

令和7年

10月の予定献立表



中城村学校給食共同調理場
電話番号 895-5701

| | |
|------|------------|
| 食品群 | 体内でのはたらき |
| 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 |

| | | | | |
|------------|-----|---------------------|-------------------|---------------|
| 学校給食の栄養基準量 | 小学校 | E=エネルギー 650 kcal | P=タンパク質 24.0 g | F=脂質 21.7g |
| | 中学校 | 830 kcal | 41.5 g | 27.7 g |

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

| | | | | | |
|------------------|---|-------|-------|--------------------------------------|---------------------|
| こ ん だ て | | | 1(水) | 2(木) | 3(金) |
| | | | | | <p>欠食: 中小1~4年</p> |
| こ ん だ て | 6(月) ●じゅうごや | 7(火) | 8(水) | 9(木) | 10(金) |
| | | | | | <p>●目のあいごデーこんだて</p> |
| こ ん だ て | <p>スポーツの日</p> | | 14(火) | 15(水) | 16(木) |
| | <p>欠食: 津覇小</p> | | | <p>●琉球料理の日 & 沖縄そばの日(10/17)献立</p> | |
| こ ん だ て | 20(月) | 21(火) | 22(水) | 23(木) | 24(金) |
| | | | | | |
| こ ん だ て | 27(月) | 28(火) | 29(水) | 30(木) | 31(金) |
| | <p>欠食: 中小</p> <p>●旧暦9月7日 カジマヤーいわいこんだて</p> | | | <p>●ハロウィン(10/31)こんだて</p> | <p>欠食: 南小5年</p> |

今月の行事食



●10月6日(月)「十五夜献立」

十五夜のお供えとして定番のお団子は収穫を祈るために米のお団子をお供えしたのが始まりと言われています。また、秋の収穫に感謝する日でもあります。自然の恵みに感謝して頂きましょう。

●10月10日(金)「目の愛護デー献立」

10月10日は日付の10・10を横にすると目に見えることから、目の愛護デーとされています。レバーやうなぎ、にんじんなどに多く含まれるビタミンA、なすやブルーベリーなどに含まれるアントシアニンという成分が目に良いといわれています。今日はブルーベリーを使ったデザートを用意しましたよ♪

●10月16日(木)「琉球料理・沖縄そばの日献立」

毎月第3木曜日は「琉球料理の日」です。そして、10月17日は「沖縄そばの日」になっているので、沖縄そばを提供します。

●10月27日(月)「カジマヤーお祝い献立」

旧暦の9月7日は、97歳を祝う長寿の行事でカジマヤーと言われています。カジマヤーは沖縄の方言で「風車」を意味しており、97歳になった方が風車を持ってパレードをするそうです。今日は長生きを祝して、沖縄のお祝い献立となっています。ちんすこうも調理場の手作りなのでぜひ味わって食べてください。

●10月30日(木)「ハロウィン献立」

10月31日はハロウィンですね。ハロウィンでかぼちゃが飾られるのは、悪霊や魔女を追い払うための魔除けとしてだそうです。それにちなんで、かぼちゃを使用したデザートを用意しましたよ♪

