

◇学校別内訳◇			
上田小	942	豊見城中	1,092
長嶺小	573	長嶺中	626
座安小	532	伊良波中	543
豊見城小	671	豊崎中	396
伊良波小	542	給食センター	59
とよみ小	656	とよむ教室	6
豊崎小	695		
ゆたか小	758	★合計	8,088

学校給食の栄養基準量(7訂)	学 校	E エネルギー	P たんぱく質	F 脂 肪
小学校		650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校		830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

令和8年 豊見城市立学校給食センター(☎850-4585)

10月の予定献立表



※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「アレルギー献立表」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。

「味覚の秋」がやって来た!!

五感で味わい、食事を楽しみましょう

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。

味覚の秋・食欲の秋

1(木) 食品ロス削減月間 人参とツナのサラダ 牛乳 ココアあげパン (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) ミネストローネ	2(金) 豆腐の日 黒糖みたらし団子 牛乳 納豆みそごはん 鶏肉と大根の春雨煮
5(月) 新米の季節 厚揚げと鶏そぼろ炒め 牛乳 ごはん じゃがいももち入りスープ	6(火) はくさいについて 豚キムチ 牛乳 ごはん 肉団子スープ
7(水) 生活リズム 照焼パティ 牛乳 コッペパン チキンのクリーム煮	8(木) 味わって食べよう お魚ふりかけ 牛乳 豚しゃぶサラダ ごはん 豆乳みそ汁
9(金) 目の愛護(あいご)デー 焼肉丼(具) ↓のせて食べる ごはん 中華風コンソメスープ	
おはなし給食 秋の読書週間 10月27日～11月9日 給食センターでは、10月27日から11月9日までの読書週間に合わせて、絵本やおはなしにまつわる料理が給食の献立として登場します♪ 10/15 「こまったさんのカレーライス」 寺村 輝夫 さく ★こまったさんが作る、たまねぎたっぷりの「ポークカレー」 10/26 「おなべおなべにえたかな」 こいで やすこ さく ★味見がとまらなくなる、おばあちゃんの「にんじんスープ」	
15(木) 絵本給食♪ポークカレー フルーツあんじん 牛乳 ごはん ポークカレー	16(金) カジマヤー オレンジ 牛乳 デークニイリチー ごはん 中身汁
19(月) キャベツについて かぼちゃひきにくフライ 牛乳 スパゲティナポリタン レモンサラダ	20(火) カルシウムの多い食事 ささみのナムル 牛乳 ごはん マーボー大根
21(水) おいもについて知ろう ひじきのそぼろ炒め 牛乳 ごはん 里芋のみそ汁	22(木) きのことについて メンチカツ 牛乳 栗おこわ (ゆたか小・上田小 長嶺小・とよみ小) たきこみごはん (上記以外の学校) きのこ汁
23(金) こんにゃくは何から作られる? いわし梅煮 牛乳 ごはん 豚肉のしらたき炒め	
26(月) 絵本給食♪にんじんスープ タルタルソース 牛乳 白身魚フライ パーカーハウスパン にんじんスープ	27(火) 卵の栄養 ミートボールの酢豚風 牛乳 ごはん ニラたまスープ
28(水) 旬の味覚を楽しもう カレーおから 牛乳 ごはん 秋野菜の豚汁	29(木) かぼちゃの力 厚揚げとなすの肉みそ炒め 牛乳 ごはん かぼちゃのみそ汁
30(金) ハッピーハロウィン 肉そぼろ(具) ↓のせて食べる ごはん パンキンババロア 汁ビーフン	

食べ物の「もったいない」を減らそう!

