



10月 こんだてひょう

欠食がある時は
学校名表示



材料、その他の都合により献立を変更することがあります。変更があった場合には学校にお知らせします。

こんだて	2(月) 金武中欠食 りんご、揚げ出し豆腐、かやくごはん、甘酢和え	3(火) 田いも揚げパイ、もずく丼の具、むぎごはん、キャベツのレモン和え	4(水) 魚のアーモンドマヨ焼き、アスパラソテー、黒糖パン、冬瓜のカレースープ	5(木) ごまじゃこ和え、さばの照り焼き、わかめごはん、卵と豆腐のスープ	6(金) みかん、鶏肉のシークワサー焼き、あさりの梅スパゲティ、ひよこ豆のサラダ
	あか 牛乳 鶏肉 昆布 豆腐 しらす もずく	牛乳 もずく 豚肉 しらす ちくわ	牛乳 ベーコン ほき チーズ	牛乳 たまご さば わかめ 豆腐 しらす干し	牛乳 あさり しらす干し ひよこ豆 ベーコン 鶏肉 テリカラム チーズ
	き 米 麦 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま こんにゃく	米 麦 油 でん粉 ごま油 田芋 小麦粉 白あん 砂糖	パン 油 じゃが芋 アーモンド	米 麦 油 三温糖 でん粉 ごま	スパゲティ 油 三温糖 ドレッシング
みどり	人参 しいたけ なら ねぎ きゅうり 大根 小松菜 りんご	人参 玉ねぎ ビーマン コーン 白菜 赤ビーマン いんげん しょうが レモン	玉ねぎ 人参 トマト ビーマン 赤ビーマン コーン アスパラ カリフラワー 冬瓜 絹さや	長ねぎ キャベツ きゅうり 人参	キャベツ 人参 ほうれん草 なら 梅 シークワサー パセリ もやし きゅうり みかん
こんだて	10月 金武町生産食材 パパイヤ 田芋 とうがん なら しいたけ 豆腐 黒米 もち米	10(火) わかめの酢の物、きのこ豚丼の具、むぎごはん、ゆし豆腐汁	11(水) チーズ、パイアのバーベキューソテー、揚げパン、ポトフ	12(木) 絵本de給食 スーナー きびなご シークワサーかけ、玄米ごはん、芋と大根のおかず	13(金) おから入りチーズケーキ、スパゲティ、アスパラごまサラダ、ナポリタン
	あか 学校給食では金武町内産、県産食材を中心に活用し給食を提供しています。	牛乳 豚肉 豆腐 みそ わかめ しらす干し	牛乳 きな粉 スkimミルク、ウインナー 牛肉 チーズ	牛乳 鶏肉 きびなご 昆布 みそ 豆腐 ツナ	牛乳 鶏肉 ツナ たまご おから
	き 米 麦 三温糖 油 ごま	米 麦 三温糖 油 ごま	パン 黒糖 砂糖 でん粉 じゃがいも 油	米 玄米 里芋 油 こんにゃく 小麦粉 三温糖 でん粉	スパゲティ 油 でん粉 生クリーム 砂糖 ドレッシング クリームチーズ
みどり	玉ねぎ ねぎ なら しいたけ しめじ 大根 きゅうり シークワサー エリンギ	玉ねぎ 人参 白菜 パパイア ビーマン にんにく パセリ	人参 大根 しいたけ 絹さや シークワサー果汁 小松菜	玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン にんにく キャベツ アスパラ カリフラワー コーン レモン	
こんだて	16(月) 中川小・中川幼欠食 柿、さけのみそ焼き、秋の炊き込みごはん、べつたら漬けの和えもの	17(火) もやしのナムル、シウマイ、麦ごはん、マーボー冬瓜	18(水) 絵本de給食 冷凍洋ナシ、いわしのトマト煮、ブロッコリーサラダ、紅芋パン、ホワイトシチュー	19(木) カジマヤーによせて クーフィリチー、魚のごまから揚げ、黒米ごはん、イナムドゥチ	20(金) 野菜の米粉グラタン、スパゲティ、枝豆サラダ、ミートソース
	あか 牛乳 油揚げ みそ ツな さけ	牛乳 豆腐 豚肉 大豆たんぱく みそ	牛乳 鶏肉 いわし 白花豆 いんげん豆 ひよこ豆 えんどう豆	カステラかまぼこ 豚肉 牛乳 みそ 昆布 ほき	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 ハム 大豆たんぱく 豆腐 ひじき
