



身近な「SDGs」を意識してみませんか？

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えています。これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

給食時間にできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう！

自分が食べられる量を考え、
食べる前に調整する



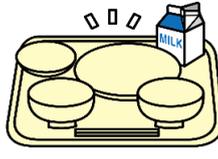
給食から、バランスの
よい食事について学ぶ



食器を大切に使う



食べられる人は、
なるべく残さず食べる



10月16日は 世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。



アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルギーを表示しています。
アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かきが混入している可能性があります。

- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3~4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。
- ★給食では、「ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★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。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。

1食当たりの栄養価 基準値		エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g
日	献立名	黄の食品		赤の食品		緑の食品		その他調味料など	
		エネルギーになる		体をつくる		体の調子を整える			
		炭水化物・脂質		たんぱく質・無機質		ビタミン・無機質			
2日 (月)	牛乳			牛乳					
	二色芋ごはん	米	さつまいも 紅芋	鶏肉	油揚げ(大豆)	人参	しめじ	醤油(小麦・大豆)	みりん
	さばのみそれがけ			さば		大根		薄口醤油(小麦・大豆)	みりん
	なめこのみそ汁			豆腐(大豆)	赤みそ(大豆)	なめこ	大根	人参	かつお節
	果物				白みそ(大豆)	小松菜	長ねぎ		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ	772 kcal	たんぱく質	35.8 g	脂質	25.3 g	炭水化物	91.4 g
3日 (火)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん			米	麦				
	酢魚	でん粉	じゃがいも	ホキ		人参	玉ねぎ	ピーマン	ぬちまーす
		三温糖	ごま油	ごめ油		赤ピーマン	黄ピーマン		酒
		サラダ油				竹の子			ケ
					揚げ油③	小麦	乳	大豆	チャップ
	春雨サラダ	春雨	三温糖	白ごま	ハム(豚肉・大豆)	人参	きゅうり	もやし	ウスターソース(大豆・りんご)
	コーンスープ	でん粉		鶏肉	卵	人参	玉ねぎ	コーン	醤油(小麦・大豆)
	一食当たりの栄養価	I礼ギ	739 kcal	たんぱく質	28.4 g	脂質	20 g	炭水化物	107.7 g