詳細献立表

| 日 | 曜日 | こんだて 毎日牛乳がつきます | 主な材料と体内での働き | | | 調味料 香辛料 |
|----|----|-------------------|------------------------|--------------------------------|---|---|
| | | | (あか) 血や肉 骨をつくる | (きいろ) 働く力や 体温となる | (みどり) 体の調子を ととのえる | |
| 1 | 水 | クファジュシー | 豚肉,チキアギ(大豆),昆布 | 米,サラダ油(大豆) | にんにく,ねぎ,しいたけ | 花かつお,シママース,しょうゆ,みりん,酒,ポークブイヨン(鶏肉・豚肉) |
| | | デーケニーイリチー | 豚肉,白かまぼこ(大豆),昆布 | 三温糖,サラダ油(大豆) | 大根,にんにく,こまつな,こんにやく,あお豆(大豆) | しょうゆ,みりん,シママース,ポークブイヨン(鶏肉・豚肉),花かつお |
| | | 小魚のから揚げ | 小魚スプラット | 片栗粉,サラダ油(大豆) | | シママース,カ-リッパウター |
| 2 | 木 | ごはん | | 米 | | |
| | | カレーライス | 鶏肉,豚レバー,大豆,白いんげん豆 | じゃがいも,小麦粉,サラダ油(大豆) | たまねぎ,にんにく,ピーマン,にんにく,しょうが,かぼちゃ | カレー粉(小麦・牛肉・鶏肉・大豆),カレー粉,ウスターソース,ポークブイヨン(鶏肉・豚肉),シママース |
| | | 大根サラダ | ツナ | 三温糖,オリーブ油 | 大根,きゅうりにんにく | 酢,しょうゆ,シママース |
| 3 | 金 | ごはん | | 米 | | |
| | | かきたま汁 | 卵,豆腐(大豆) | 片栗粉 | えのきたけ,たまねぎ,にんにく,こまつな | しょうゆ,シママース,花かつお |
| | | レバニラいため | 豚レバー,豚肉 | サラダ油(大豆),三温糖,片栗粉 | もやし,たまねぎ,にんにく,にんにく,しょうが | 酒,オスターソース,しょうゆ,シママース,こしょう |
| 6 | 月 | お月見団子 | お月見団子(大豆) | お月見団子(大豆) | | |
| | | きのこごはん | 鶏肉 | 米,麦,サラダ油(大豆),三温糖 | えのきたけ,しめじ,しいたけ,たけのこ,ねぎ | 花かつお,酒,シママース,しょうゆ |
| | | いも煮 | 豚肉 | さといも,じゃがいも,三温糖,サラダ油(大豆) | 大根,にんにく,こんにやく,ごぼう,長ネギ | しょうゆ,みりん,酒,シママース,花かつお |
| 7 | 火 | ごはん | | 米 | | |
| | | 冬瓜汁 | 鶏肉,油揚げ(大豆) | | とうがんと,にんにく,こまつな,しいたけ,しょうが | しょうゆ,シママース,花かつお |
| | | もずく丼 | もずく,豚肉,大豆 | 三温糖,片栗粉,サラダ油(大豆) | にんにく,たまねぎ,赤ピーマン,あお豆(大豆),コーン,しょうが,にんにく | 酒,みりん,しょうゆ,シママース,ポークブイヨン(鶏肉・豚肉) |
| 8 | 水 | ごはん | | 米 | | |
| | | コッペパン(津小・南小) | きな粉(大豆),スキムミルク(乳) | コッペパン(小麦・乳・大豆),サラダ油(大豆),黒糖,三温糖 | | |
| | | きな粉揚げパン(中小・中中) | 鶏肉,白いんげん豆 | 麦,じゃがいも,片栗粉 | たまねぎ,にんにく,マッシュルーム,パセリ | シママース,こしょう,豚だし骨(豚肉),豚カラス(豚肉・鶏肉・りんご) |
| 9 | 木 | ごはん | | 米 | | |
| | | カレーライス | 豚肉,黄色かまぼこ(大豆),卵 | 三温糖,サラダ油(大豆) | にんにく,たまねぎ,もやし,木くらげ,ねぎ | しょうゆ,みりん,酒,シママース,花かつお |
| | | ウカライリチー | 豚肉,おから(大豆),チキアギ(大豆) | 三温糖,サラダ油(大豆) | しょうが | 小麦,みりん |
| 10 | 金 | ごはん | | 米 | | |
| | | スバゲティナポリタン | 鶏肉,ウインナー(豚肉) | スバゲティ(小麦),サラダ油(大豆),三温糖 | にんにく,にんにく,たまねぎ,ピーマン,黄ピーマン,マッシュルーム,トマト | 白ワイン,トマトケチャップ,トマトソース(大豆),トマトソース,デミグラスソース(小麦・鶏肉),ウスターソース,シママース,チキンブイヨン(鶏肉) |
| | | 鶏肉の香草焼き | 鶏肉 | オリーブ油 | にんにく | こしょう,シママース,白ワイン,バジル |
| 14 | 火 | ごはん | | 米 | | |
| | | 深川飯 | あさり,油揚げ(大豆) | 米,麦,サラダ油(大豆) | たけのこ,にんにく,しめじ,ねぎ | しょうゆ,みりん,酒,シママース,花かつお |
| | | こんにやく炒め | 豚肉 | ごま油(ごま),サラダ油(大豆) | こんにやく,キャベツ,もやし,にんにく,しいたけ | しょうゆ,シママース |
| 15 | 水 | ごはん | | 米 | | |
| | | 春雨スープ | 鶏肉 | 春雨,ごま油(ごま),片栗粉 | にんにく,はくさい,長ネギ,こまつな,しいたけ | しょうゆ,シママース,花かつお,ポークブイヨン(鶏肉・豚肉) |
| | | 厚揚げの中華いため | 豚肉,厚揚げ(大豆) | ごま油(ごま),片栗粉,サラダ油(大豆) | 木くらげ,にんにく,キャベツ,こまつな,たけのこ,しょうが,にんにく | 酒,しょうゆ,オスターソース |
| 16 | 木 | ごはん | | 米 | | |