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38% (カロリーベース)※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン(推計値)もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1: 農林水産省(令和6年度) ※2: 消費者庁・環境省・農林水産省(令和6年度)

給食時間にできること

- 協力して準備をし、食べる時間を確保する**
- 自分が食べ切れる量に調整する**
- 食べ残しのないように、きれいに食べる**

食べているときも、時間を意識しましょう。

体に必要な量を、知ることが大切です。

「お皿ピカピカ」を目指しましょう。

令和8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

表示義務(特定原材料)8品目			※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をしています。 ※使用頻度の高いしょうゆ(小麦・大豆)、料理酒(小麦)、酢(小麦)、アレルゲンを含まない調味料についてはアレルゲン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、海鰱類、小魚類はえび、かにが混ざる漁法・生息域で捕獲されています。 ※給食で使用するたまご等の練り製品は卵殻を使用しています。卵入リを使用する際は、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。 ※給食で使用す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。									
			【栄養価(8割)】		【E=エネルギー】		【F=たんぱく質】		【F=脂質】			
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	栄養価					
							小	中				
1	木		コッペパン(その他の学校)	脱脂粉乳(乳)	ショートニング、小麦粉	大豆由来成分	E 514 Kcal	583 Kcal				
			ココア揚げパン	脱脂粉乳(乳)、きなこ	ショートニング、小麦粉、黒糖	大豆由来成分	P 21 g	24 g				
			(ゆたか小・上田小・長嶺小・とよみ小)		ココア(大豆)、大豆油		F 19 g	21 g				
			ミネストローネ	無塩せきベーコン(豚)、豚肉	大豆油、じゃがいも	にんにく、にんじん、キャベツ、トマト	チキンブイヨン(鶏)					
人参とツナのサラダ			ツナ	ABCマカロニ(小麦)	ブロッコリー、にんじん、ごぼう	ポークブイヨン(豚、鶏)						
				卵なしマヨネーズ(大豆)	きゅうり、コーン							
				オリーブ油								
2	金		ごはん	こめ			E 615 Kcal	733 Kcal				
			鶏と大根の春雨煮	鶏肉、厚揚げ(大豆)	はるさめ、大豆油	大根、にんじん、白菜、小松菜	ポークブイヨン(豚、鶏)	P 21 g	24 g			
						にんにく、しょうが		F 12 g	13 g			
			納豆みそ	納豆、みそ、ツナ	大豆油	長ねぎ、しょうが						
黒糖みたらし団子				もち米粉、黒糖、でん粉								
5	月		ごはん	こめ			E 531 Kcal	629 Kcal				
			じゃがいももち入りスープ	鶏肉	じゃがいも、でん粉	大根、にんじん、えのき、長ねぎ	ポークブイヨン(豚、鶏)	P 24 g	28 g			
			厚揚げの鶏そぼろ炒め	鶏肉、厚揚げ(大豆)	大豆油、でん粉	にんにく、しょうが、にんじん	ポークブイヨン(豚、鶏)	F 13 g	14 g			
						たまねぎ、えだ豆、れんこん						
6	火		ごはん	こめ			E 500 Kcal	598 Kcal				
			肉団子スープ	肉団子(小麦・大豆・鶏肉)		大根、たけのこ、にんじん、長ねぎ		P 25 g	29 g			
				寒天				F 12 g	13 g			
			豚キムチ	豚肉、油揚げ(大豆)	大豆油	にんじん、たまねぎ、白菜、きくらげ						
