

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に「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。

食品群	体内ではたらく
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		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	26	17.7
	中学校	830	33.2	22.6

こ ん だ て	今月の行事食		1(木)		2(金) ●豆腐の日献立					
	●10月2日「豆腐の日献立」 豆腐には、成長期に大切な栄養、たんぱく質やカルシウムが含まれています。 ●10月6日「目の愛護デーにちなんだ献立」 10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康に良い食材ブルーベリーを使用したタルトを提供します♪ ●10月8日「沖縄そばの日にちなんだ献立」 10月17日は「沖縄そばの日」です。 ●10月15日「琉球料理の日献立」 琉球料理の普及、伝承に向けて毎月第三木曜日は琉球料理を提供します。		●10月16日「カジマヤーにちなんだ献立」 九十七歳のお祝いにちなみ、沖縄の郷土料理を提供します。 ●10月19日「食育の日献立」 沖縄の郷土料理や県産食材を使用した料理を提供します。 ●10月30日「世界のウチナーンチュの日献立」 世界各地に広がる沖縄県系人(ウチナーンチュ)とのつながりを大切にし、歴史や文化への理解を深めましょう。		いんげんのごまあえ むぎごはん さかなの カレーやき とうがんの みそしる		欠食：中小1～4年・6年 中学校 だいこんのそぼろに ごはん ちくわのいそべあげ とうにゅう とんじる			
こ ん だ て	5(月)		6(火) ●目の愛護デーに ちなんだ献立		7(水)		8(木) ●沖縄そばの日に ちなんだ献立		9(金)	
	欠食：中小6年 かき ホイコーロー げんまいごはん とうふとあさりの チゲスープ		ブルーベリータルト むぎごはん ドライカレー ABCスープ		欠食：中小5年 きりぼしだいこんのあえもの むぎごはん さかなの アーモンドみそやき もずくの すましじる		欠食：中小5年 おいもの きなこがけ (小1個・中2個) やさいチャンプルー おきなわそば (めん) おきなわそば (しる)		欠食：南小1～2年・5年 中小5年 こまつなの シークワサーあえ むぎごはん こざかなのあまがらめ キャベツの みそしる	
こ ん だ て	12(月)		13(火)		14(水)		15(木) ●琉球料理の日献立		16(金) ●カジマヤーに ちなんだ献立	
	スポーツの日		欠食：南小5年 ベビーチーズ ピビンバ (ごこごはん・ にくみそ・ナムル) サムゲタンふう スープ		アーモンド(中小・中学校) ブロッコリーソテー こくとうパン (中小・中学校) きなこあげパン (津小・南小) パンプキン ポタージュ		パインゼリー けんさんアーサあつやきたまご チンヌクジュシー デークニー ンブシー		せんぎりイリチー くろまいごはん ホキてんぷら シカムドウチ	
こ ん だ て	19(月) ●食育の日献立		20(火)		21(水)		22(木)		23(金)	
	フータシャー むぎごはん もずくのり さかなじる		バンサンスー げんまいごはん マーボーどうふ やさいいりしゅうまい		きんぴらごぼう ごはん いわしのおかか じゃがいもの みそしる		アーモンド(津小・南小) ようふういりどうふ こくとうパン (津小・南小) きなこあげパン (中小・中学校) しろはなまめ スープ		欠食：津小1～4年・6年 南小3～4年 てづくりこくとうきなこビーンズ ぶたどん (むぎごはん・ぐざい) さつまじる	
こ ん だ て	26(月)		27(火)		28(水)		29(木)		30(金) ●世界のウチナーンチュの日献立	
	欠食：津小6年 バナナ ぶたキムチいため むぎごはん にらたまスープ		ひじきとふいため ごはん しまにんじんいり チキアギ かぼちゃの みそしる		げんきヨーグルト ぶたにくのコロッケ ふかがわめし キャベツのごまあえ		ウカライリチー むぎごはん なっとうみそ とうがんにる		ミルメーク(ココア) ロミロミ サラダ アヒフライ (まぐろフライ) コッペパン ポーグビーンズ	

