



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		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校		650	27.6	18
中学校		830	35.2	23

こ ん だ て	実りの秋 食べ物を大切にいたしましょう 11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。いただきますには、「いのち」をいただくという意味があります。ごちそうさまには、食事を提供するまでに関わった多くの人への感謝の気持ちがこめられています。心をこめてあいさつをし、食事を大切にいたしたいですね。 いただきます / ごちそうさまでした 生産者の人 / 料理を作る人 / 食品の加工や販売に関わる人 / 食べ物を運ぶ人 もとは生きていた食べ物の命				
	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金) いい歯の日献立
	文化の日	しいらのみそマヨ焼き パパイヤ炒め 麦ごはん 白菜のみそ汁	ひじきしゅうまい 春雨サラダ 麦ごはん 豆腐の咖喱煮	かぼちゃケーキ マグロそぼろ丼 アーサのみそ汁	もずく入り卵焼き 小魚とアーモンドの甘がらめ 麦ごはん カミカミ根菜汁
	あ か き み ど り	牛乳、あつあげ、わかめ、しいら、赤みそ、白みそ、さつま揚げ 米、麦、白ごま、たまごなしマヨネーズ、三温糖、サラダ油 はくさい、おろししょうが、パパイヤ、ほうれん草、こんにゃく、にんじん、オレンジ	牛乳、とうふ、ぶた肉、ひじきしゅうまい、ツナ 米、麦、サラダ油、春雨、三温糖、ごま油、白ごま たまねぎ、にんじん、こまつな、おろしにんにく、キャベツ、きゅうり、コーン	牛乳、マグロ、とれり、厚揚げ、大豆、赤みそ、宮古みそ、アーサ、白みそ、粉チーズ、たまご 米、麦、ごま油、三温糖、白ごま、でん粉、小麦粉、バター、ホットケーキミックス、グラニュー糖 たまねぎ、にんじん、えだまめ、木くらげ、しょうが、だいこん、えのきたけ、かぼちゃ	牛乳、あぶらあげ、赤みそ、白みそ、たまご、とうふ、もずく、カエリ 米、麦、サラダ油、アーモンド、白ごま、こくとう、水あめ にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、にら、オレンジ
こ ん だ て	10(月) 上野小欠食	11(火)	12(水)	13(木) 琉球料理の日	14(金) 大根の甘酢和え
	バナナ 五目あんかけそば 厚揚げの中華スープ	りんご ほうれん草オムレツ メキシカンライス 白菜スープ	オレンジ ブロッコリーソテー きなこ あげパン ポークビーンズ	うむくじ天ぷら タマネーイリチー 麦ごはん クーリジシ	オレンジ 納豆みそ 麦ごはん 肉じゃが
	牛乳、ぶた肉、平かまぼこ、あつあげ、かにかま 中華めん、ごま油、でん粉 はくさい、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、にら、木くらげ、しょうが、にんにく、とうがん、長ねぎ、バナナ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、とれり、ベーコン、たまご 米、麦、オリーブ油、ごま油、調合油 にんじん、玉ねぎ、ピーマン、木くらげ、しょうが、にんにく、しいたけ、白菜、いんげん、ほうれん草、りんご	牛乳、きな粉、ぶた肉、大豆、ベーコン コッペパン、サラダ油、こくとう、三温糖、じゃがいも、小麦粉 たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ブロッコリー、キャベツ、黄ピーマン、しめじ、にんにく、オレンジ	牛乳、たまご、ぶた肉、かまぼこ、さつま揚げ 米、麦、タピオカ粉、紅芋、グラニュー糖、サラダ油 とうがん、しいたけ、キャベツ、木くらげ、にんじん、にら、にんにく	牛乳、ぶた肉、わかめ、納豆、ツナ、白みそ 米、麦、じゃがいも、三温糖、サラダ油、白ごま しらたき、たまねぎ、にんじん、いんげん、木くらげ、だいこん、きゅうり、しょうが、オレンジ
	あ か き み ど り	あ か き み ど り	あ か き み ど り	あ か き み ど り	あ か き み ど り
こ ん だ て	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
