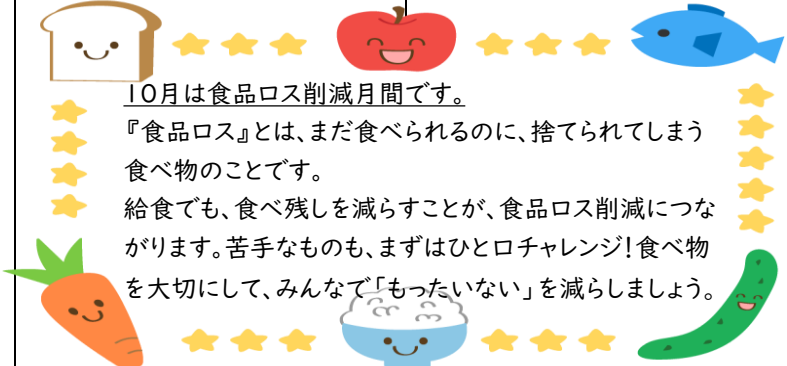


10月給食だより

学校給食摂取基準
* エネルギー650kcal (小学校)
* エネルギー830kcal (中学校)
* たんぱく質 (小中共通)
摂取エネルギー-全体の13~20%
* 脂 質 (小中共通)
摂取エネルギー-全体の20~30%

こ ん だ て	 10月は食品ロス削減月間です。 『食品ロス』とは、まだ食べられるのに、捨てられてしまう食べ物のことです。 給食でも、食べ残しを減らすことが、食品ロス削減につながります。苦手なもの、まずはひと口チャレンジ! 食べ物を大切にして、みんなで「もったいない」を減らしましょう。		◆今月の今帰仁食材◆ きゅうり・なす・ピーマン・にら・スイカ・えりんぎ 給食センター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。	1(木) 肉団子 ★あさりのピラフ キャベツスープ	2(金) 厚揚げのそぼろ煮 わかめの和え物 もちきびごはん きのこのすまし汁
こ ん だ て	5(月) ★チーズ入り卵焼き レンコン和え 秋の和風きのこパスタ	6(火) 揚げだし豆腐 ★茄子と卵炒め 麦ごはん のっぺい汁	7(水) 今帰仁すいか ★しらす-toast 豚汁	8(木) 青菜のにんにく炒め きびなごのうっちゃん揚げ もちきびごはん 白菜スープ	9(金) ブルーベリーゼリー レバーとポテトのソースあえ 玄米ごはん ★南瓜のみそ汁
こ ん だ て	12(月) スポーツの日	13(火) ミニケチャップ ★オムライスシート ケチャップライス 野菜スープ 【オムライスを作ろう!】	14(水) ★シーフードサラダ ★ラビオリスープ ★きなこ揚げパン	15(木) 芋天ぷら くだもの ジューシー パパイヤチャンプルー 【琉球料理の日】	16(金) クレープイリチー 青切みかん グルクンの唐揚げ 小豆ごはん イナムドウチ 【カジマヤー献立】
こ ん だ て	19(月) 今中 欠食 くだもの 沖縄そば ウサチー 【沖縄そばの日になんだ献立】	20(火) ごぼうのゴママヨ和え くだもの 秋の幸おこわ さつま汁	21(水) カラフル豆サラダ メイグルト 魚のシーカーサーみそ焼き ★コッペパン ポトフ	22(木) フルーツポンチ ★タコライス (麦ごはん) ブロッコリーソテー	23(金) 中華あえ 鶏の甘酢あん もちきびごはん 春雨スープ
こ ん だ て	26(月) 今小 欠食 ★マーラーカオ 切干大根の マーボーあんかけ麺 キムチあえ	27(火) ★スイートポテト ぶたみそ丼 (麦ごはん) つみこ汁	28(水) 兼小 欠食 ★魔女のサラダ ★パンプキン シチュー ★おばけトースト 【ハロウィン献立】	29(木) 天小 欠食 タマナーチャンプルー ★ちくわのオープン焼 もちきびごはん チムシンジ	30(金) ヴィナグレッッチサラダ ★ベビーチーズ 麦ごはん フェルジョアード 【世界のウチナーンチュの日】

目の健康に役立つ食べ物とは?