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

○アレルギー表示について アレルギーは、表示義務食品・推奨食品にあわせて29品目を表示しています。 食品表示法の一部改正により特定原材料(表示義務)にカシューナッツが追加になり、推奨食品にピスタチオが追加になりました。 取扱業者がアレルギー表示を適切に行うための猶予期間に応じて、表示については順次対応させていただきます。	
表示義務9品目	推奨20品目
卵・乳・小麦・えび・かに 落花生(ピーナッツ)・そば・くるみ カシューナッツ	アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉 ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・ピスタチオ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン
※しょうゆは(小麦・大豆)、酢・特濃酢は(小麦)、みそは(大豆)の成分を含んでいます。表示はしていません。 ※加工食品は使用原材料や調味料ではなく、アレルギーのみを表示しています。 ※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。 ※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。 ※海産物には、えび・かにの混入の可能性があります。	

1食当たりの栄養価(小学校) 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	26.0 g	脂質	17.7 g	炭水化物	96.7 g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	33.2 g	脂質	22.6 g	炭水化物	123.5 g

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
1日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	とうがんのみそしる	豆腐(大豆)、豚肉		とうがん	花かつお、赤みそ、白みそ	
	さかなのカレーやき	マグロ	こめ油、三温糖	しょうが	塩こうじ、しょうゆ、カレー粉、みりん、酒	
	いんげんのごまあえ	ちくわ	練りごま、ごま、三温糖、ごま油	インゲン、もやし、きゅうり、にんじん、えのきたけ	酢、しょうゆ	
2日 (金)	とうふ、ひ、こんだて 豆腐の日献立					中城小 1～4年 6年 ・ 中城中
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	とうにゅうとんじる	豚肉、油揚げ(大豆)、豆乳(大豆)	さといも、じゃがいも	大根、にんじん、ごぼう、こんにゃく、長ネギ、しめじ	赤みそ、白みそ、花かつお	
	ちくわのいそべあげ	ちくわ、あおのり	小麦粉、サラダ油(大豆)		シママース	
	だいこんのそぼろに	豚肉、大豆、厚揚げ(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)、片栗粉	大根、にんじん、こまつな、こんにゃく、たまねぎ、あお豆(大豆)、しょうが	しょうゆ、みりん、シママース、花かつお	
5日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				中城小6年
	げんまいごはん		米、玄米			
	とうふとあさりのチゲスープ	豆腐(大豆)、あさり		大根、白菜、えのきたけ、しめじ、にら、にんにく	赤みそ、しょうゆ、キムチ味(りんご・大豆)、シママース、豚だし骨(豚肉)、酒	
	ホイコーロー	豚肉	三温糖、サラダ油(大豆)、ごま油、片栗粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、もやし、たけのこ、しょうが、にんにく	トウバンジャン、テンメンジャン(小麦・ごま・大豆)、シママース、しょうゆ、酒	
	かき			かき		
6日 (火)	め、あいご、こんだて 目の愛護デーにちなんだ献立					
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	ABCスープ	鶏肉、ベーコン(豚肉)	マカロニ(小麦)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリ、パセリ	豚だし骨(豚肉)、チキンブイヨン(鶏肉)、しょうゆ、こしょう、シママース	
	ドライカレー	豚肉、牛肉、大豆	小麦粉、サラダ油(大豆)	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ゴーヤー、にんにく	カレー粉、トマトケチャップ、トマトピューレ、しょうゆ、ウスターソース、シママース、こしょう、赤ワイン	
	ブルーベリータルト		ブルーベリータルト(大豆)			

