオン(鶏) トリハンジヤン(大豆), トリハンジヤン(小麦・大豆)
9	水	ごはん ななみ汁 クープイリチー みかん	豚肉, 豚中身 豚肉, こんぶ, かまぼこ	ごめ 大豆油	しいたけ, コニャク, しょうが 切干大根, にんじん, こんにゃく みかん	ポークイオン(鶏, 豚) ポークイオン(鶏, 豚)
10	木	ごはん そばろ 冬瓜スープ	卵, 豚肉, 鶏肉, 鶏レバー, 大豆 鶏肉, 豆腐, わかめ	ごめ 大豆油	にんじん, 小松菜, しょうが 冬瓜, しいたけ	
11	金	カレーうどん 白身魚フライ ポテごまサラダ	豚肉, 豚レバー, 油揚げ(大豆) ホキ	うどん(小麦), 大豆油 パン粉(小麦), 小麦粉, でん粉, 大豆油 じゃがいも, 卵なしマヨネーズ	にんじん, たまねぎ, はくさい, 小松菜, 長ねぎ にんじん, きゅうり, フロッキー	ポークイオン(鶏, 豚) ポークイオン(鶏, 豚) ごまドレッシング(ごま)
17	木	ごはん イナムドウチ 千切りチー りんご1/6	豚肉, かまぼこ, みそ 豚肉, 昆布, かまぼこ	ごめ 大豆油	しいたけ, こんにゃく 切干大根, にんじん, こんにゃく りんご	ポークイオン(鶏, 豚) ポークイオン(鶏・豚)
18	金	ごはん 親子丼 キムチあえ	鶏肉, 卵, かまぼこ カニ風味かまぼこ, かつお節	ごめ 大豆油	にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, 長ねぎ にんじん, きゅうり, はくさい	キムチ(りんご, 大豆)
21	月	ごはん チキンカレー 大根サラダ	鶏肉, 鶏レバー わかめ, ツナ	ごめ じゃがいも, 米粉, 大豆油, 卵なしマカリン(大豆), 黒糖	にんじん, たまねぎ, かぼちゃ, ブロッコリー, にんにく 大根, きゅうり, にんじん, レモン果汁	チャツネ(りんご)
22	火	ごはん さつま汁 五目きんぴら オレンジ	鶏肉, 豆腐, みそ 豚肉, 油揚げ(大豆)	ごめ 里芋 ごま, ごま油, 大豆油	にんじん, だいこん, 長ねぎ ごぼう, こんにゃく, にんじん, ピーマン オレンジ	チキンイオン(鶏)
23	水	ごはん 煮つけ きびなごのから揚げ もずく入り油みそ	鶏肉, ポーク(豚・鶏), 厚揚げ, 昆布, かまぼこ きびなご もずく, みそ, ツナ, かつお節	ごめ 大豆油 小麦粉, でん粉, 大豆油 大豆油	こんにゃく, にんじん, 冬瓜, 小松菜	
24	木	コッペパン コーンとあさりのチャウダー トマトオムレツ 大豆チョコジャム	脱脂粉乳 あさり, 豆乳 卵, 鶏肉 大豆, 脱脂粉乳	小麦粉, ショートニング 大麦, じゃがいも, 大豆油, 米粉, 卵なしマーガリン(大豆, 豚) 大豆油 大豆油, ココアパウダー	たまねぎ, マッシュルーム, コーン, ニンニク たまねぎ, トマト	大豆由来成分 チキンイオン(鶏)
25	金	ごはん かき玉汁 筑前煮 高知県産青のりコロケ	鶏肉, 卵, 昆布 鶏肉 青のり	ごめ でん粉 大豆油 じゃがいも, パン粉(小麦), 小麦粉, 米粉, 大豆油	にんじん, しめじ, ねぎ にんじん, ごぼう, コニャク, しいたけ, 大根, えだ豆 たまねぎ	チキンイオン(鶏) ポークイオン(鶏, 豚)
28	月	ごはん ガパオライス 白菜スープ	鶏肉, 高野豆腐 鶏肉	ごめ ごま油, 大豆油	たまねぎ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, しめじ, バジル, にんにく はくさい, にんじん, しいたけ, 長ねぎ	トリハンジヤン(大豆), オイスターソース(カキエキス, かつエキス)
29	火	ポロポロジュージー タマナーチャンプルー カツオカツ	豚肉, もずく 豚肉, かまぼこ, 豆腐, かつお節 かつお	ごめ, 麦 大豆油 パン粉(小麦), 小麦粉, 大豆油	大根, にんじん, ねぎ, しいたけ にんじん, キャベツ, もやし, 小松菜, にんにく たまねぎ, しょうが	ポークイオン(鶏, 豚)
30	水	ごはん マーボー大根 春雨サラダ	豚肉, 高野豆腐, 豆腐, みそ とりささみ	ごめ ごま油, 大豆油, でん粉 春雨, ごま油, ごま	大根, にんじん, たまねぎ, たけのこ, にら, しいたけ, しょうが きゅうり, もやし, にんじん	マーボー豆腐の素(かつエキス, 小麦, 大豆, 牛肉, 豚肉, ゼラチン, ごま), オイスターソース(かつエキス, かつエキス), トリハンジヤン(大豆), ポークイオン(鶏, 豚)
31	木	炊き込みごはん(下記の学校以外) 五目ごはん(上田小, ゆたか小, 長嶺小, とよみ小) けんちん汁 かぼちゃ挽肉フライ	鶏肉, 昆布エキス 鶏肉, ちくわ, 油揚げ(大豆) 豚肉, 豆腐 豚肉	ごめ, 大豆油 ごめ, 大豆油 でん粉, パン粉(小麦), 小麦粉, 大豆油, ラード(豚)	ごぼう, にんじん, しいたけ しいたけ, にんじん, ねぎ 大根, にんじん, ごぼう, 長ねぎ かぼちゃ, たまねぎ, りんご	ポークイオン(鶏・豚) ポークイオン(鶏・豚)