

11月の予定献立表

※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。
※児童生徒の給食費(小学校5600円、中学校6000円)は市が負担しています。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。

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	C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	650	21.1	21.7
中学校	830	27	27.7

こ ん だ て	3(月) 文化の日 11月8日は 「いい歯の日」 いつまでも歯を大切に! 	4(火) とうふのにくみそあんつつみ やきうどん ごぼうとアーモンドのサラダ 	5(水) とうがんのにつけ あげさつまいも ごはん いなむどうち 	6(木) 1日早い立冬献立 オレンジ いわしうめみそに しょうが たきこみごはん はくさいのゆずあえ 	7(金) ほうれんそうのマヨあえ はなやさいソテー ごはん あきやさいのシチュー
あ か き		ぶたにく、ツナ(マグロ)、とうふのにくみそあんつつみ、ぎょうにゅう マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、アーモンド、うどん、でんぶ	かまぼこ、ぶたにく、みそ、こんぶ、あつあげ、ぎょうにゅう さとう、あぶら、さつまいも、こめ	あぶらあげ、ちくわ、ぶたにく、いわしうめみそに、ぎょうにゅう さとう、あぶら、こめ	とうにゅう、とりにく、にくだんご、ぎょうにゅう マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、さつまいも、こめ
み ど り		キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、ごぼう	こんにゃく、とうがん、にんじん、しいたけ、いんげん	にんじん、はくさい、オレンジ、ゆず、しいたけ、まいたけ、しょうが、ごぼう、こまつな、えだまめ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、あかピーマン、しめじ、まいたけ、パセリ、コーン、にんにく、ほうれんそう、ブロッコリー、カリフラワー、えだまめ、れんこん
小 学 校		C 556 P 20.3 F 30.5	C 669 P 24.6 F 23	C 610 P 23.7 F 21.3	C 647 P 23 F 20.6
中 学 校		C 644 P 22.7 F 35.3	C 790 P 29.7 F 25.4	C 737 P 28.2 F 25.3	C 796 P 27.7 F 24.3
こ ん だ て	10(月) ござかなアーモンド (中学校のみ) ひじきいため ぶたにくコロッケ ごはん ゆしどうふ 	11(火) オレンジ いわしトマトに メキシカンライス キャベツサラダ 	12(水) ほうれんそうのナムル ホイコーロー ごはん きりぼしだいこんのスープ 	13(木) やきぐりコロッケ ミルメークココア (ぎょうにゅうにとかして飲む) みそどうすい にんじんのきんぴら 	14(金) いい芋の日献立 いもいもサラダ チキンガーリックソテー ごはん トマトのようふうみそしる
あ か き	とうふ、あぶらあげ、ちくわ、ぶたにく、だいたい、ひじき、ぎょうにゅう さとう、あぶら、こめ、ぶたにくコロッケ、ござかなアーモンド	とりにく、ツナ(マグロ)、きんこ、いわしトマトに、ぎょうにゅう あぶら、マーガリン、こめ	でんぶ、ごまあぶら、さとう、あぶら、ごま、こめ	かまぼこ、ぶたにく、とりにく、みそ、ぎょうにゅう ごまあぶら、ミルメークココア、さとう、あぶら、こめ、やきぐりコロッケ	とりにく、ミックスビーンズ、みそ、ぎょうにゅう マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、さつまいも、こめ、べにいも
み ど り	こんにゃく、にら、にんじん、しょうが、えだまめ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あかピーマン、オレンジ、しめじ、マッシュルーム、コーン、にんにく	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、ピーマン、たけのこ、にんにく、しょうが、きりぼしだいこん、きくらげ、ほうれんそう、こまつな	こんにゃく、とうがん、にんじん、しいたけ、コーン、こまつな、きぬさや、れんこん	きゅうり、トマト、にんじん、あかピーマン、マッシュルーム、にんにく、ブロッコリー、エリンギ、なす、ほうれんそう
小 学 校	C 647 P 26.5 F 22.1	C 606 P 24.2 F 21	C 543 P 24.2 F 14.5	C 569 P 20.4 F 24.3	C 605 P 24.7 F 17
中 学 校	C 844 P 34.8 F 29	C 731 P 28.5 F 24.6	C 664 P 29.7 F 16.4	C 654 P 24.1 F 27.3	C 741 P 30.1 F 19.8