	豆乳パンナコッタ 三色丼 なんこうのみそ汁	りんご ポテトサラダ ベーコンとトマトのペンネ コンソメスープ	豆腐ハンバーグ きゃべつのツナ和え 麦ごはん 豚汁	さばの南部焼き ほうれん草のごま和え きのこごはん 大根のみそ汁	春巻き ぶたキムチ炒め 麦ごはん もずくの中華スープ
	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、とれり、大豆、卵、赤みそ、白みそ、宮古みそ 米、麦、三温糖、サラダ油、白ごま、ごま油、じゃがいも たまねぎ、おろしにんにく、こまつな、キャベツ、なんこう、しめじ、葉ねぎ	牛乳、ベーコン、とり肉、チーズ マカロニ、オリーブ油、じゃがいも、たまごなしマヨネーズ 玉ねぎ、ブロッコリー、木くらげ、マッシュルーム、にんにく、トマト、とうがん、にんじん、えのきたけ、小松菜、きゅうり、コーン、りんご	牛乳、ぶた肉、赤みそ、白みそ、とりにく、すり身、あつあげ、とうふ、ハンバーグ、ツナ 米、麦、三温糖、でん粉、白ごま ごぼう、にんじん、こんにゃく、とうがん、葉ねぎ、しょうが、れんこん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、オレンジ	牛乳、かまぼこ、白いんげん豆、わかめ、とうふ、赤みそ、白みそ、宮古みそ、さば 米、麦、三温糖、白ごま、黒ごま しいたけ、えのきたけ、しめじ、にんじん、葉ねぎ、だいこん、しょうが、ほうれん草、キャベツ	牛乳、もずく、たまご、とうふ、ぶた肉、赤みそ 米、麦、でん粉、ラード、小麦粉、サラダ油、三温糖、白ごま にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、木くらげ、白菜、キムチ、にら、しょうが、オレンジ
	あ か き み ど り	あ か き み ど り	あ か き み ど り	あ か き み ど り	あ か き み ど り
こ ん だ て	24(月) 振替休日	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
	JAおきなわ女性部さまより「宮古みそ」の寄贈がありました。 宮古みそ使用日 11/6(木)、11/17(月) 11/20(木)、11/27(木)	しいらのもみじ焼き きゃべつとちくわの酢の物 麦ごはん 肉だんご汁	まめまめサラダ 紅イモ スイートポテト ナン バターチキンカレー	きびなごのから揚げ ひじきの炒め煮 麦ごはん 具だくさんみそ汁	バナナ にく・かまぼこ 野菜チャンプルー 汁そば
	牛乳、しいら、白みそ、ちくわ、わかめ 米、麦、じゃがいも、たまごなしマヨネーズ、白ごま、三温糖 ごぼう、にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり、オレンジ	牛乳、しいら、白みそ、ちくわ、わかめ 米、麦、じゃがいも、たまごなしマヨネーズ、白ごま、三温糖 ごぼう、にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり、オレンジ	牛乳、とり肉、大豆、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、白いんげん豆、チーズ、ツナ、スキムミルク ナン、サラダ油、バター、生クリーム たまごなしマヨネーズ、紅芋、三温糖、はちみつ たまねぎ、にんじん、トマト、缶、リンゴビュレ、きゅうり	牛乳、とり肉、とうふ、白みそ、赤みそ、宮古みそ、きびなご、ひじき、大豆 米、麦、でん粉、小麦粉、サラダ油、三温糖 はくさい、長ねぎ、にんじん、しいたけ、こんにゃく、キャベツ	牛乳、平かまぼこ、豚ロース、とうふ、ツナ、糸けずり 沖縄そば、三温糖、サラダ油 にんにく、しょうが、しいたけ、葉ねぎ、キャベツ、パパイヤ、にんじん、にら、バナナ
	あ か き み ど り	あ か き み ど り	あ か き み ど り	あ か き み ど り	あ か き み ど り

※材料・天候によって献立を変更することがあります。 ※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。
※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に裏面の「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。