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
7日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				中城小5年
	むぎごはん		米、麦			
	もずくのすましじる	もずく、鶏肉		大根、にんじん、しょうが、こまつな、しいたけ、オクラ	しょうゆ、シママース、花かつお、豚だし骨(豚肉)	
	さかなのアーモンドみそやき	さば	ごま、三温糖、粉末アーモンド	しょうが、にんにく	赤みそ、白みそ、みりん、酒、しょうゆ	
	きりぼしだいこんのあえもの	ツナ	ごま、三温糖、ごま油	切干大根、こまつな、モウイ、にんじん、きゅうり	シママース、しょうゆ、酢	
8日 (木)	おきなわ ひ こんだて 沖縄そばの日になんだ献立					中城小5年
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	おきなわそば(めん)		沖縄そば(小麦・大豆)			
	おきなわそば(しる)	豚肉、かまぼこ(大豆)		ねぎ、しょうが、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、豚だし骨(豚肉)、ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)、花かつお、シママース	
	やさいチャンプルー	豚肉、豆腐(大豆)、糸削り	サラダ油(大豆)	からしな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、にら	しょうゆ、シママース	
	おいものきなこがけ (小1個・中2個)	きな粉(大豆)	さつまいも、黒糖、三温糖			
9日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				中城小5年 ・ 中城南小1～2年5年
	むぎごはん		米、麦			
	キャベツのみそしる	豚肉、厚揚げ(大豆)		キャベツ、にんじん、えのきたけ、へちま	赤みそ、白みそ、花かつお	
	こぎかなのあまがらめ	小魚スプラット	片栗粉、サラダ油(大豆)、三温糖、水あめ、ごま		しょうゆ、みりん	
	こまつなのシークワサーあえ	ちくわ、糸削り	三温糖	こまつな、にんじん、きゅうり、モウイ、もやし、コーン	シークワサー果汁、しょうゆ、酢	
13日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				中城南小5年
	ごこくごはん		米、五穀米			
	サムゲタンふうスープ	鶏肉、豆腐(大豆)	麦、ごま油、片栗粉	にんじん、えのきたけ、長ネギ、木くらげ、しょうが、にんにく	豚だし骨(豚肉)、シママース、酒、しょうゆ、チキンフィヨン(鶏肉)	
	ビビンバ (にくみそ)	豚肉、豚レバー、大豆	三温糖、サラダ油(大豆)	たまねぎ、木くらげ、しいたけ、にんにく、しょうが	赤みそ、みりん、しょうゆ	
	ビビンバ (ナムル)		三温糖、ごま、ごま油	にんじん、もやし、こまつな	しょうゆ、酢	
	ベビーチーズ	チーズ(乳成分)				
14日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	きなこあげパン (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			
	こくとうパン (中小・中学校)		黒糖パン(小麦・乳・大豆)			
	パンプキンポタージュ	鶏肉、ベーコン(豚肉)、白いんげん豆	麦、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、マッシュルーム、パセリ	ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛肉・鶏肉)、シママース、こしょう、豚だし骨(豚肉)	
	ブロッコリーソテー	ウインナー(豚肉)	サラダ油(大豆)	ブロッコリー、カリフラワー、コーン、たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく	しょうゆ、シママース、こしょう	
	アーモンド (中小・中学校)		アーモンド			
15日 (木)	りゅうきゅうりょうり ひ こんだて 琉球料理の日献立					
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	チンヌクジュージー	豚肉	米、麦、カルシウム米、さといも、サラダ油(大豆)	にんじん、しいたけ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、シママース、花かつお	
	けんさんアーサあつやきたまご	県産アーサ厚焼玉子(卵・小麦・大豆)				
	デークニーンブシー	豚肉、豆腐(大豆)、糸削り	サラダ油(大豆)、片栗粉	大根、にんじん、こまつな	赤みそ、花かつお	
	パインゼリー		パインゼリー			

