

令和8年

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



きみが今日からできることチャレンジしてみよう！

こんだて えいようし 栄養士の ひとこと	おなかいっぱいだからのこしちゃお～！ 食べ物の もったいない を減らそう！ 給食時間にできること 1 協力して準備をし、食べる時間を確保する 2 自分が食べ切れる量に調整する 3 食べ残しのないように、きれいに食べる え～ん！ 食べているときも時間を意識しましょう 体に必要な量を知らなくても大丈夫 「お皿ピカピカ」を目指しましょう				1(木) だいごいも ごぼうとアーモンドのサラダ あさりの梅スパゲティ あさりには鉄分がたっぷり入っています。手軽に栄養がとれるので、お家でも食べてほしい食材です。	2(金) タコライス ・ミート ・キャベツ ・チーズ ↓もりつける むぎごはん アーサじる タコライスのミートには、大豆やいろいろな野菜が入っています。アーサは、沖縄県産です。
	こんだて えいようし 栄養士の ひとこと	5(月) 「きゅうしょくたべにきました」 オレンジ ごもくサラダ コッペパン クリームシチュー 絵本で給食が始まるよ！「いただきます」「ごちそうさま」オニさんだって、きちんとあいさつするんです □	6(火) キャベツ入りつくね ぎゅうにくとパイアのいためもの むぎごはん かきたまじる かきたま汁は、たまごが入っています。パイアは、金武町で作られた新鮮な野菜です。感謝して食べましょう。	7(水) バナナ さばのしおこうじやき ササミうめサラダ だいこんめし さばなどの青魚にふくまれるDHAやEPAは、血液をサラサラにしてくれます。食べないと栄養はとれませんよ。	8(木) マグロカツ ひじきととりにくのごまあえ おきなわやきそば 10月17日は「沖縄そばの日」です。そば粉は一切使わず小麦粉100%の麺です。なぜ10/17になったのかな？	9(金) 金武中 欠食 ポテトサラダ オレンジ まめのドライカレー むぎごはん 今日のポテトサラダには、じゃがいも、ハム、マカロニ、にんじん、きゅうりが入っています。お家でも作ってみてね。
こんだて えいようし 栄養士の ひとこと	こんだて えいようし 栄養士の ひとこと	12(月) 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冊の本を紹介します。 本をさがしてみよう	13(火) 「おだんごスープ」 オレンジ なすとひきにくのみそいため むぎごはん おだんごスープ みんなの優しさが、たくさんつまった「おだんごスープ」は心が温まるね。絵本の通り仕上げにバターを入れたよ □	14(水) くり入りスイートポテト えだまめサラダ あさりのたきこみごはん スイートポテトを手作りしました。秋の味覚「くり」が入ったぜいたくな一品です。なめらかな口どけが最高です。	15(木) 琉球料理の日 小いわしの梅の香あげ タマナーチャンプルー むぎごはん クーリジシ クーリ(水)ジシ(肉)は、おわんの中であつた卵が雪のように見えることから名づけられました。	16(金) カジマヤー みかん クーピーリチー グルクンのシークワサーじょうゆ むぎごはん イナムドウチ 旧暦の9月7日はカジマヤーの日です。お祝い料理を食べて、97歳の長寿をお祝いします。
こんだて えいようし 栄養士の ひとこと	こんだて えいようし 栄養士の ひとこと	19(月) ビーンズサラダ チーズオムレツ こくとうパン とうがんのポタージュ 今月は2回とうがんが出ます。金武町の農家さんから新鮮なとうがんを仕入れています。感謝して食べましょう。	20(火) 「おばあのサターアングー」 サターアングー もずくどん むぎごはん キャベツとちくわのサラダ 今日は、おばあではなく、調理員のサターアングー！ひとつひとつ、ていねいに丸めて、1400こ揚げたよ □	21(水) しゃけのみそやき カミカミこんさいサラダ 秋のたきこみごはん 旬の「くり」が入ったきこみごはんです。しゃけも秋の味覚ですね。給食で季節の味を楽しみましょう。	22(木) ミルメーク(キャラメル) ホキのキャロットソースやき パパイヤサラダ バジルスパゲティ 糸満市でとれたにんじんを使ったソースで魚を焼きました。クイズです♪にんじんは、英語で何と言うでしょう？	23(金) やさいたっぷりプルコギ みかん すいぎょうぎスープ むぎごはん みかんの季節がやってきました。秋はおいしい果物がたくさんあって楽しみですね。みなさんの好きな果物は何？
こんだて えいようし 栄養士の ひとこと	こんだて えいようし 栄養士の ひとこと	26(月) 金武小・嘉芸小・中川小 欠食 ゆでたまご ポテトサラダ むぎごはん 豆のドライカレー 金武町の福花農園さんから届いた新鮮な卵をゆでたまごにしました。卵のからは、ビニール袋に入れてね。	27(火) 金武中2年 欠食 「おおおとことオムライス」 オムライス ・たまごやき ・ケチャップ ↓もりつける チキンライス コールスローサラダ おおおとも、うなるオムライス！どんな料理も家族やお友達、みんなと食べるとおいしいですね □	28(水) 金武中2年 欠食 かき にくそぼろどん むぎごはん アーサとだいこんのみそしる 旬の果物の「かき」は、ビタミンや食物せんいが豊富です。スプーンですくって食べて、皮はビニール袋に入れてね。	29(木) 金武中2年 欠食 10/30は、世界のウチナーンチュの日 ポンデドーナツ ヴィナグレッツサラダ むぎごはん フェジョアアード 今年はブラジル料理。ドーナツはブラジルの「ポンデケージョ」というもちもちしたパンをヒントに作られたんだって。	30(金) 10/31ハロウィン献立 かぼちゃ型バーグパイソース パンプキンサラダ カレーピラフ 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、目のためにはたらきに大切な。

※材料・天候によって献立を変更することがあります。