| | | 沖繩そば(麺) | 豚肉,かまぼこ(大豆) | 沖繩そば(小麦) | ねぎ,しいたけ,しょうが | しょうゆ,みりん,酒,豚だし骨(豚肉),ポークブイヨン(鶏肉・豚肉),花かつお,シママース |
| | | 沖繩そば(しる) | 豚肉,豆腐(大豆) | サラダ油(大豆) | キャベツ,にんにく,たまねぎ,にんにく,しょうが | しょうゆ,酒,シママース,こしょう |
| 17 | 金 | ごはん | | 米 | | |
| | | 豆乳豚汁 | 豚肉,油揚げ(大豆),豆乳(大豆) | さといも,じゃがいも | 大根,にんにく,ごぼう,こんにやく,長ネギ,しいたけ | 赤みそ,白みそ,花かつお |
| | | ちくわのマヨネーズ焼き | ちくわ,豆乳(大豆),あおのり | エッグケアマヨネーズ(大豆) | 三温糖 | しょうゆ,酢 |
| 20 | 月 | ごはん | | 米 | | |
| | | チムシンジ | 豚肉,豚レバー | じゃがいも | とうがんと,にんにく,こまつな,にんにく,しょうが | 赤みそ,白みそ,花かつお |
| | | 焼きししやも | 子持ちししやも | 白いりごま,三温糖 | きゅうり,大根,にんにく | しょうゆ,酢 |
| 21 | 火 | みそうどん | 鶏肉,なると油揚げ(大豆) | うどん(小麦) | にんにく,キャベツ,長ネギ,こまつな,しいたけ,しょうが | しょうゆ,みりん,酒,甘口白みそ,赤みそ,ポークブイヨン(鶏肉・豚肉),花かつお |
| | | 白身魚フライ | 白身魚フライ(小麦・大豆) | サラダ油(大豆) | | |
| | | さつまいもサラダ | ハム(豚肉・大豆) | さつまいも,じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ(大豆),三温糖 | きゅうりにんにく,コーン,あお豆(大豆) | 酢,粒入りマスタード,シママース |
| 22 | 水 | ごはん | | 米 | | |
| | | アーサ入りゆし豆腐 | ゆし豆腐(大豆),アーサ | 三温糖,サラダ油(大豆) | たまねぎ,にんにく,トマト,にんにく,しょうが | しょうゆ,シママース,花かつお |
| | | タコライス(ミート) | 豚肉,大豆 | | キャベツ | 赤ワインケチャップ,リッパウター,ウスターソース,リッパウター,シママース,こしょう |
| 23 | 木 | ごはん | | 米 | | |
| | | あざりとわかめのスープ | わかめ,あさり,豆腐(大豆) | ごま油(ごま),片栗粉 | とうがんと,にんにく,長ネギ | しょうゆ,シママース,豚だし骨(豚肉),ポークブイヨン(鶏肉・豚肉) |
| | | 豚キムチ炒め | 豚肉,厚揚げ(大豆) | 三温糖,サラダ油(大豆) | だいこん,キャベツ,にんにく,こまつな,白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば) | しょうゆ,シママース,酒 |
| 24 | 金 | ごはん | | 米 | | |
| | | きのこのみそ汁 | 豆腐(大豆),わかめ | 練り白ごま,白すりごま,三温糖,ごま油(ごま) | しめじ,えのきたけ,大根,にんにく,しいたけ | 花かつお,赤みそ,白みそ |
| | | いんげんのごまあえ | | | インゲン,もやし,きゅうりにんにく | 酢,しょうゆ |
| 27 | 月 | ごはん | | 米 | | |
| | | 黒米ごはん | 豚中身,豚肉 | | こんにやく,しいたけ,ねぎ,しょうが | しょうゆ,酒,シママース,豚だし骨(豚肉),花かつお |
| | | 中身汁 | 豚肉,昆布 | 三温糖,サラダ油(大豆) | だいこん,こんにやく | しょうゆ,みりん,シママース,花かつお |
| 28 | 火 | ごはん | | 米 | | |
| | | コッペパン(中小・中中) | きな粉(大豆),スキムミルク(乳) | コッペパン(小麦・乳・大豆),サラダ油(大豆),黒糖,三温糖 | | |
| | | きな粉揚げパン(津小・南小) | 鶏肉,ベーコン(豚肉) | じゃがいも | たまねぎ,はくさい,にんにく,セロリ,パセリ,トマト,にんにく | トマトケチャップ,赤ワインウスターソース,シママース,チキンブイヨン(鶏肉),豚だし骨(豚肉) |
| 29 | 水 | ごはん | | 米 | | |
| | | 麻婆豆腐 | 豆腐(大豆),豚肉,豚レバー,大豆 | サラダ油(大豆),三温糖,ごま油(ごま),片栗粉 | にんにく,たまねぎ,しいたけ,たけのこ,にんにく,しょうが,にんにく | シママース,赤みそ,テンジャン(小麦・ごま・大豆),しょうゆ,豆板醤,酒,ポークブイヨン(鶏肉・豚肉) |
| | | パンサンデー | 春雨,白いりごま,三温糖,ごま油(ごま) | | にんにく,きゅうり,大根 | 酢,しょうゆ |
| 30 | 木 | ごはん | | 米 | | |
| | | チキンライス | とり肉 | 米,麦,サラダ油(大豆) | たまねぎ,にんにく,マッシュルーム,ピーマン | ケチャップ,豚だし骨(豚肉),シママース,こしょう |
| | | くるま鮭と鶏肉のナゲット | くるま鮭と鶏肉のナゲット(小麦・鶏肉・大豆) | | | |
| 31 | 金 | ごはん | | 米 | | |
| | | さつまいものみそ汁 | 鶏肉 | さつまいも | ごぼう,大根,にんにく,こんにやく,長ネギ | 赤みそ,白みそ,花かつお |
| | | ひじき炒め | ひじき,豚肉,チキアギ(大豆),大豆 | 三温糖,サラダ油(大豆) | にんにく,もやし,にんにく | しょうゆ,みりん,酒,シママース,花かつお |