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
16日 (金)	カジマヤーお祝いにちなんだ献立					
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	くろまいごはん		米、黒米			
	シカムドゥチ	豚肉、黄色かまぼこ(大豆)		大根、しいたけ、こんにゃく、ねぎ、しょうが	しょうゆ、シママース、 ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)、花かつお	
	ホキてんぷら	ホキ天ぷら(小麦・大豆)	サラダ油(大豆)			
	せんぎりイリチー	刻み昆布、豚肉、チキアギ(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)	切干大根、にんじん、こんにゃく	しょうゆ、みりん、シママース、花かつお	
19日 (月)	食育の日献立					
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	さかなじる	あかうお		とうがん、にんじん、こまつな、しょうが	酒、赤みそ、白みそ、花かつお	
	フータシャー	卵、豚肉	麴(小麦・大豆)、サラダ油(大豆)	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな	しょうゆ、酒、シママース、こしょう	
	もずくのり	もずく、糸削り	ごま、三温糖		しょうゆ、みりん、酒	
20日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	げんまいごはん		米、玄米			
	マーボー豆腐	豆腐(大豆)、豚肉、豚レバー、大豆	サラダ油(大豆)、三温糖、ごま油、片栗粉	にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、にら、しょうが、にんにく、へちま	シママース、赤みそ、デンメンジャン(小麦・ごま・大豆)、しょうゆ、トウバンジャン、酒、ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)	
	やさいいりしゅうまい	野菜入り焼売(小麦・大豆・豚肉・鶏肉)				
	バンサンスー	ハム(豚肉・大豆)	はるさめ、ごま、三温糖、ごま油	にんじん、きゅうり、コーン、モーウイ	酢、しょうゆ	
21日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	じゃがいものみそしる	わかめ、油揚げ(大豆)	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、長ネギ	赤みそ、白みそ、花かつお	
	いわしのおかかに	いわしのおかか煮(小麦・大豆)				
	きんぴらごぼう	豚肉、チキアギ(大豆)	三温糖、ごま油、サラダ油(大豆)	ごぼう、にんじん、あお豆(大豆)、こんにゃく	しょうゆ、みりん、シママース、花かつお	
22日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	きなこあげパン (中小・中学校)	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			
	こくとうパン (津小・南小)		黒糖パン(小麦・乳・大豆)			
	しろはなまめスープ	鶏肉、ベーコン(豚肉)、白いんげん豆	麦、じゃがいも、片栗粉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ	シママース、こしょう、豚ガラスープ(豚肉・鶏肉・りんご)、豚だし骨(豚肉)	
	ようふういり豆腐	豚肉、牛肉、大豆、豆腐(大豆)	サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、ブロッコリー、コーン、しょうが、にんにく	しょうゆ、シママース、カレー粉、酒	
	アーモンド (津小・南小)		アーモンド			
23日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				津覇小 1～4年 6年 ・ 中城南小 3～4年
	むぎごはん		米、麦			
	さつまじる	鶏肉	さつま芋	ごぼう、大根、にんじん、こんにゃく、長ネギ	赤みそ、白みそ、花かつお	
	ふたどんのぐ	豚肉	サラダ油(大豆)、三温糖、片栗粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、えのきたけ、ゴーヤー	酒、しょうゆ、みりん、シママース、花かつお	
	てづくりこくとう きなこビーンズ	大豆、きな粉(大豆)	黒糖、三温糖			

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
26日 (月)	ぎゅうにゅう 牛 乳	牛乳				津覇小6年
	むぎごはん		米、麦			
	にらたまスープ	卵、豆腐(大豆)	片栗粉	たまねぎ、コーン、にら	花かつお、豚だし骨(豚肉)、しょうゆ、シママース、こしょう	
	ぶたキムチいため	豚肉、厚揚げ(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)	角切大根、キャベツ、にんじん、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	
	バナナ			バナナ		
27日 (火)	ぎゅうにゅう 牛 乳	牛乳				
	ごはん		米			
	かぼちゃのみそしる	豚肉、油揚げ(大豆)		かぼちゃ、大根、にんじん、こまつな、しめじ	花かつお、白みそ、赤みそ	
	しまにんじんいりチキアギ	島にんじん入りチキアギ(大豆)				
	ひじきとふいため	ひじき、豚肉、油揚げ(大豆)、大豆	麩(小麦・大豆)、三温糖、サラダ油(大豆)	あお豆(大豆)、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、にら	しょうゆ、みりん、シママース、花かつお	
28日 (水)	ぎゅうにゅう 牛 乳	牛乳				
	ふかがわめし	あさり、油揚げ(大豆)	米、麦、カルシウム米、サラダ油(大豆)	たけのこ、にんじん、しめじ、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、シママース、花かつお	
	ぶたにくのコロッケ		豚肉のコロッケ(小麦・大豆・豚肉)、サラダ油(大豆)			
	キャベツのごまあえ	ツナ	ごま、ごま油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな	しょうゆ、酢	
	げんきヨーグルト	元気ヨーグルト(乳・セラチン)				
29日 (木)	ぎゅうにゅう 牛 乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	とうがんじる	鶏肉、油揚げ(大豆)		とうがん、にんじん、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	
	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)	にんじん、たまねぎ、もやし、木くらげ、にら	しょうゆ、みりん、酒、シママース、花かつお	
	なっとうみそ	納豆(大豆)、ツナ、糸削り	三温糖、サラダ油(大豆)	ねぎ、しょうが	赤みそ、甘口白みそ、みりん	
30日 (金)	世界のウチナーンチュの日献立					
	ぎゅうにゅう 牛 乳	牛乳				
	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	ポークビーンズ	豚肉、ウインナー(豚肉)、白いんげん豆、ポークビーンズ(小麦・大豆・豚肉)	じゃがいも、三温糖、片栗粉、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、ピーマン、セロリ、にんにく	トマトケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース(小麦・鶏肉)、シママース、こしょう、豚だし骨(豚肉)	
	アヒフライ (まぐろフライ)	アヒフライ(小麦・大豆)	サラダ油(大豆)			
	ロミロミサラダ	ハム(豚肉・大豆)	オリーブ油、三温糖	パパイヤ、きゅうり、たまねぎ、赤ピーマン、パイン	レモン果汁、酢、しょうゆ、シママース、こしょう	
	ミルメーク(ココア)		ミルメークココア(大豆)			

