

令和7年

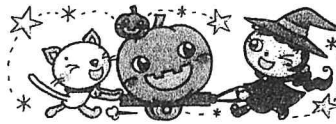
10月の予定献立表

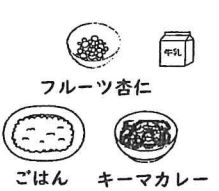
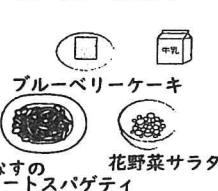
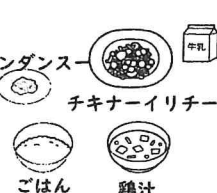
※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。

北中城村学校給食共同調理場

TEL : 098-935-3545

FAX : 098-935-3546



こ ん だ て	給食費について(お願い) 給食費の納め忘れはないでしょうか。 給食費の納め忘れが増えると、栄養バランスの取れた学校給食の提供に影響が出ますので、納め忘れのないようご協力をお願いいたします。 ※ 給食費の滞納分については3/4補助の対象外(全額自己負担)となりますのでご注意ください。 ※ お支払いについて相談が必要な場合は、早めに給食センター(電話935-3545)へご連絡ください。		1(水)  チキンの カレー焼き 洋風雑炊 アスバラ ペーコンソテー		2(木) 豆腐の日  豆腐のもずくレンコン あんかけ ごま和え ごはん 具だくさん汁		3(金)  くだものスクランブル エッグ 黒糖パン 豆とポテト スープ	
	小学校 中学校	C 377 P 20.2 F 17.9 C 425 P 23.3 F 20.1	C 523 P 20.2 F 16.9 C 664 P 26.2 F 21.1	C 524 P 22.3 F 18.7 C 657 P 26.9 F 21.8				
こ ん だ て	6(月) 十五夜  焼き果 みたらしだんご コロッケ きのこごはん島野菜のみそ汁	7(火)  くだもの マーボー春雨 ごはん 中華コーンスープ	8(水)  フルーツ杏仁 ごはん キーマカレー	9(木)  ちくわ 磯辺揚げ 五目きんぴら ごはん 豆腐とわかめの 味噌汁	10(金) 目の愛護デー  ブルーベリーケーキ なすの花野菜サラダ ミートスパゲティ			
	小学校 中学校	C 634 P 23.5 F 19.1 C 749 P 27.1 F 22.1	C 579 P 21.1 F 17.2 C 698 P 24.5 F 19.3	C 635 P 19.8 F 20.9 C 758 P 22.7 F 23.7	C 550 P 21.7 F 15.9 C 676 P 26.6 F 17.9	C 604 P 22.4 F 24.7 C 696 P 25.1 F 28.1		
こ ん だ て	13(月) スポーツの日 	14(火)  サバの 竜田揚げ うの花炒め ごはん 白菜のみそ汁	15(水)  くだもの 中華風みそ炒め ごはん ワンタンスープ	16(木) 琉球料理の日  アンダースー チキナーイリチー ごはん 鶏汁	17(金)  チヂミ キムタク ごはん わかめ スープ			
	小学校 中学校	C 579 P 26.1 F 21.7 C 704 P 31 F 25.3	C 519 P 22.3 F 15.3 C 623 P 25.9 F 16.8	C 511 P 23.7 F 14.2 C 610 P 27.5 F 15.8	C 471 P 15.2 F 17.9 C 542 P 17.2 F 20			
こ ん だ て	20(月) 北小・島小欠食  ブロッコリー コールスローサラダ ピザトースト ジュリエン (ピタパン)	21(火) 牛乳なし  紅芋の黒糖がらめ 野菜そば 大根の梅肉和え	22(水) 北中欠食  手作 キャベツの いもタルト 塩昆布和え ごはん 肉団子と 白菜のうま煮	23(木)  揚げきょうざ 卵ときくらげ 中華炒め ごはん 春雨スープ	24(金)  魚のもみじ焼き 里芋のそぼろ煮 ごはん きのこ汁			
	小学校 中学校	C 650 P 25.5 F 26.6	C 528 P 20.3 F 18.9 C 606 P 23.8 F 21	C 551 P 18.6 F 15.4 C 657 P 21.4 F 16.9	C 543 P 22.8 F 18.1 C 672 P 26.9 F 21.3	C 554 P 24.3 F 19.3 C 671 P 28.8 F 21.9		
こ ん だ て	27(月) カジマヤー  くだもの 千切りイリチー 黒米ごはん イナムドゥチ	28(火)  くだもの 梅かつお和え ごはん 豆乳豚汁	29(水)  魚の香草焼き うっちゃん マッシュルーム ライス スープ	30(木)  くだもの もずく丼(ごはん) 大根のすまし汁	31(金) ハロウィン  マーシャル ビーンズ ジャム チリマカロニ コッペパンパンパキン ポタージュ			
	小学校 中学校	C 540 P 24.4 F 14.1 C 649 P 28.3 F 15.3	C 549 P 23.6 F 17.6 C 692 P 29.4 F 21.8	C 558 P 24.1 F 19.3 C 648 P 28.2 F 21.9	C 494 P 18 F 14.7 C 595 P 20.9 F 16.2	C 705 P 26.8 F 26.6 C 808 P 30.8 F 29.9		

主食としてのご飯のよさ

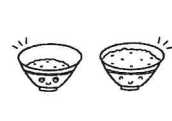
主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物(糖質)は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

どんな料理にも合う!

腹持ちがよい!

塩分はゼロ!

量の調整がしやすい!



和洋中、どんな料理にもよく合います。

粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

10月欠食予定

20(月) 北小・島小
運動会振休

22(水) 北中
合唱コンクール