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
4日 (水)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	パン (小麦・乳・大豆)				
	魚のトマトソースがけ	オリーブ油	ホキ	玉ねぎ なす トマト にんにく バジル	ぬちまーす こしょう ケチャップ トマトソース (大豆) ウスターソース (大豆・りんご)	
	キャベツとコーンのソテー	こめ油	ベーコン (豚肉)	きゃべつ 人参 小松菜 しめじ コーン	ぬちまーす こしょう	
	麦のポタージュ	麦 じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆) こめ油	鶏肉 白いんげん豆 白花豆 脱脂粉乳 生クリーム (乳)	人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム パセリ	ぬちまーす こしょう 豚から チキンブイヨン (鶏肉)	
一食当たりの栄養価		I補給 - 739 kcal	たんぱく質 35.2 g	脂質 24.6 g	炭水化物 91.5 g	
5日 (木)	牛乳		牛乳			
	もちぎびごはん		米 もちぎび			
	千草焼き		千草焼 (卵・乳・小麦・大豆・鶏肉)			
	青菜としらすのふりかけ	白ごま ごま油	チリメン 糸けずり	からし菜	醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん	
	じゃがいもの旨煮	じゃがいも 三温糖 こめ油	豚ひき肉	竹の子 椎茸 人参 生姜 玉ねぎ あお豆 (大豆)	醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす かつお節	
一食当たりの栄養価		I補給 - 727 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 19.9 g	炭水化物 104.7 g	
6日 (金)	牛乳		牛乳			
	豚丼	麦ごはん	米 麦			
		豚丼の具	三温糖 こめ油	豚肉	人参 玉ねぎ こんにゃく 長ねぎ 生姜 にんにく	醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす
	ゆかり和え	三温糖	糸けずり	大根 きゅうり 白菜	酢 (小麦) ゆかり粉	
	赤だし		あさり 豆腐 (大豆) 赤だし (大豆・鶏肉) わかめ	えのき 大根 みつば	酒 かつお節 だし昆布	
一食当たりの栄養価		I補給 - 665 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 19.3 g	炭水化物 91.6 g	
10日 (火) 目の 愛護デー	牛乳		牛乳			
	全粒粉パン	パン (小麦・乳・大豆)				
	鮭と白菜のクリーム煮	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆)	鮭 ベーコン (豚肉) 生クリーム (乳) 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ しめじ ほうれん草 白菜	チキンブイヨン (鶏肉) 豚から 酒 ぬちまーす こしょう 白ワイン	
	ブロッコリーのアーモンドサラダ	三温糖 オリーブ油 アーモンド	目の愛護デー	ブロッコリー きゃべつ きゅうり 人参 コーン	醤油 (小麦・大豆) こしょう 特濃酢 (小麦) ぬちまーす	
	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム				
一食当たりの栄養価		I補給 - 772 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 30.9 g	炭水化物 93.2 g	
11日 (水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん		米 麦			
	餃子		餃子 (小麦・大豆・豚肉)			
	なすのみそ炒め	こめ油 三温糖 でん粉 ごま油	豚肉 厚揚げ (大豆) 赤みそ (大豆)	なす 玉ねぎ ピーマン 人参 竹の子 生姜 にんにく	醤油 (小麦・大豆) みりん 豆板醤	
	トマトと卵のスープ	でん粉	卵 鶏肉	トマト 玉ねぎ コーン 小松菜	薄口醤油 (小麦・大豆) かつお節 みりん チキンブイヨン (鶏肉) ぬちまーす	
一食当たりの栄養価		I補給 - 671 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 18.7 g	炭水化物 91.9 g	
12日 (木) 沖縄そば の日 (10/17) 献立	牛乳		牛乳			
	野菜そば	沖縄そば麺	沖縄そば (小麦・大豆)			
		そば汁		豚肉 かまぼこ (大豆)	きゃべつ 人参 もやし ねぎ 生姜 椎茸	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 薄口醤油 (小麦・大豆) 豚から ぬちまーす かつお節
	パパイアのツナ和え	三温糖	ツナ	パパイア 大根 きゅうり 人参	特濃酢 (小麦) ぬちまーす 薄口醤油 (小麦・大豆)	
	わかさぎのから揚げ	小麦粉 でん粉 サラダ油	わかさぎ	揚げ油④ 小麦・乳・大豆	ぬちまーす こしょう ガーリックパウダー	
一食当たりの栄養価		I補給 - 664 kcal	たんぱく質 35.1 g	脂質 21.2 g	炭水化物 78.9 g	
13日 (金)	牛乳		牛乳			
	チキンライス	米 マーガリン (乳・大豆) こめ油	鶏肉	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム コーン	チキンブイヨン (鶏肉) ケチャップ ぬちまーす こしょう パプリカ	
	ほうれん草オムレツ		Caたっぷりオムレツほう れん草 (卵・大豆)			
	秋野菜のポトフ	じゃがいも さつまいも こめ油	ベーコン (豚肉) ウィンナー (豚肉)	人参 玉ねぎ 大根 白菜 しめじ パセリ	ぬちまーす こしょう チキンブイヨン (鶏肉) 豚から	
	チーズ		チーズ (乳)			
一食当たりの栄養価		I補給 - 796 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 30.1 g	炭水化物 99.1 g	