「ハワイ語でマゲロは「アヒ」と呼ぶよ」

10月30日は「世界のウチナーンチュの日」

「世界のウチナーンチュの日」とは、世界で活躍する沖縄出身者やその家族との絆を大切にすることです。かつて多くのウチナーンチュが海外へ渡りましたが、中城村は沖縄県内で最も多く世界へ人を送り出した歴史があります。そしてその中で一番多かった行き先が、「ハワイ」と言われています。そのため、10月30日の給食は、中城村とゆかりの深いハワイの料理を提供します。給食を楽しみながら、世界とつながる中城村の歴史を感じてみてくださいね。



令和8年度

10月



中城村学校給食共同調理場



10月は食品ロス削減月間です！



「食品ロス」ってなんだろう？

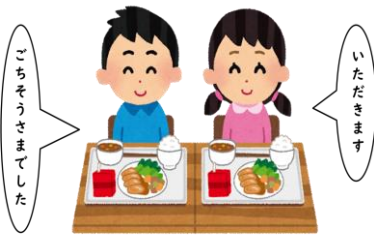
「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられている食品のことです。

日本では年間464万トン、日本人1人あたりにすると、毎日おにぎり1個分(約100g)を捨てていることになります。中城共同調理場では、毎日食缶14個分の食品ロスがあります☹



●食品ロスを減らす理由

①食べ物の命をむだにしないため



②地球環境を守るため



③飢餓で苦しむ人を助けるため



●食品ロスを減らすために私たちにできること

①好き嫌いしないで食べる



②食べきれる量を作る



③食材は必要な分だけ買う



学校での食育授業紹介



8～9月にかけて、児童の発達段階にあわせた食育授業を実施しました。児童は給食や日頃の食事、自分の食生活を振り返りながら、真剣に取り組んでいました。

今回、食育授業を実施していない学校は、今後、順次実施していく予定です。授業を実施した学年のご家庭では、ぜひ「どんなことを授業で学んだの？」とお子さんに聞いてみてください。授業で学んだことを、ご家庭でも話題にしていけると嬉しいです。

学年	実施日・学校名	授業内容
2年生	9/10 中城南小 9/11 中城小	「野菜のおうちと良さを知ろう」 「はてなボックス」や食材カードを使用し、色々な野菜を食べることの大切さを学びました。
3年生	8/31 中城南小 9/3 中城小	「好き嫌いしないで食べる方法を考えよう」 偏食による体への影響を学び、苦手な食べ物をどうすれば食べることができるか自分の作戦を考えました。
4年生	9/1 中城南小 9/24 中城小	「バランスの良い朝ごはんを考えよう」 朝ごはんを食べると脳、体、おなかのスイッチが入ることを学び、忙しい朝でも自分で準備できる朝ごはんを考えました。
5年生	9/4 津覇小	「郷土料理の良さを知り、伝えよう」 昔から食べられていた料理(郷土料理)にはどのような食材が多く使われているのか、どんな良さがあるのかを学びました。