

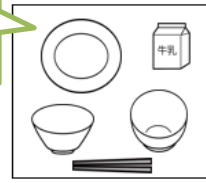
令和7年

10月 のよていこんだてひょう

※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。



欠食がある時は
学校名表示



金武町学校給食センター

TEL: 968-2640
FAX: 983-2107



こんだて 栄養士のひとこと 食べ物、捨てていませんか？ みなさんは給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味付けだったり様々な理由で残している人がいるのではないのでしょうか？ しかし、一人が残す『たった一口』が全校分になると大量になります。給食ができるまでには多くの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、一口でも多く食べるように心がけてほしいです。 きみが今日からできることチャレンジしてみよう！		1(水) ケチャップ アメリカンドッグ えだまめサラダ おきなわやさそば アメリカンドッグは、ぼうがあるのてきをつけてたべましょう。10月はえほんきゅうしょくもおたのしみに！	2(木) いわしのみそに にくやさいのしょうがいため むぎごはん とりじる あおぎなかにふくまれるDHAやEPAは、けつえきをサラサラにしてくれます。	3(金) ブロッコリーソテー あげパン チキンのトマトに きょうのあげパンは、きなこ・こくとう・スキムミルク・アーモンド・シナモンをまぜてまぶしています。	
こんだて 栄養士のひとこと	6(月) 十五夜 献立 みたらしだんご じゃんぼおにぎり のり あぶらみそ むぎごはん とりにく だいこんのもの	7(火) さつまいもとアーモンドのあげに チンジャオロース むぎごはん すいぎょうぎスープ チンジャオロースは、ぎゅうにくとピーマンをいためたりよりです。ピーマンのどうがをみてね。	8(水) ミルメーク シークワサーすぶた てづくりふりかけ むぎごはん ちゅうかコーンスープ すぶたには、いろいろなやさいがはいっているよ。まだのクラスはピーマンのどうがをみてね。	9(木) 「ぎょうれつのできるスパゲッティやさん」 さかなの香草やき ひじきチーズサラダ きのこスパゲティ きょうから「えほんできゅうしょく」がはじまります。おきなわけんさんのきのこをおいしくたべてね。	10(金) なっとう きりぼしだいこんのキムチあじ むぎごはん にくじゃが なっとうとキムチは、はっこうしょくひんです。おなかのなかをそうじしてくれるよ。おいしくたべてね。
こんだて 栄養士のひとこと	13(月) 絵本de給食 今月は町立図書館と協力して「えほんできゅうしょく」のとりくみを行います。読書に親しんでもらえるように給食献立を通して4さつ本をしょうかいします。 本をさがしてみよう！	14(火) さけのみそやき カミカミこんさいサラダ あきのたきこみごはん くりがはいったたきこみごはんだよ。さけもあきのみかくだね。きせつあじをたのしもう。	15(水) やきぐりコロッケ ささみうめサラダ カレーうどん くりのかたちがかわいいコロッケは、あまくておいしいよ。うどんはよくかんでたべてね。	16(木) 「いただきます」 うんしゅうみかん タンナファクルー タマナーチャンプルー かんだばーじゅーレー よしちゃんがいのちをつなぐためにたべてきたたべものとは…タンナファクルーはてづくりしたよ。	17(金) 沖縄食材の日 グリーンサラダ くるまふナゲット こくとうパン キャロットスープ 糸満市(いとまんし)でとれたにんじんのスープです。にんじんは、えいごでなんというでしょう？
こんだて 栄養士のひとこと	20(月) 金武小 欠食 りんご あげだし豆腐 あまずあえ もずくいりたきこみごはん もずくのネバネバのしょうたいは「フコダイン」というしょくもつせんで、おなかをそうじしてくれるよ。	21(火) かき ポテトとブロッコリーのサラダ むぎごはん ドライカレー しゅんのくだもの「かき」はスプーンですくってたべてね。かわはピーンルぶくろにいれてね。	22(水) 栗いりスイートポテト ごぼうとアーモンドのサラダ あさりのうめスパゲティ スイートポテトをてづくりしました。くりのイガイガみたことがある？としょかんでしらべてみよう！	23(木) 「まほうのわくわくおにぎり」 ちくわのマヨネーズやき のり しらあえ ピーマンとツナのなかよしおにぎり おにぎりがたくさんでくるえほんです。みんなはえほんのなかのどのおにぎりがたべたい？	24(金) 中川幼 欠食 ゼリーいりフルーツポンチ チリコンカン コーンスープ ぜんりゅうふんパン 10/30は世界のウチナーンチュの日。移民の父とは？きゅうしょくじかにどうがをみてね。
こんだて 栄養士のひとこと	27(月) 金武小・嘉芸小 欠食 カジマヤー献立 うんしゅうみかん グルクンのシークワサーソース クービーリチー むぎごはん イナムドウチ	28(火) 金武中2年 欠食 さかなのてりやき こまつなごまあえ みそけんちんじる わかめごはん カルシウムは、ぎゅうにゅういがいいよ。こまつなやおきなわどうふにもおおくはいっています。	29(水) 金武中2年 欠食 トマトオムレツ かぼちゃサラダ パジルスパゲティ かぼちゃもしゅんのやさいです。きせつによってえいようのりょうもかわるよ。旬＝えいようまんてん！	30(木) 金武中2年 欠食 「いのちをいただく」 オレンジ ぎゅうどん ぎゅうどんのぐをかける むぎごはん アーサとだいこんのみそしる みなさんはたべるまえに「いただきます」といいますか？えほんをよんでいのちについてかんがえよう。	31(金) 金武中1年 欠食 ハロウィン献立 ハンバーグパインソース いろどりサラダ なかよしパン パンプキンスープ トリック オア トリート！ かぼちゃのカロテンやビタミンEは、目のはたらきにたいせつだよ。

※材料・天候によって献立を変更することがあります。