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています※。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか? 10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。 ※文部科学省「学校保健統計調査」
目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。
β-カロテンは、体内で効率的にビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミンAを多く含む



ルテインを多く含む



β-カロテンを多く含む



ゼアキサンチンを多く含む



秋のおいしい食べものを味わおう!

秋は、お米やいも、きのこ、くだものなど、たくさんの食べ物が旬を迎える季節です。

『旬』ってなに??

その食べものがたくさんとれて、いちばんおいしく、栄養も豊富な時期のことです。

10月の給食にもさつまいも・きのこ・れんこん・かぼちゃなど秋の食べ物が登場します。給食からも『秋』を見つけてみてくださいね!



令和8年10月アレルギー献立表

日	曜日		こ ん だ て	(あか) おもに体をつくるもとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーのもとになる食品	(みどり) おもに体の調子を整えるもとになる食品	調味料
1	木		★あさりのピラフ【除去食】	あさり,とりにく	こめ,むぎ,あぶら(大豆),★無塩バター(乳)	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,コーン,あお豆	白ワイン,塩,こしょう,醤油(小麦・大豆)
			キャベツスープ	丸善チキアギ		キャベツ,にんじん,エリンギ,こまつな,セロリ	ガラ骨,醤油(小麦・大豆),塩
			肉団子	FMうす味たれ付き肉団子(豚・鶏・大豆)			
2	金		もちきびごはん		こめ,もちきび,コーラルパイオ		
			きのこのすまし汁			しめじ,えのき茸,にんじん,こまつな	かつおぶし,醤油,塩,料理酒(小麦)
			厚揚げのそぼろ煮	あつあげ(大豆),ぶたにく	あぶら(大豆),さとう,でんぷん	たまねぎ,にんじん,しいたけ,あお豆	だし汁,醤油(小麦・大豆),料理酒(小麦),みりん,おろし生姜
5	月		わかめの和え物	わかめ,オーシャンキング	さとう	キャベツ,きゅうり	醤油(小麦・大豆)
			秋の和風きのこパスタ	無塩せきベーコン(豚),のり	スパゲティロング(小麦),あぶら(大豆)	しめじ,しいたけ,エリンギ,たまねぎ,にんじん,しそ	おろしにんにく,醤油(小麦・大豆),塩,黒こしょう
			★チーズ入り卵焼き【代替食なし】	★たまご,★チーズ(乳),★ぎゅうにゅう	あぶら(大豆)	たまねぎ,ほうれん草	塩,こしょう
6	火		レンコン和え	ツナ	ごま,あぶら(大豆),さとう	れんこん,きゅうり,にんじん,コーン缶	酢(小麦),醤油(小麦・大豆)
			麦ごはん		こめ,むぎ,コーラルパイオ		
			のっぺい汁	鶏むね(皮つき)	さといも,でんぷん	だいこん,にんじん	塩,醤油(小麦・大豆),煮干しだし
7	水		揚げだし豆腐	とうふ(大豆)	でんぷん,小麦粉,あぶら(大豆),さとう	だいこん,ねぎ	醤油(小麦・大豆),みりん,かつおぶし
			★茄子と卵のみそ炒め【除去食】	ぶたにく,みそ(大豆),★たまご	さとう,あぶら(大豆)	ナス,にんにくの芽	料理酒(小麦),醤油(小麦・大豆)
			★しらすトースト【代替食なし】	しらす干し,みそ(大豆),★チーズ(乳),のり	★食パン(乳・小麦・大豆)	キャベツ,たまねぎ,コーン	
8	木		豚汁	ぶたにく,とうふ(大豆),削り節	じゃが芋	だいこん,にんじん,ごぼう,こんにゃく,ねぎ	
			おかか和え	糸けずり	さとう	白菜,こまつな,	醤油(小麦・大豆)
			今帰仁すいか			すいか	
9	金		もちきびごはん		こめ,もちきび,コーラルパイオ		
			白菜スープ	わかめ	ごま油	白菜,たまねぎ,にんじん,生しいたけ	かつおぶし,醤油,料理酒(小麦),塩,こしょう