具志川中欠食

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油	
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える			
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質			
16日 (月) 世界食料デー	牛乳		牛乳				
	もずくそうすい	米 麦 こめ油	豚肉 もずく 麦みそ (大豆)	人参 椎茸 冬瓜 ねぎ きゃべつ	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす かつお節		
	からし菜炒め	こめ油	ツナ 豆腐 (大豆) ちきあげ (大豆)	からし菜 もやし 人参	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす みりん		
	紅芋ウムニー	紅芋 マーガリン (乳・大豆) 三温糖	牛乳 生クリーム (乳)	シークワサー果汁			
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 542 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 17.1 g	炭水化物 61.6 g		
17日 (火)	牛乳		牛乳				
	なすのミートスパゲティ	スパゲッティ (小麦) 三温糖 オリーブ油	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆	なす 玉ねぎ ピーマン 人参 トマト にんにく マッシュルーム	ケチャップ トマトピューレー ウスターソース (大豆・りんご) 赤ワイン ぬちまーす こしょう		
	ココロサラダ	三温糖 マヨネーズ (卵・りんご・大豆)	ひよこ豆 レッドキドニー 白いんげん豆 ハム (豚肉・大豆)	あお豆 (大豆) コーン 人参 きゅうり レモン果汁	ぬちまーす こしょう マスタード		
	かぼちゃ挽肉フライ	サラダ油	かぼちゃ挽肉フライ (小麦・大豆・豚肉・りんご)		揚げ油①		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 736 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 31.7 g	炭水化物 81.8 g		
18日 (水)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん		米 麦				
	魚のごまだれかけ	三温糖 でん粉 白ごま 黒ごま	さば		薄口醤油 (小麦・大豆)		
	人参シリシリー	こめ油	卵 ツナ	人参 玉ねぎ もやし	醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす こしょう		
	冬瓜のみそ汁		豚肉 豆腐 (大豆) 麦みそ (大豆)	冬瓜 人参 ねぎ	かつお節		
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 794 kcal	たんぱく質 38.2 g	脂質 28.5 g	炭水化物 90.9 g			
19日 (木)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん		米 麦				
	チキンカレー	じゃがいも こめ油 小麦粉 マーガリン (乳・大豆)	鶏肉 大豆	セロリ 人参 ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ なす にんにく リンゴピューレ	ウスターソース (大豆・りんご) 赤ワイン ケチャップ デミグラス ソース (小麦・鶏肉) カレー粉 カレールウ (小麦・牛肉・鶏 肉・大豆) チャツネ (りんご) 豚 がら チキンブイヨン (鶏肉) ぬち まーす		
	ひじきサラダ	三温糖 こめ油	ひじき ツナ チーズ (乳)	人参 きゅうり きゃべつ	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす こしょう		
	果物			青切りみかん【予定】			
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 743 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 19.4 g	炭水化物 113.8 g			
20日 (金) カマ ヤー (10/21) 献立	牛乳		牛乳				
	黒米ごはん		米 黒米				
	千切りイリチー	こめ油	昆布 豚肉 ちきあぎ (大豆)	切干大根 人参 こんにゃく	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節 豚がら		
	中身汁		豚中身 豚肉	椎茸 こんにゃく 生姜 ねぎ	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節 豚がら		
	ぬちまーすちんすこう	小麦粉 三温糖 ラード (豚肉)			ぬちまーす		
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 774 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 26.5 g	炭水化物 101.7 g			
23日 (月)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん		米 麦				
	タコライス	こめ油	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆	人参 玉ねぎ ピーマン トマト にんにく	トマトソース (大豆) 赤ワイン ケチャップ チリミックス (小 麦・豚肉・乳) チリソース ウス ターソース (大豆・りんご) チリ パウダー		
	ポイルキャベツ			きゃべつ			
	スライスチーズ		チーズ (乳)				
	あさりと野菜のスープ	じゃがいも	あさり	人参 白菜 セロリ パセリ	酒 薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう 豚がら チキンブイヨン (鶏肉)		
	果物			ラフランス【予定】			
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 728 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 23.6 g	炭水化物 95.5 g		