	き 米 麦 さつまいも 栗 油 三温糖 ごま	米 麦 油 ごま 小麦粉 三温糖 でん粉	小麦粉 じゃが芋 油 ごま バター でん粉 パン ドレッシング	こんにゃく 米 三温糖 油 もち米 黒米 小麦粉 ごま 米粉	スパゲティ 油 じゃがいも ドレッシング ごま
みどり	人参 あお豆 大根 白菜 赤ビーマン 柿	冬瓜 にんにく 玉ねぎ しょうが もやし 人参 きゅうり	玉ねぎ 人参 エリンギ コーン トマト ブロッコリー カリフラワー 洋ナシ	冬瓜 しいたけ 人参 干切大根	
こんだて	23(月) 金武小 嘉芸小 金武中2年 中川小 中川幼 金武中3年欠食 柿、魚のピザ焼き、ウッチンライス、田芋サラダ	24(火) 金武中2年/3年欠食 ヨーグルト和え、チンジャオロース、麦ごはん、ワンタンスープ	25(水) 中川幼欠食 金武中欠食 チョコ大豆、大根サラダ、全粒粉パン、白菜スープ	26(木) 絵本de給食 小松菜アーモンド和え、ノギ屋の弁当風とり丼、タンダの山菜汁	27(金) 十三夜によせて チーズ、栗入りぜんざい、焼きうどん、ささみ梅サラダ
	あか 牛乳 鶏肉 ほき チーズ	牛乳 豚肉 牛肉 ヨーグルト	牛乳 ベーコン たまご チーズ ハム 大豆	牛乳 豚肉 鶏肉 ツな	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 しらす さつまいも 金時豆 チーズ
	き 米 麦 砂糖 でん粉 田芋	米 麦 油 三温糖 でん粉 小麦粉 ごま じゃがいも	パン じゃがいも 三温糖 油 アーモンド	米 油 三温糖 アーモンド でん粉	うどん 油 三温糖 黒糖 くり 大麦もち粉 ドレッシング
みどり	玉ねぎ 人参 しいたけ ビーマン トマト にんにく ブロッコリー パン 柿 カリフラワー グリーンピース パプリカ	白菜 人参 もやし しょうが だけのこ ビーマン パイン 黄桃 みかん	白菜 玉ねぎ 人参 パセリ きぬさや 大根 コーン きゅうり シークワサー果汁	しいたけ えのき なめこ わらび ぜんまい きくらげ やまざり 白菜 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 絹ひ りんご	
こんだて	30(月) さばのソース焼き、みかん、アーサー入り炊き込みごはん、白菜のおかか和え	31(火) 絵本de給食 かぼちゃパバロア、ゆで野菜ドレッシング、アパブ風チキン、ピタパン、かぼちゃのスープ	絵本de給食 今月は町立図書館と協力して「絵本de給食」の取り組みを行います。読書に親しんでもらえるように給食献立を通して4冊の本を紹介いたします。 10/12(木) かめーかめーのカメーおばあ 10/18(水) こまったさんのシチュー 10/26(木) 精霊の守り人 10/31(火) おばけパーティー		
	あか 牛乳 鶏肉 アーサー さば 糸けすり しらす干し 油揚げ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆腐	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆腐		
	き 米 三温糖 じゃが芋 麦 こんにゃく ごま	パン 油 じゃが芋 ドレッシング 小麦粉 バター 生クリーム 砂糖	本をさがしてみよう		
みどり	人参 しいたけ ねぎ なら みかん しょうが 白菜 ほうれん草 四季柑	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ にんにく キャベツ きゅうり パプリカ コーン	本をさがしてみよう		

かみごたえのあるきのこを食べよう!

きのこ類はたくさんの食繊維を含んでいて便秘を予防し、かむ力をつけるためにも良い食材です。栄養成分も豊富で、特にしいたけには、ビタミンDやうまみ成分がたくさん含まれます。

金武町生産の生しいたけも収穫時期となりました。今月は給食にもたくさんのきのこが登場します。