					白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば)、小松菜、こんにゃく							
7	水		コッペパン	脱脂粉乳(乳)	ショートニング、小麦粉	大豆由来成分	E 575 Kcal	665 Kcal				
			チキンのクリーム煮	鶏肉、白花豆、白いんげん豆	じゃがいも、マカロニ(小麦)、米粉	マッシュルーム、にんじん、白菜	チキンブイヨン(鶏)	P 28 g	32 g			
					乳無マーガリン(豚・大豆)	たまねぎ、にんにく		F 17 g	20 g			
			照焼パティ	鶏肉、大豆	大豆油							
				パン粉、小麦粉、水あめ、でん粉	ソテーオニオン、たまねぎ、りんご							
				コーンスターチ								
8	木		ごはん	こめ			E 494 Kcal	586 Kcal				
			豆乳みそ汁	鶏肉、みそ、豆乳		白菜、にんじん、大根、しめじ、ねぎ		P 22 g	26 g			
			豚しゃぶサラダ	豚肉	ねりごま、白ごま	もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん		F 11 g	12 g			
						梅、りんご						
お魚ふりかけ			さば、いわし、かつお、のり	ごま、水あめ、マッシュポテト、でん粉	かぼちゃ							
9	金		ごはん	こめ			E 506 Kcal	602 Kcal				
			中華風コンスープ	鶏肉	でん粉、ごま油	にんじん、大根、長ねぎ、コーン	ポークブイヨン(豚、鶏)	P 22 g	26 g			
						にんにく	チキンブイヨン(鶏)	F 11 g	12 g			
			焼肉丼	牛肉、豚肉、みそ	大豆油	にんにく、しょうが、たまねぎ						
				にんじん、こんにゃく、エリンギ								
				ピーマン、りんご								
15	木		ごはん	こめ			E 579 Kcal	730 Kcal				
			ポークカレー	豚肉、豚レバー	じゃがいも、米粉、大豆油、黒糖	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	チャツネ(りんご)	P 19 g	23 g			
					乳無マーガリン(豚・大豆)	にんにく		F 12 g	14 g			
			フルーツ杏仁		杏仁豆腐(乳・大豆)	みかん、もも						
				りんごゼリー(りんご)								
16	金		ごはん	こめ			E 544 Kcal	640 Kcal				
			中身汁	豚肉、中身		干しいたけ、こんにゃく、しょうが	ポークブイヨン(豚、鶏)	P 26 g	30 g			
			デークニイリチー	豚肉、かまぼこ	大豆油	にんにく、大根、にんじん、からしな		F 15 g	17 g			
			オレンジ			オレンジ						
19	月		スパゲティナポリタン	豚肉、ウインナー(鶏・豚)	スパゲッティ(小麦)、大豆油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム	E 589 Kcal	705 Kcal				
						ピーマン、トマト、にんにく		P 21 g	25 g			
			レモンサラダ	ちくわ	オリーブ油	にんじん、キャベツ、きゅうり、コン		F 24 g	28 g			
						レモン果汁						
かぼちゃ挽肉フライ			豚肉、大豆	でん粉、パン粉、小麦粉、大豆油	かぼちゃ、たまねぎ、りんご							
20	火		ごはん	こめ			E 549 Kcal	653 Kcal				
			マーボー大根	豚肉、鶏肉、牛肉、鶏レバー	ごま油、大豆油、でん粉	大根、にんじん、たまねぎ、たけのこ	麻婆豆腐の素(カキエキス、小麦、大豆、牛、豚、豚、ゼラチン、ごま、とうもろこしでん粉)、オイスターソース(カキエキス、ほたてエキス)、ポークブイ	P 22 g	26 g			
				高野豆腐(大豆)、とうふ、みそ		しいたけ、にら、しょうが	ヨン(豚、鶏)	F 14 g	15 g			
ささみのナムル			とりささみ	春雨、ごま油、白ごま	きゅうり、もやし、にんじん							