			きびなごのうっちゃん揚げ	きびなご	小麦粉,でんぷん,あぶら(大豆)		塩
13	火		青菜のにんにく炒め	ぶたにく	あぶら(大豆),ごま油,ごま	にんにく,こまつな,キャベツ	料理酒(小麦),醤油(小麦・大豆),塩,こしょう
			玄米ごはん		こめ,げんまい,コーラルパイオ		
			★南瓜のみそ汁【除去食】	とうふ(大豆),みそ(大豆),★たまご		南瓜,ほうれん草,たまねぎ,しめじ	かつおぶし
14	水		レバーとポテトのソースあえ	ぶたレバー	でんぷん,あぶら(大豆),じゃが芋,さとう	生姜 生	おろしにんにく,醤油(小麦・大豆),ケチャップ,ウスター(大豆・りんご)
			ブルーベリーゼリー		ブルーベリーゼリー		
			ケチャップライス	鶏むね(皮つき)	こめ,むぎ,コーラルパイオ,あぶら(大豆)	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,コーン缶,ピーマン,トマト缶	ケチャップ,チキンブイヨン(鶏),塩
15	木		★オムライスシート【代替食なし】	★オムライス用玉子焼			
			ミニケチャップ				トマトケチャップミニアルミ
			野菜スープ		じゃが芋,ごま	キャベツ,にんじん,ほうれん草,エリンギ	ガラ骨,塩
16	金		★きなこ揚げパン【代替食なし】	きな粉(大豆)	コッペパン,あぶら(大豆),こくとう,さとう		
			★ラビオリスープ【除去食】	とりにく,ラビオリ(小麦・豚・鶏・大豆)	あぶら(大豆)	たまねぎ,にんじん,キャベツ,しめじ,コーン,パセリ 乾	★冷凍ガラ十五分湯チキン(卵・鶏),醤油,塩,こしょう,チキンブイヨン(鶏)
			★シーフードサラダ【除去食】	★えび,★たこ,★短冊イカ	★アーモンド,オリーブ油,さとう	ブロッコリー,カリフラワー,きゅうり,コーン	白ワイン,ビネガー,塩,ボツカレモン,★ジェノバペースト(乳)
19	月		ジュシー	ぶたにく,丸善チキアギ	こめ,あぶら(大豆),ラード	にんじん,しいたけ,ねぎ	かつおぶし,醤油(小麦・大豆),塩,みりん
			パパイアチャンプルー	ツナ	あぶら(大豆)	パパイア,にんじん,スジナシインゲン	だし汁,醤油(小麦・大豆),塩
			芋天ぷら		さつま芋,小麦粉,あぶら(大豆)		
20	火		くだもの			バナナ	
			小豆ごはん		こめ,餅米		
			イナムドゥチ	ぶたにく,みそ		しいたけ,こんにゃく	かつおぶし,ガラ骨
21	水		グルクンの唐揚げ	グルクン	小麦粉,あぶら(大豆)		塩
			クープイリチー	刻み昆布,ぶたにく	あぶら(大豆)	千切大根,にんじん	だし汁,醤油(小麦・大豆),みりん,塩
			青切りみかん			青切みかん	
22	木		沖縄そば	ぶたにく,蒸しかまぼこ	沖縄そば(小麦・大豆)),あぶら(大豆)	生姜 生	醤油(小麦・大豆),みりん,料理酒(小麦),ガラ骨,かつおぶし,塩
			ウサチー	ツナ	さとう	こまつな,きゅうり,パパイア,にんじん	酢(小麦),醤油(小麦・大豆),塩
			くだもの			くだもの	
23	金		秋の幸おこわ	ぶたにく,油揚げ(大豆)	こめ,むぎ,餅米,コーラルパイオPW,くり,あぶら(大豆),ごま	しめじ,にんじん,ねぎ	かつおぶし,醤油(小麦・大豆),料理酒(小麦),みりん,塩
			さつま汁	とりにく,とうふ(大豆),みそ(大豆)	あぶら(大豆),さつま芋	だいこん,にんじん,こんにゃく,ながねぎ	かつおぶし
			ごぼうのゴママヨ和え	だいいず,ツナ	マヨネーズ(大豆),さとう,ごま	ごぼう,きゅうり,あお豆	醤油(小麦・大豆)
26	月		くだもの				
			★コッペパン【代替食なし】		★コッペパン(小麦・乳・大豆)		
			ポトフ	粗挽きミニカクテルウインナー(鶏肉・豚肉)	じゃが芋	だいこん,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー	ガラ骨,ローレル,醤油(小麦・大豆),塩,黒こしょう
27	火		魚のシークワサー風みそ焼き	パンガシウス,みそ(大豆)	さとう		みりん,料理酒(小麦)
			カラフル豆サラダ	ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 黄いんげん豆 緑いんげん豆,ツナ,アーモンド	オリーブ油,さとう	ブロッコリー,キャベツ	酢(小麦),塩,醤油(小麦・大豆),マスタード