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
24日 (火)	牛乳		牛乳			
	もちぎびごはん		米 もちぎび			
	魚のきのこゆずあんかけ	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖	ホキ 揚げ油② 小麦・大豆・ 豚肉・りんご	えのき しめじ 椎茸 人参 生姜 ゆず	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 薄口醤油 (小麦・大豆) かつお節	
	青菜のごまあえ	黒ごま 白ごま 三温糖		小松菜 もやし 人参	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす	
	秋の吹き寄せ煮	栗 里芋 三温糖 こめ油	鶏肉 厚揚げ (大豆) がんもどき (大豆・ごま)	れんこん ごぼう 大根 人参 こんにゃく チンゲンサイ	薄口醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節 ポークフィヨン (豚肉・鶏肉)	
	一食当たりの栄養価	I礼給 - 741 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 20.9 g	炭水化物 100.5 g	
25日 (水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん		米 麦			
	麻婆冬瓜	三温糖 ごま油 でん粉 こめ油	豆腐 (大豆) 豚ひき肉 大豆 赤みそ (大豆)	冬瓜 玉ねぎ 人参 竹の子 長ねぎ たら 木くらげ 椎茸 生姜 にんにく	テンメンジャン (小麦・大豆・ごま) 醤油 (小麦・大豆) 豆板醤 オイスターソース (大豆) ポークフィヨン (豚肉・鶏肉)	
	もやしとささみの中華和え	白ごま 三温糖 ごま油	鶏ささみ わかめ	もやし きゅうり 人参	醤油 (小麦・大豆) 特濃酢 (小麦) ぬちまーす	
	果物			りんご【予定】		
	一食当たりの栄養価	I礼給 - 691 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 19.3 g	炭水化物 102.8 g	
26日 (木)	牛乳		牛乳			
	きのこごはん	米 こめ油	鶏肉 油揚げ (大豆)	人参 竹の子 しいたけ しめじ 椎茸 あお豆 (大豆)	薄口醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす 酒 かつお節	
	魚の黄金焼き	こめ油	ホキ 卵 甘口白みそ (大豆)			
	沢煮椀		豚ばら肉	大根 ごぼう 人参 長ねぎ 椎茸	薄口醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節 だし昆布	
	一食当たりの栄養価	I礼給 - 721 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 26.7 g	炭水化物 83.4 g	
27日 (金) 十三夜	牛乳		牛乳			
	鶏すきうどん	うどん (小麦) 三温糖 こめ油	鶏肉 油揚げ (大豆)	白菜 人参 長ねぎ ほうれん草 椎茸	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節	
	根菜サラダ	三温糖 白ごま マヨネーズ (卵・大豆・ りんご)	ひじき	れんこん ごぼう きゅうり 人参	薄口醤油 (小麦・大豆) こしょう ぬちまーす	
	栗入り小倉白玉	栗 黒糖 三温糖 白玉団子	小豆		ぬちまーす	
一食当たりの栄養価	I礼給 - 531 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 19.8 g	炭水化物 65 g		
30日 (月)	牛乳		牛乳			
	もちぎびごはん		米 もちぎび	揚げ油③ 小麦・大豆・豚肉・りんご		
	さんまのかば焼き	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖 水あめ	さんま	生姜	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒	
	白菜のチリメン和え	三温糖 白ごま	チリメン 昆布	白菜 きゅうり 人参	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす	
	芋の子汁	里芋	鶏肉 油揚げ (大豆) 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	大根 人参 ごぼう 椎茸 長ねぎ こんにゃく	かつお節	
	一食当たりの栄養価	I礼給 - 780 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 25.8 g	炭水化物 101.9 g	
31日 (火) ハロウィン	牛乳		牛乳			
	バーガーパン	パン (小麦・乳・大豆)				
	照り焼きチキン	三温糖	鶏肉	にんにく	醤油 (小麦・大豆) 赤ワイン みりん	
	小松菜ソテー	こめ油	ベーコン (豚肉)	小松菜 きゃべつ 人参 しめじ コーン にんにく	ぬちまーす こしょう	
	パンプキンスープ	小麦粉 こめ油 マーガリン (乳・大豆)	鶏肉 牛乳 生クリーム (乳)	かぼちゃ セロリ パセリ 玉ねぎ	ぬちまーす こしょう チキンフィヨン (鶏肉) 豚から	
	一食当たりの栄養価	I礼給 - 770 kcal	たんぱく質 37.3 g	脂質 27.7 g	炭水化物 89.8 g	

