



食品群	体内ではたつき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

こ ん だ て	カーブチー果汁の無償提供 10月第2土曜日の『カーブチーの日』にちなみ、名護市(有)勝山シークワサーよりカーブチー果汁の提供がありました。10月の給食にカーブチー果汁を使用した献立が2回登場します。楽しみにしていて下さいね♪	1(火) 揚げ出し豆腐 ★茄子と卵のみそ炒め 麦ごはん のっぺい汁	2(水) りんご ★中華風ツナポテト ★マーボーあんかけ麺 豆腐の日	3(木) きびなごのうつつん揚げ 冬瓜の煮物 くふあじゅうしい	4(金) なかよしカーブチーゼリー 焼きのり キンパの具 ごまご飯 スンドゥップ 勝山シークワサーより カーブチー果汁の無償提供
	あか き みどり	ちくわ とうふ ぶたにく みそ たまご きゅうり ゆう こめ むぎ さつまいも さといも でんぶん こむぎこ あぶら さとう にんじん こんにゃく だいこん ねぎ なす たまねぎ きぬさや くだもの	とうふ ぶたにく だいす みそ ツ ナ うずらのたまご きゅうり ゆう ちゅうかめん こまあぶら さとう あぶら でんぶん じゃがいも アーモンド たまねぎ にんじん たら たけ のこ きゅうり りんご	ぶたにく こんぶ チキアキ きびな こ ツナ もずく きゅうり ゆう こめ むぎ あぶら こむぎこ でんぶん ほうれんそう にんじん もやし きゅうり ほうさい ねぎ えのき カブチーかじゅう シークワサーかじゅう たくあん	ぎゅうにく のり あさり ぶた にく とうふ きゅうり ゆう こめ きび こま こまあぶら さとう ほうれんそう にんじん もやし きゅうり ほうさい ねぎ えのき カブチーかじゅう シークワサーかじゅう たくあん
	こ ん だ て	7(月) 今帰仁小欠食 りんごジャム キャベツサラダ ★手作りグラタン コッペパン ポークビーンズ	8(火) ★おしり探偵の スイートポテト レンコン和え 秋の和風きのこパスタ 絵本とコラボ給食 「おしり探偵」	9(水) クープイリチー グルクンの カーブチーソースかけ 小豆ごはん イナムドゥチ カジマヤーにちなんで (旧暦9月7日)	10(木) ★ブルーベリー ヨーグルト レバーとポテトのソースあえ 玄米ごはん ★南瓜と卵のみそ汁 目の愛護デー
あか き みどり	ぶたにく だいす あさり えび チーズ きゅうり ゆう パン じゃがいも あぶら さとう マカロニ こ むぎこ バター オリーブオイル たまねぎ にんじん いんげん マツル ーム エリンギ きゃべつ きゅうり	さかな なまクリーム ささみ のり たまご きゅうり ゆう スパゲティ あぶら さつまいも マーガ リン アーモンド さとう こま しめじ しいたけ エリンギ たまねぎ に ンじん しそ きゅうり コーン れんこん	あすき ぶたにく かまぼこ グルク ン こんぶ みそ きゅうり ゆう こめ もちごめ でんぶん あぶ ら さとう しいたけ こんにゃく カブチーかじゅう き りほだいこん にんじん たら くだもの	たまご とうふ ぶたレバー ヨーグルト みそ きゅうり ゆう こめ げんまい でんぶん あぶ ら さとう じゃがいも かぼちゃ ほうれんそう たまねぎ にんじん しょう が ブルーベリー パナパン みかん おうとう	ぶたにく たまご きゅうり ゆう こめ むぎ さとう でんぶん はるきめ マーガリン マ シュワロ こま アーモンド コーン フレーク あぶら にんじん たまねぎ もやし たら はくさい コーン ちんげんさい レーズン
こ ん だ て	14(月) スポーツの日 からだご 体を動かして、げんき ころこ 元気な心と からだ 体をつくりましょう!	15(火) 今帰仁小欠食 枝豆 秋の幸おこわ 月見団子汁 十三夜にちなんで (旧暦9月13日)	16(水) 切干大根のナムル 酢魚 麦ごはん ★わかめスープ	17(木) 兼次小欠食 スーナー タピオカウプサー 沖縄野菜そば 沖縄そばの日	18(金) 黄桃 ★目玉焼き キーマカレー ポテトサラダ (麦ごはん) 兼次小学校・天底小学校 運動会応援献立