			★タコライス丼【除去食】	ぶたにく,ぶたレバー,牛ひき肉,大豆,★クッキングチーズ(乳)	あぶら(大豆),さとう	にんじん,たまねぎ,ピーマン,キャベツ,トマト	おろしにんにく,赤ワイン,チャップ,ウスター(大豆・りんご),ピザソース,トマトビュレー,醤油(小麦・大豆),塩
28	水		ブロッコリーソテー		あぶら(大豆)	ブロッコリー,にんじん	醤油(小麦・大豆)
			フルーツポンチ		グラニュー糖	バナナ,輸入パイ,みかん缶,黄桃	
			もちきびごはん		こめ,もちきび,コーラルパイオ		
29	木		春雨スープ	鶏もも	春雨	白菜,にんじん,えのき茸,チンゲン菜	ガラ骨,塩,醤油(小麦・大豆),おろし生姜
			鶏の甘酢あん		でんぷん,あぶら(大豆),さとう		料理酒(小麦),醤油(小麦・大豆),おろし生姜,酢(小麦),ケチャップ
			中華あえ		ごま油,さとう	木くらげ,だいこん,きゅうり,にんじん	醤油(小麦・大豆),酢(小麦)
30	金		マーボーあんかけ麺	とうふ(大豆),ぶたにく,大豆,みそ(大豆)	小麦麺(小麦・大豆),ごま油,あぶら(大豆),さとう,でんぷん	たまねぎ,にんじん,にら,たけのこ	料理酒(小麦),おろしにんにく,おろし生姜,だし汁,醤油(小麦・大豆),オイスターソース,豆板醤(小麦・大豆)
			切干大根のキムチ和え		さとう,ごま油,ごま	千切大根,きゅうり,にんじん,白菜キムチ(大豆)	醤油(小麦・大豆)
			★マーラーカオ【除去食】	★たまご,★ぎゅうにゅう	小麦粉,さとう,あぶら(大豆),ごま油	レーズン	ベーキングパウダー,醤油(小麦・大豆)
27	火		麦ごはん		こめ,むぎ,コーラルパイオ		
			ぶたみそ丼	ぶたにく,みそ(大豆)	あぶら(大豆),さとう	たまねぎ,にんじん,エリンギ	料理酒(小麦),おろし生姜,みりん,醤油(小麦・大豆)
			つみっこ汁		小麦粉	だいこん,にんじん,ごぼう,しめじ,ながねぎ,こんにゃく	かつおぶし,醤油(小麦・大豆),料理酒(小麦),塩
28	水		★スイートポテト【除去食】	★生クリーム(乳)	さつまいも,いも,★マーガリン(乳・大豆),粉末アーモンド,さとう		
			★おばけトースト【代替食なし】	★脱脂粉乳(乳)	★食パン(乳・小麦・大豆),★無塩バター(乳),さとう,こくとう		ビュアココア
			★パンプキンシチュー【除去食】	とりにく,★ぎゅうにゅう	あぶら(大豆),じゃが芋,★無塩バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,しめじ,ブロッコリー,かぼちゃペースト	ガラ骨,塩
29	木		★魔女のサラダ【除去食】	無添加ハム(豚)	オリーブ油,さとう	キャベツ,レッドキャベツ,あお豆,コーン,きゅうり	ビネガー,塩,★ジェノバペースト(乳)
			くだもの			くだもの	
			もちきびごはん		こめ,もちきび,コーラルパイオ		
30	金		チムシンジ	ぶたにく,ぶたレバー,油揚げ(大豆),粉かつお,みそ(大豆)	じゃが芋	だいこん,にんじん,にんにく,しいたけ,ねぎ	ガラ骨
			タマナーチャンプルー	ぶたにく,とうふ(大豆)	大豆油	キャベツ,たまねぎ,にんじん,もやし,にら	料理酒(小麦),塩,醤油(小麦・大豆),だし汁
			★ちくわのオープン焼き【除去食】	焼き竹輪,★クッキングチーズパウダー(乳),★ぎゅうにゅう,★脱脂粉乳(乳),糸けずり	マヨネーズ(大豆)	パセリ 乾	
30	金		麦ごはん		こめ,むぎ,コーラルパイオ		
			フェルジョアーダ	ぶたにく,無塩せきベーコン(豚),ウインナー スライス(鶏・豚),ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 黄いんげん豆 緑いんげん豆,だいいず	オリーブ油,じゃが芋,さとう	にんにく,にんじん,たまねぎ	こしょう,塩,デミグラスソース(小麦・鶏),ケチャップ,レトルトポークブイヨン(鶏・豚)
			ヴィナグレッツチサラダ	とりささみ(チャンク)	オリーブ油,さとう	ブロッコリー,コーン,キャベツ,にんじん,トマト,たまねぎ	白ワイン,酢(小麦),塩,こしょう
30	金		★ベビーチーズ【代替食なし】	★ベビーチーズ(乳)			