こ ん だ て	17(月) 宮古みそ献立 わふうサラダ タマナーチャンプルー ごはん かぼちゃのみそしる JA女性部からもらった宮古みそです	18(火) ほうれんそうオムレツ ミートスパゲティ きのこのマリネ 	19(水) りんご ごまネーズサラダ ごはん わふうカレー 	20(木) 琉球料理の日 はつがげんまいいりひらつくね クファージュシー れんこんとひじきのサラダ 	21(金) ぶたにくとはくさいのみそいため くるまふとりにくのナゲット ごはん けんちんじる
あ か き	とうふ、あぶらあげ、とりにく、みそ、ぎょうにゅう、ぶたにく あぶら、こめ	ぶたにく、ぶたレバー、ツナ(マグロ)、ほうれんそうオムレツ、ぎょうにゅう オリーブあぶら、さとう、スパゲティ	ハム、とりにく、ぎょうにゅう マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、ごま、こめ	かまぼこ、ぶたにく、ひじき、ぎょうにゅう、はつがげんまいいりひらつくね あぶら、ごま、こめ	あぶらあげ、ぶたにく、みそ、くるまふとりにくのナゲット、ぎょうにゅう でんぶ、さとう、あぶら、さといも、こめ
み ど り	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、しめじ、コーン、かぼちゃ、ブロッコリー	たまねぎ、にんじん、ピーマン、あかピーマン、しめじ、トマト、にんにく、カリフラワー、えだまめ、エリンギ	きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、りんご、コーン、にんにく、しょうが、ごぼう、れんこん	にんじん、しいたけ、コーン、えだまめ、れんこん	だいこん、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、はくさい、にんにく、しょうが、ごぼう
小 学 校	C 559 P 26.2 F 15.4	C 565 P 25.1 F 22.5	C 639 P 18.9 F 20.6	C 646 P 23.6 F 25.2	C 557 P 22.4 F 14.9
中 学 校	C 677 P 31.5 F 17.4	C 709 P 31 F 28	C 779 P 22.7 F 24.6	C 754 P 26.3 F 28	C 692 P 27.8 F 18.2
こ ん だ て	24(月) 勤労感謝の日振替休日 ★欠食予定★ 4日(火) 久松小全、平良中全 7日(金) 南小全、西辺小5年 10日(月) 西辺小5年、狩俣小全 20日(木) 久松小5年 21日(金) 南小全、久松小全 25日(火) 東小全 27日(木) 平一小5年	25(火) わしよく ひ こんだて 和食の日献立 みかん いわしおかに ふきよせごはん いそかあえ 	26(水) キャベツのナムル ピリからにくみそどん (ごはんの上にのせてください) ごはん ねぎとわかめのスープ 	27(木) とうにゅうムース パパイヤのごまサラダ ちゅうかりゾット あげしゅうまい (小1コ、中2コ) 	28(金) せんぎりイリチー ちぐさやき ごはん さわにわん
あ か き		あぶらあげ、ちくわ、とりにく、のり、いわしおかに、ぎょうにゅう ごまあぶら、さとう、あぶら、ごま、さつまいも、こめ	ぶたにく、みそ、わかめ、ぎょうにゅう でんぶ、ごまあぶら、さとう、ごま、こめ、あぶら	とりにく、ツナ(マグロ)、かに、ぶどうみかまぼこ(かに不使用)、あげしゅうまい、ぎょうにゅう ねりごま、ごまあぶら、さとう、あぶら、ごま、とうにゅうムース、こめ	あぶらあげ、こんぶ、かまぼこ、ぶたにく、ちぐさやき、あつあげ、ぎょうにゅう さとう、あぶら、こめ
み ど り		キャベツ、にんじん、みかん、えのき、しいたけ、まいたけ、ほうれんそう、きぬさや、れんこん	キャベツ、たまねぎ、とうがん、にんじん、ながねぎ、たけのこ、にんにく、しょうが、きくらげ、パパイヤ、えだまめ	きゅうり、とうがん、にんじん、ながねぎ、しいたけ、チンゲンサイ、パパイヤ	こんにゃく、だいこん、にんじん、しいたけ、きりぼしだいこん、ごぼう、こまつな
小 学 校		C 625 P 24.7 F 19	C 570 P 21 F 18.6	C 539 P 18.3 F 26.5	C 616 P 27.1 F 20.7
中 学 校		C 752 P 29.9 F 22.2	C 692 P 25 F 21.8	C 696 P 23.1 F 36.2	C 731 P 32.1 F 23.4

【11月23日は勤労感謝の日】

みなさんは食事のとき、感謝の気持ちを持って食べていますか？食事はたくさんの方が支えてくれているおかげで、食べることができています。日頃から、感謝の気持ちを持って食べるようにしましょう。



【11月24日は和食の日】

「和食」というと、ごはん、みそ汁、おかずの組み合わせを思い浮かべる人もいられるかもしれません。今はライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化を伝えることが難しくなっています。2013年に「和食」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。みなさんも地域の食文化を伝えていけるよう、日頃から食べたり作ったりしてみてください。

