

◇学校別内訳◇			
上田小	942	豊見城中	1,092
長嶺小	573	長嶺中	626
座安小	532	伊良波中	543
豊見城小	671	豊崎中	396
伊良波小	542	給食センター	59
とよみ小	656	とよむ教室	6
豊崎小	695		
ゆたか小	758	★合計	8,088

令和8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 エネルギー	P たんぱく質	F 脂 肪
給食の 養 分 基準量 (7 訂)	小学校	650kcal	21.1-32.5g	14.4-21.7g
	中学校	830kcal	27.0-41.5g	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「アレルギー献立表」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。

「味覚の秋」がやって来た!!

五感で味わい、食事を楽しみましょう

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。

五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。

味覚の秋・食欲の秋

1(木) 食品ロス削減月間

人参とツナのサラダ 牛乳

ココアあげパン (ゆたか小・上田小 長嶺小・とよみ小)

ミネストローネ

ココッパン (上記以外の学校)

2(金) 豆腐の日

黒糖みたらし団子 牛乳

納豆みそごはん

鶏肉と大根の春雨煮

5(月) 新米の季節

厚揚げと鶏そぼろ炒め 牛乳

ごはん

じゃがいももち入りスープ

6(火) はくさいについて

豚キムチ 牛乳

ごはん

肉団子スープ

7(水) 生活リズム

照焼パティ 牛乳

コッペパン

チキンのクリーム煮

8(木) 味わって食べよう

お魚ふりかけ 牛乳

豚しゃぶサラダ

ごはん

豆乳みそ汁

9(金) 目の愛護(あいご)デー

焼肉丼(具)

中華風コンソープ

のせて食べるごはん

おはなし給食

秋の読書週間

10月27日～11月9日

給食センターでは、10月27日から11月9日までの読書週間に合わせて、絵本やおはなしにまつわる料理が給食の献立として登場します♪

10/15 「こまったさんのカレーライス」 寺村 輝夫 さく

★こまったさんが作る、たまねぎっぷりの「ポークカレー」

10/26 「おなべおなべにえたかな」 こいで やすこ さく

★味見がとまらなくなる、おばあちゃんの「にんじんスープ」

15(木) 絵本給食♪ポークカレー

フルーツあんじん 牛乳

ごはん

ポークカレー

16(金) カジマヤー

オレンジ 牛乳

デークニイリチー

ごはん

中身汁

19(月) キャベツについて

かぼちゃひきにくフライ 牛乳

スパゲティナポリタン

レモンサラダ

20(火) カルシウムの多い食事

ささみのナムル 牛乳

ごはん

マーボー大根

21(水) おいもについて知ろう

ひじきのそぼろ炒め 牛乳

ごはん

里芋のみそ汁

22(木) きのことについて

メンチカツ 牛乳

栗おこわ (ゆたか小・上田小 長嶺小・とよみ小)

たきこみごはん (上記以外の学校)

きのこ汁

23(金) こんにゃくは何から作られる?

いわし梅煮 牛乳

ごはん

豚肉のしらたき炒め

26(月) 絵本給食♪にんじんスープ

タルタルソース 牛乳

白身魚フライ

パーカーハウスパン

にんじんスープ

27(火) 卵の栄養

ミートボールの酢豚風 牛乳

ごはん

ニラたまスープ

28(水) 旬の味覚を楽しもう

カレーおから 牛乳

ごはん

秋野菜の豚汁

29(木) かぼちゃの力

厚揚げとなすの肉みそ炒め 牛乳

ごはん

かぼちゃのみそ汁

30(金) ハッピーハロウィン

肉そぼろ(具)

パンプキンパバロア

汁ビーフン

のせて食べるごはん

食べ物の「もったいない」を減らそう!

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38% (カロリーベース)※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン (推計値) もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1：農林水産省 (令和6年度) ※2：消費者庁・環境省・農林水産省 (令和6年度)

給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する

2 自分が食べ切れる量に調整する

3 食べ残しのないように、きれいに食べる

食べているときも時間を意識しましょう

体に必要な量を知らずとも大切です

「お皿ピカピカ」を目指しましょう