あか き みどり	からだご 体を動かすと、ごはんも お 美味しくいただけますね。	ぶたにく あぶらあげ とり にく とうふ きゅうり ゆう こめ むぎ もちごめ くり あ ぶら しらたまご こま しめじ にんじん ねぎ だいこん こまつ な えだまめ こほう くだもの	わかめ とうふ たまご ホキ きゅうり ゆう こめ むぎ こまあぶら でんぶ ン じゃがいも あぶら さとう コーン ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ビー マン しいたけ きりほだいこん もやし こまつな	ぶたにく チキアキ きなこ とう ふ ツナ みそ きゅうり ゆう おきなわそば あぶら さつまい も タピオカコ さとう しょうが きゃべつ もやし に ンじん からしな こまつな	ぎゅうにく ぶたにく ぶたレバー だいす たまご ハム きゅうり ゆう こめ むぎ あぶら マヨネーズ さとう じゃがいも たまねぎ にんじん ビー マン エリンギ りんご きゅうり コーン おうとう
こ ん だ て	21(月) 兼次小・天底小欠食 かぼちゃと百味の ビーンズサラダ シェパズパイ 全粒粉パン スコッチブロス 絵本とコラボ給食 「ハリーポッター」	22(火) 天底小欠食 こんにゃくのピリ辛炒め 小魚南蛮 麦ごはん ★にらたまスープ	23(水) 秋の彩サラダ ★小松菜の 魚のもみじ焼き クリームスパゲティ 霜降にちなんで	24(木) 黒糖アガラサー もずく丼 大根とササミの (麦ごはん) 生姜和え	25(金) イタリアンサラダ ★豆とポテトの カリカリパスタ ★カレーピラフ 世界パスタデー
あか き みどり	ベーコン まめ とうりゅう スキムミ ルク ぶたにく だいす きゅうり ゆう パン むぎ じゃがいも バター さ とう オリーブオイル マヨネーズ たまねぎ きゃべつ とうがん にんじん かぼちゃ あおまめ	たまご とうふ だいす こざか な きゅうり ゆう こめ むぎ でんぶん あぶら こまあぶら さとう たら きゃべつ しいたけ たまねぎ ビー マン こんにゃく にんにく のめ にんじん	あさり えび とうりゅう さかな だいす ハム チーズ きゅうり ゆう スパゲティ オリーブオイル マヨ ネーズ さとう あぶら こむぎこ たまねぎ にんじん こまつな だいこん しめじ かぶら きピーマン くだもの	もずく ぶたにく ササミ とう りゅう きゅうり ゆう こめ むぎ あぶら さとう こ まあぶら こむぎこ こくとう たまねぎ にんじん あかビーマン にんに く のめ だいこん きゅうり しょうが	えび ベーコン まめ チーズ あおのり きゅうり ゆう こめ むぎ あぶら バター こむぎ じゃがいも で ンぶん マカロニ アーモンド オリーブオイル さと たまねぎ にんじん マツコルム コーン グリ ンピース きゃべつ きゅうり カリフラワー あかビー マン
こ ん だ て	28(月) 大根ときゃべつのソテー 魔女のスープ おばけトースト もうすぐハロウィン月	29(火) ★麩チャンプルー 県産マグロ揚げ 麦ごはん 沖縄風みそ汁	30(水) ごぼうのごま和え 焼きうどん じゃがバター	31(木) 兼次小6年生のみ欠食 ★パンプキンマフィン ブロッコリーソテー 麦ごはん ハヤシライス ハロウィンにちなんで	給食では、今帰仁村や県産、地元食材を中心に活用し、給食提供に努めています。 今月のむぎん産食材 なす たら きゅうり とうがん しょうが かぼ ちゃ ビー マン もずく とうふ
あか き みどり	ベーコン スキムミルク なまク リーム きゅうり ゆう パン バター オリーブオイル さとう こく とう べいこも じゃがいも マーガリン あぶら たまねぎ セロリ にんじん きゃべつ だ いこん しめじ コーン	ぶたにく とうふ まぐろ たまご ポーク みそ きゅうり ゆう こめ むぎ じゃがいも でんぶ ン あぶら ぶ さとう とうがん にんじん こんにゃく こまつな たまねぎ きゃべつ もやし からしな	ぶたにく あおのり ベーコン ひじき きゅうり ゆう うどん あぶら じゃがいも パ ター こま さとう きゃべつ たまねぎ にんじん もやし きくろ げ こまつな ごほう きゅうり くだもの	ぎゅうにく たまご きゅうり ゆ ー こめ むぎ じゃがいも こむぎこ アーモ ンド マーガリン バター さとう あぶら たまねぎ にんじん マツコリ ールム かぼちゃ ブロッコリー	