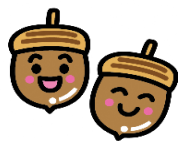


令和3年  
11月の予定献立表



宮古島市立伊良部学校給食共同調理場

TEL: 0980-78-3311  
FAX: 0980-78-5181

※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	小学校	C=エネルギー 650	P=タンパク質 32.5	F=脂質 21.7
	中学校	830	41.5	27.6

こ ん だ て	1(月) さんまのかんろに 牛乳 やさしいため さつま芋ごはん すまし汁	2(火) はるまき 牛乳 パンサンスー むぎごはん マーボー大根	3(水)  文化の日		4(木) 災害時給食 みかん 牛乳 わかめおにぎり わかめごはんを ビニールぶくろいに入れて おにぎりを作りましょう きゅうきゅうカレー 豚汁	5(金) テリヤキパティ 牛乳 かぼちゃサラダ コッペパン ミネストローネ	
	あか	牛乳、とりにく、わかめ、ぶたにく、さんま			牛乳、ぶたにく、きぬあつあげ、みそ、たまご	牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、わかめ	牛乳、ベーコン、白いんげん豆、ハム、とりにく
	き	こめ、さつまいも、ごま、だいたい油、さとう			こめ、むぎ、だいたい油、こむぎこ、はるさめ	こめ、じゃがいも、だいたい油	コッペパンだいたい油、マヨネーズ
	みどり	とうがん、えのきだけ、きゃべつ、にんじん、こまつな、たまねぎ			だいこん、しいたけ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、なごねぎ、もやし、きゅうり、キャベツ	だいこん、にんじん、こんにやく、ごぼう、たまねぎ、しめじ、コーン、みかん	トマト、たまねぎ、にんじん、いんげん、セロリ、かぼちゃ、きゅうり、パイン
小学校	C 606 P 23.4 F 23.1	C 659 P 21.4 F 23.5	C 710 P 19.9 F 24.9	C 688 P 26.4 F 28.1			
中学校	C 729 P 28.3 F 26.2	C 821 P 25.6 F 28.7	C 878 P 23.1 F 32.9	C 868 P 32.2 F 34.1			
こ ん だ て	8(月) 大根のレモンづけ 牛乳 そばろどんきのこのみそ汁	9(火) ささみチーズフライ 牛乳 ひじきいため きびごはん ゆしとうふ	10(水) さつまポテト 牛乳 宮古そば かいそうサラダ	11(木) チキンのてりやき 牛乳 パパイヤリチー むぎごはん シカムドゥチ	12(金) りんご 牛乳 ちくざやき きびごはん につけ		
	あか	牛乳、たまご、ぶたにく、だいたい、みそ、わかめ	牛乳、とりにく、ゆしとうふ、チーズぶたにく、かまぼこ、うすあげ、アーサ、ひじき	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、くわわかめ、こんぶ、赤つまた、青つまた、白キリンサイ、オーシャンキング	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、ポーク、とりにく	牛乳、ぶたにく、ポーク、あつあげ、こんぶ、かまぼこ、たまご、チーズ	
	き	こめ、もちきび、だいたい油、さとう	こめ、もちきび、だいたい油、さとう	おきなわそば、さとう、さつまポテト、オリーブ油、こま	こめ、むぎ、だいたい油、さとう	こめ、もちきび、だいたい油、さとう	
	みどり	にんじん、いんげん、しょうが、しめじ、えのきだけ、こまつな、だいこん、きゅうり	にんじん、きゃべつ、にら、ほうれんそう	ねぎ、だいこん、にんじん、しょうが	こんにやく、とうがん、しいたけ、しょうが、パパイヤ、にんじん、にら	こんにやく、にんじん、だいこん、こまつな、りんご、ほうれんそう	
小学校	C 605 P 27.8 F 20.7	C 644 P 28.5 F 23.5	C 621 P 33 F 18.9	C 596 P 29.7 F 18.4	C 635 P 26.3 F 20.3		
中学校	C 746 P 34 F 24.6	C 805 P 35.7 F 28.7	C 720 P 37.8 F 20.7	C 729 P 35.9 F 21.3	C 795 P 32.7 F 24.9		
こ ん だ て	15(月) こくとうビーンズ 牛乳 おおかあえ さばの西京やき ごはん けんちん汁	16(火) べにいももち 牛乳 もずく丼 白菜スープ	17(水) ひじきしゅうまい 牛乳 ホイコーロー ごはん コーンスープ	18(木) りゅうきゅう料理の日 魚のシーチキンかけ 牛乳 タナーチャンプルー きびごはん イナムドゥチ	19(金) コールスローサラダ 牛乳 トマトオムレツ 黒糖パン クラムチャウダー		
	あか	牛乳、とうふ、さば、かうおぶし、だいたい、みそ	牛乳、もずく、ぶたにく、きな粉、とりにく	牛乳、ぶたにく、とりにく、ひじき、たまご、みそ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、とうふ、グルクン、みそ	牛乳、とりにく、あさり、たまご	
