

◇学校別内訳◇			
上田小	991	豊見城中	1,014
長嶺小	564	長嶺中	624
座安小	513	伊良波中	580
豊見城小	706	豊崎中	405
伊良波小	515	給食センター	59
とよみ小	704	とよみ教室	9
豊崎小	742	★合計	8,178
ゆたか小	752		

令和7年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

10月の予定献立表



学校	学校	E	P	F
給食の基準量	小学校	650kcal	211~325g	4.4~21.7g
	中学校	830kcal	270~415g	18.4~27.7g

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「食品詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。
 ※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

<p>10月10日 目の愛護デー 目にやさしい食べ物を食べよう!</p> <p>ビタミンA アトシアニン DHA・EPA</p> <p>目にやさしい 暗いところでも 目を守る</p> <p>アントシアニン 目の疲れを やわらげる</p> <p>視力の動き を助ける</p>	<p>1(水) 読書週間 / 絵本給食</p> <p>レーズンクリーム トマトオムレツ コッペパン 豆乳シチュー</p> <p>牛乳 Milk</p>	<p>2(木) 豆腐の日</p> <p>揚げだし豆腐 きつねごはん きこのみそ汁</p> <p>牛乳 Milk</p>	<p>3(金) イワシの日 (10/4)</p> <p>青切りみかん いわしのしょうが煮 ごはん 秋やさいの とん汁</p> <p>牛乳 Milk</p>	
<p>6(月) 十五夜献立</p> <p>みたらし団子 ごはん 鶏と大根の 春雨煮</p> <p>牛乳 Milk</p>	<p>7(火) 丈夫な体</p> <p>豚キムチ ごはん もずく入り 中華スープ</p> <p>牛乳 Milk</p>	<p>8(水) かぼちゃの力!</p> <p>お芋の大福 かぼちゃ ひき肉フライ りんご入り ポテトサラダ コーンリゾット</p> <p>牛乳 Milk</p>	<p>9(木) さつまいについて</p> <p>豚しゃぶの 梅ダレサラダ ごはん さつまい</p> <p>牛乳 Milk</p>	<p>10(金) 目の愛護デー&スポーツの日</p> <p>タコライス タコスミート ぶどうゼリー スライスチーズ ABCマカロニスープ</p> <p>牛乳 Milk</p>
<p>秋の読書週間 10月27日~11月9日</p>	<p>秋といえば、食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋でもありますね。そして、10月27日~11月9日は、秋の読書週間となっています。そこで、本に登場する料理や食材を使った給食「絵本給食」を行います。給食を食べて元気な体をつくり、読書をして心を成長させてくださいね。</p> <p>10/1 「パンどろぼう」 しばた ケイコ さく ☆ぶどうパン★</p> <p>10/17 「ルルとララのきらきらゼリー」 あんびる やすこ さく ☆ルルとララのきらきらゼリー★</p> <p>10/29 「おいしいおと」 さんのみや まゆこ ぶん ふくしまあきえ ☆はるまき★</p>	<p>16(木) 2学期スタート!世界食糧デー</p> <p>スルールのシークワサーソース 納豆みそ ごはん</p> <p>牛乳 Milk</p>	<p>17(金) 絵本給食!キノコの日(10/15)</p> <p>ルルとララのきらきらゼリー ごはん きのこカレー</p> <p>牛乳 Milk</p>	
<p>20(月) カルシウムの多い食事</p> <p>厚揚げと鶏そぼろの甘辛炒め ごはん けんちん汁</p> <p>牛乳 Milk</p>	<p>21(火) パンサンスー?</p> <p>パンサンスー ごはん チーズ麻婆豆腐</p> <p>牛乳 Milk</p>	<p>22(水) グーラッシュ?</p> <p>かぼちゃサラダ ココア揚げパン コーンパン グーラッシュ</p> <p>牛乳 Milk</p>	<p>23(木) 琉球料理</p> <p>オレンジ (1/4個) オレンヂ シカムドゥッチ</p> <p>牛乳 Milk</p>	<p>24(金) ガバオライス</p> <p>ガバオライス さつまいも ごはん 汁ピーフン</p> <p>牛乳 Milk</p>
<p>27(月) カジマヤー祝!</p> <p>千切りイリチー ごはん イナムドゥッチ</p> <p>牛乳 Milk</p>	<p>28(火) 黒糖の力</p> <p>黒糖まんじゅう 厚焼き玉子 筑前煮</p> <p>牛乳 Milk</p>	<p>29(水) 絵本給食!はるまき</p> <p>春雨サラダ 野菜はるまき 中華コーンスープ</p> <p>牛乳 Milk</p>	<p>30(木) 食品ロス削減の日</p> <p>大豆ふりかけ カレーおから ごはん 具たくさんみそ汁</p> <p>牛乳 Milk</p>	<p>31(金) HAPPYハロウィン!</p> <p>ハロウィンデザート メンチカツ あみパン 秋の香りシチュー</p> <p>牛乳 Milk</p>



食べられるのに捨てられる食品ロス

10月30日は食品ロス削減の日

食品ロスは食べ物が無駄になり、とてももったいないことです。減らすために1人ひとりができることをしましょう。



★学校給食は皆さまが納める給食費からつくられます。納付期限は毎月10日となっております★
 ☆毎月10日までに納めるようにしましょう☆