1. 「詳細献立表」には、食品表示法にさだめられている28品目を表示しています。

| 特定原材料(義務表示)18品目 | 特定原材料に準ずるもの(推奨表示)20品目 |
|--------------------------------|--|
| 小麦、卵、乳、えび、かに、そば、落花生(ピーナッツ)、くるみ | アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン |

2. 症状誘発の原因となりくい次の調味料は、アレルゲン表示を省略しています。
3. 加工食品は使用原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示しています。
4. 調理場で使用する揚げ油は、2〜3回続けて使用することがあります。
5. 天候やその他の都合により、予定している献立内容を変更する場合があります。
6. 海産物には、えび・かにの混入の可能性があります。

| 調味料 | 原因食物 |
|------|-------|
| しょうゆ | 小麦・大豆 |
| 酢 | 小麦 |
| みそ | 大豆 |

令和7年度



中城村学校給食共同調理場

10月は「世界食料デー」月間です

10月16日は「世界食料デー(World Food Day)」。
国連が制定した、世界の食料問題について考える日です。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているにもかかわらず、飢餓の問題はまだ解決されていません。さらに近年の紛争や異常気象、経済の悪化などで世界では6億7,300万人(2024年)が飢餓に直面しているそうです。

一方、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいますが、日本ではこの食品ロスが、2023(令和5)年度で年間464万トンと推定されています。1人当たりによると1日約102g、1年で約37kgにもなるそうです。

この機会に、私たちが毎日食べているものはどこから来ているのかについてよく知り、自分たちが食べ物をむだにしないためにどうするべきかを考えてみませんか。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



SDGsでも、2030年までに「飢餓をゼロに」することが目標の1つになっています!



沖縄の“食品ロス”ってどのくらいあるの？



お家で捨てられる食品ロス(家庭系食品ロス)と、レストランや食べ物をつくる工場、スーパーなどのお店で捨てられる食品ロス(事業系食品ロス)に分けられるんだよ。

グラフにあるように、家庭系食品ロスは「食べ残し」が多いことがわかるよ。

事業系食品ロスは「外食産業(レストランなど)」で捨てられることが多く、食べ残しも含まれているよ。

これをわかりやすく例えると、県民ひとりあたり、毎日お茶碗1杯分のごはんを捨てていることになるんだよ!



参考：沖縄県食品ロス削減推進計画

え~! ととても、もったいないね!

大切な食べ物を捨てないために、僕たちにできることを考えよう!



どうやって食品ロス問題を良くしていくの？



好き嫌いをしないことや、自分の食べられる量を知ることが大切さあ~。基本的には買いすぎないことさあ~。「必要な分だけ買う」ということだよ。また、スーパーなどで買い物をするときに、すぐ使う食品は棚の手前から取るようにしようね~。それから、外食する時には「注文しすぎない」ようにしよう!

僕は外食する時、うれしくてついたくさん頼んでしまうんだ。

これからはお腹と相談して食べられる分だけ注文するようにするよ!!

