

◇学校別内訳◇			
上田小	991	豊見城中	1,014
長嶺小	564	長嶺中	624
座安小	513	伊良波中	580
豊見城小	706	豊崎中	405
伊良波小	515	給食センター	59
とよみ小	704	とよむ教室	9
豊崎小	742	★合計	8,178
ゆたか小	752		

令和7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 エネルギー	P たんぱく質	F 脂 肪
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

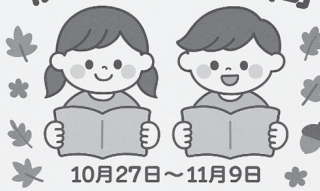
しよくもつ
※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「食品詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。

じどうせいと きゅうしよく た まえ べっし

※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。

しよくひんしよくさいごんでひょうう ないよう かなら かくにん

かてい がっこう まいにちかくにん くだ

10月10日👁️ 目の愛護デー 目にやさしい食べ物を食べよう! 		ビタミンA  アントシアニン  視力の働きを助ける	目にやさしい 暗いところでも目を守る アントシアニン 目の疲れをやわらげる DHA・EPA 	こ ん だ て	1(水) 読書週間♪絵本給食 レーズンクリーム トマトオムレツ コッペパン 牛乳 豆乳シチュー	2(木) 豆腐の日 揚げだし豆腐 きつねごはん (ゆたか小・上田小・長嶺小・とよみ小) 鶏ごはん (上記以外の学校) 牛乳 きのこのみそ汁	3(金) イワシの日 (10/4) 青切りみかん いわしのしょうが煮 ごはん 牛乳 秋やさいのトン汁		
6(月) 十五夜献立 みたらし団子 ごはん 牛乳 鶏と大根の春雨煮	7(火) 丈夫な体 豚キムチ ごはん 牛乳 もずく入り中華スープ	8(水) かぼちゃの力! お芋の大福 かぼちゃひき肉フライ コーンリゾット 牛乳 りんご入りポテトサラダ	9(木) さつま汁について 豚しゃぶの梅ダレサラダ ごはん 牛乳 さつま汁	10(金) 目の愛護デー&スポーツの日 タコライス タコスミート ぶどうゼリー 牛乳 スライスチーズ ABCマカロニスープ かけて食べるごはん					
秋の読書週間  10月27日～11月9日					秋といえば、食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋でもありますね♪そして、10月27日～11月9日は、秋の読書週間となっています。そこで、本に登場する料理や食材を使った給食「絵本給食」を行います。給食を食べて元気な体をつくり、読書をして心を成長させてくださいね♪ 10/1 「パンどろぼう」 しばた ケイコ さく ☆ぶどうパン★ 10/17 「ルルとララのきらきらゼリー」 あんびる やすこ さく ☆ルルとララのきらきらゼリー★ 10/29 「おいしいおと」 さんのみや まゆこ ぶん ふくしまあきえ え ☆はるまき★			16(木) 2学期スタート!世界食糧デー スルールのシークワサーソース のり ごはん 牛乳 納豆みそ ゆし豆腐	17(金) 絵本給食♪キノコの日(10/15) ルルとララのきらきらゼリー ごはん 牛乳 きのこカレー
20(月) カルシウムの多い食事 厚揚げと鶏そぼろの甘辛炒め ごはん 牛乳 けんちん汁	21(火) バンサンスー? バンサンスー ごはん 牛乳 チーズ麻婆豆腐	22(水) グーラッシュ? かぼちゃサラダ ココア揚げパン (ゆたか小・上田小・長嶺小・とよみ小) コッペパン (上記以外の学校) 牛乳 グーラッシュ	23(木) 琉球料理 オレンジ (1/4個) 麴タシヤー ごはん 牛乳 シカムドゥチ	24(金) ガバオライス ガバオライス かけて食べるごはん さつまポテト 牛乳 汁ビーフン					
27(月) カジマヤー祝! 千切りイリチー ごはん 牛乳 イナムドゥチ	28(火) 黒糖の力 黒糖まんじゅう 厚焼き玉子 ごはん 牛乳 筑前煮	29(水) 絵本給食♪はるまき 春雨サラダ 野菜はるまき ごはん 牛乳 中華コーンスープ	30(木) 食品ロス削減の日 大豆ふりかけ カレーおから ごはん 牛乳 具たくさんみそ汁	31(金) HAPPYハロウィン♪ ハロウィンデザート メンチカツ あみパン 牛乳 秋の香りシチュー					

みの あき しよく よく あき

実りの秋・食欲の秋

しゅん

旬の味覚を楽しもう!

秋においしい食べ物

食べられるのに捨てられる

しよく ひん

食品ロス

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!

冷凍庫がいっぱい

冷蔵庫がいっぱい

★学校給食は皆さまが納める給食費からつくられます。納付期限は毎月10日となっております★
 ☆毎月10日までに納めるようにしましょう☆