21	水		ごはん	こめ			E 509 Kcal	604 Kcal				
			里芋のみそ汁	豆腐、みそ	さといも	たまねぎ、にんじん、えのき、ねぎ		P 22 g	25 g			
			むじきのそぼろ炒め	豚肉、むじき、大豆、油揚げ(大豆)	大豆油	にんじん、細さや、こんにゃく		F 12 g	13 g			
						ごぼう、たけのこ、こんにゃく	カキエキス、チキンエキス	E 569 Kcal	712 Kcal			
22	木		炊き込みごはん	鶏肉、油揚げ(大豆)、大豆	こめ、植物油脂	にんじん、干しいたけ	P 23 g	28 g				
			(下記以外の学校)			にんじん、干しいたけ		F 17 g	21 g			
			栗おこわ	鶏肉	こめ、もち米、くり、大豆油	たけのこ、ごぼう、にんじん	ポークブイヨン(豚、鶏)					
			(ゆたか小・上田小・長嶺小・とよみ小)			えだ豆						
きのこ汁			豚肉	さつまいも	しめじ、長ねぎ、にんじん、えのき							
ミンチカツ			鶏肉、豚肉	大豆油、パン粉(小麦)、でん粉	たまねぎ、にんじん、えだ豆、しょうが							
				米粉	とうもろこし、キャベツ							
23	金		ごはん	こめ			E 536 Kcal	629 Kcal				
			豚肉のしらたき炒め	豚肉、厚揚げ(大豆)	大豆油	にんにく、こんにゃく、たまねぎ	ポークブイヨン(豚、鶏)	P 25 g	28 g			
						にんじん、白菜、小松菜		F 14 g	15 g			
			いわし梅煮	いわし、かつお節	水あめ、でん粉	梅肉						
26	月		バーガーハウスパン	脱脂粉乳(乳)	ショートニング、小麦粉	大豆由来成分	E 537 Kcal	659 Kcal				
			にんじんスープ	鶏肉、白花豆、白いんげん豆	じゃがいも、大豆油、米粉	たまねぎ、にんじん、パセリ、にんにく	チキンブイヨン(鶏)、野菜ブイヨン	P 23 g	29 g			
					乳無マーガリン(豚・大豆)			F 18 g	23 g			
			白身魚フライ	すけそうだら	大豆油、パン粉(小麦)、小麦粉							
タルタルソース			大豆	水あめ、でん粉、米粉、植物油脂	ビクルス、たまねぎ、レモン果汁							
				植物油脂、水あめ	こんにゃく、パセリ							
27	火		ごはん	こめ			E 587 Kcal	699 Kcal				
			ニラ玉スープ	鶏肉、たまご	でん粉	にんじん、コーン、にら	チキンブイヨン(鶏)	P 26 g	30 g			
			ミートボールの酢豚風	中華風つくね(小麦、ごま、大豆、鶏肉	大豆油、でん粉、ごま油	にんじん、たまねぎ、干しいたけ	チキンブイヨン(鶏)、オイスターソース	F 18 g	20 g			
			肉、材料入、豚肉)、厚揚げ(大豆)		木くらげ、たけのこ、ピーマン	(カキエキス、ほたてエキス)						
28	水		ごはん	こめ			E 518 Kcal	619 Kcal				
			秋野菜の豚汁	豚肉、とうふ、みそ	さつまいも、さといも	にんじん、れんこん、長ねぎ		P 23 g	27 g			
						干しいたけ		F 11 g	12 g			
			カレーおから	おから、豚肉	大豆油	にんじん、たまねぎ、もやし、えだ豆						
29	木		ごはん	こめ			E 550 Kcal	657 Kcal				
			かぼちゃのみそ汁	鶏肉、油揚げ(大豆)、みそ		かぼちゃ、えのき、小松菜		P 26 g	31 g			
			厚揚げとなすの肉みそ炒め	豚肉、鶏レバー、厚揚げ(大豆)	大豆油、でん粉	にんにく、にんじん、グリーンピース		F 14 g	15 g			
				大豆、みそ		なす						
30	金		ごはん	こめ			E 599 Kcal	707 Kcal				
			汁ビーフン	鶏肉	ビーフン	にんじん、キャベツ、たけのこ	ポークブイヨン(豚、鶏)	P 30 g	36 g			
						干しいたけ、チンゲン菜		F 15 g	16 g			
			肉そぼろ	豚肉、鶏肉、牛肉、鶏レバー、大豆	大豆油	コーン、にんじん、たまねぎ、えだ豆						
高野豆腐(大豆)					しょうが							
パンプキンパッパア			豆乳	水あめ、植物油脂	かぼちゃ							