	き	こめ、さといも、さとう、こくとう	こめ、むぎ、さとう、だいたい油、べにいも、タピオカ	こめ、だいたい油、こむぎこ	こめ、もちきび、だいたい油、さとう	黒糖パン、だいたい油、さとう	
	みどり	にんじん、しいたけ、こんにやく、ごぼう、なごねぎ、だいこん、きゅうり、はくさい	にんじん、たまねぎ、コーン、ピーマン、きくらげ、しょうが、はくさい、エノキダケ、こまつな	コーン、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゃべつ、たまねぎ、たけのこ	しいたけ、こんにやく、きゃべつ、にんじん、もやし、こまつな、たまねぎ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、トマト、きゃべつ、きゅうり、コーン	
小学校	C 597 P 28 F 18.1	C 629 P 24 F 13.5	C 594 P 25.6 F 15.9	C 616 P 30.9 F 20.3	C 662 P 27.7 F 23.6		
中学校	C 719 P 33.6 F 20.6	C 741 P 28.8 F 15.1	C 722 P 30.8 F 17.8	C 759 P 37.4 F 23.8	C 853 P 34.8 F 29.4		
こ ん だ て	22(月) フレンチサラダ 牛乳 ドライカレー 麦ごはん 春雨スープ	23(火)  きんろうかんしゃ 勤労感謝の日	24(水) くるまふナゲット 牛乳 ちくぜんに きりぼし大根の みそしる 麦ごはん	25(木) ごぼうサラダ 牛乳 おやこどん とうがんスープ	26(金) キャベツの平つくね 牛乳 肉じゃが きびごはん アーサ汁		
	あか	牛乳、ぶたにく、だいたい、とりにく、ハム		牛乳、とりにく、たまご、ハム、ツナ	牛乳、アーサ、とうふ、ぶたにく、とりにく		
	き	こめ、むぎ、だいたい油、はるさめ		こめ、むぎ、だいたい油、ふ、さといも	ごはん、さとう、だいたい油、ごま	こめ、もちきび、だいたい油、じゃがいも	
	みどり	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、ピーマン、ブレン、きくらげ、はくさい、コマツナ、キャベツ、きゅうり		きりぼしだいこん、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、こんにやく、れんこん、ごぼう、だいこん	にんじん、たまねぎ、こまつな、なごねぎ、とうがん、きくらげ、ごぼう、いんげん	えのきだけ、たまねぎ、にんじん、こんにやく、グリーンピース、にんにく、きゃべつ	
小学校	C 590 P 25.3 F 17.1		C 558 P 26.4 F 14	C 622 P 30 F 18.3	C 633 P 29.9 F 18.2		
中学校	C 723 P 30.8 F 20		C 720 P 33.3 F 16.3	C 768 P 36.7 F 21.5	C 777 P 36.6 F 21		
こ ん だ て	29(月) みかん 牛乳 きんぴらごぼう なっとうみそ きびごはん かしわ汁	30(火) えだまめのミンチカツ 牛乳 ブロッコリーサラダ スパゲティナポリタン	わしよく みなお 「和食」を見直そう! 「和食」; 日本人の伝統的な食文化が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか? ここていう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。				
	あか	牛乳、とりにく、ぶたにく、なっとう、みそ、かつおぶし、ツナ、こんぶ	牛乳、ベーコン、ウインナー、とうふ、とりにく	家庭で実践したい「和食」の取り組み			
	き	こめ、もちきび、だいたい油、さとう、ごま油、ごま	スパゲティ、でんぶん、オリーブ油	食卓のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う			
	みどり	だいこん、にんじん、チンゲンサイ、ごぼう、こんにやく、きくらげ、にら、しょうが、みかん	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、しめじ、にんにく、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、えだまめ	はしを正しく使って食べる			
小学校	C 605 P 25.1 F 14.8	C 617 P 23.4 F 25.3	ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる				
中学校	C 736 P 30.3 F 16.7	C 782 P 29.1 F 31.9	伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる				
			旬の食べ物を味わう				