表示義務（特定原材料） 9品目	その他 20品目
卵 乳 小麦 落花生（ピーナツ） えび かに そば くるみ カシューナッツ	あわび いか いくら オレンジ 牛肉 鮭 さば ゼラチン 大豆 鶏肉 パナナ 豚肉 もも やまいも りんご ごま アーモンド ピ스타チオ マカダミアナッツ
●今帰仁村学校給食センターでは、卵・乳・えび・かに・いか・落花生・アーモンド・くるみの対応を行っています。 ※アレルギー対応は★マークで表示、対応が不可能な献立は【代替食なし】で表示します。代替食の提供なしを確認し、家庭より弁当持参をお願いします。※★印対応は学校及び学校給食センターで処遇会議を経て対応が決まった児童・生徒に行うものです。	
①醤油（小麦・大豆）、②酢・特濃酢（小麦）、③豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口みそ・油揚げ・厚揚げ・調合油（大豆）、④マーガリン（乳・大豆）、⑤バター（乳）、⑥ツナ（大豆）、⑦卵抜きマヨネーズ（大豆）、⑧ごま油（ごま） ⑧鶏だし骨（鶏肉・卵）、⑩豚だし（豚肉）、⑪チキンブイヨン（鶏肉）、⑫ポークブイヨン（豚肉・鶏肉）、⑬料理酒（小麦）、⑭カレールウ（小麦・牛肉・鶏肉・大豆）、⑮豆板醤（大豆・小麦）、⑯デミグラスソース（小麦・鶏肉）、⑰オイスターソース（かきエキス・魚醤）	
※揚げ油（大豆）は数回使用しています。 ※魚そうめん、煮干しなどで使用している魚類はえび・かにを食べています。 ※海藻類、のり、もずく、ちりめん、あさりの漁場にはえび・かに類が生息しています。 ※天候・材料の都合により献立を変更する場合があります。	