令和2年
11月 の予定献立表

宮古島市立城辺学校給食共同調理場
TEL： 0980-77-8488
FAX： 0980-77-8490

※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。
※今月のアレルギー除去食(卵)には◎がついています。

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=ｴﾈﾙｷﾞｰ	P=ﾀﾝﾊﾟｸ質	F=脂質
	小学校	650kcl	21.1～32.5g	14.4～21.7g
	中学校	830kcl	27.0～41.5g	18.4～27.7g

	2(月)	3(火) 文化の日	4(水)	5(木)	6(金) ★宮古牛★
こんだて	ネーブル じゃがぶたキムチ ひじきしゅうまい むぎごはん ビーフンスープ 牛乳	〈今月の欠食予定〉 ２日(月) …西城小、砂川小欠食 ９日(月) …砂川中欠食 １０～１３日(火～金) …城辺中３年欠食 ２０日(金)…西城小欠食	いんげんのあえもの ネーブル いわしおかかに むぎごはん さつまじる 牛乳	おからサラダ りんご ココアあげパン トマトスープ 牛乳	ネーブル (むぎごはん) (サイコロステーキいため) あおなスープ みやこぎゅうのサイコロステーキどん 牛乳
あか	ぎゅうにゅう,とりにく,ぶたにく,ひじきしゅうまい		ぎゅうにゅう,しろみそ,あつあげ,いわしおかかに ひじき	ぎゅうにゅう,とりにく,きなこ,ココア,おから べにこうじハム	ぎゅうにゅう,わかめ,みやこぎゅう
き	こめ,むぎ,ビーフン,じゃがいも,ごまあぶら,あぶら		こめ,むぎ,さつまいも,ごまあぶら,ごま,さとう	コッペパン,あぶら,たまごなしマヨネーズ,アーモンド さとう,こくとう	こめ,むぎ,さとう,はるさめ
みどり	こんにゃく,キャベツ,たまねぎ,にら,にんじん,きくらげ はくさいキムチ,にんにくのめ,オレンジ		キャベツ,たまねぎ,にんじん,ながねぎ,しいたけ いんげん,オレンジ	キャベツ,きゅうり,たまねぎ,にんじん,えのきたけ トマト,りんご	だいこん,たまねぎ,ピーマン,あかピーマン,しめじ にんにく,ほうれんそう,オレンジ
小学校	C 611 P 22.5 F 13.9		C 634 P 23.6 F 18.6	C 625 P 21.5 F 25.6	C 714 P 22.1 F 31.1
中学校	C 735 P 26.4 F 15.3		C 771 P 28 F 21.8	C 778 P 26.5 F 31.2	C 884 P 26.7 F 38.1

	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
こんだて	ネーブル はくさいのおかかあえ だんしゃくコロッケ わかめごはん いしかりじる 牛乳	かき ポテトサラダ カレーピラフ マカロニスープ 牛乳	ぶたにくのしょうがいため スナックアーモンド チリメンふりかけ むぎごはん こまつなのみそしる 牛乳	フルーツあんにん (めん) (にくみそ) ジャージャーめん ◎ちゅうかふうコーンスープ 牛乳	グルクンのからあげ バナナ ヤファラジューシー だいこんイリチー 牛乳
あか	ぎゅうにゅう,さけ,しろみそ,わかめ,とうふ,ちくわ いとけずり	ぎゅうにゅう,とりにく,ツナ,ひよこまめ	ぎゅうにゅう,あわせみそ,わかめ,ぶたにく,チリメン こうやどうふ,あおのり,いとけずり	ぎゅうにゅう,とりにく,だいず,あかみそ,たまご かにふうみかまぼこ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あぶらあげ,かまぼこ,ひじき グルクン
き	こめ,だんしゃくコロッケ,あぶら,さとう	こめ,バター,マカロニ,じゃがいも,さとう,あぶら たまごなしマヨネーズ	こめ,むぎ,あぶら,はちみつ,さといも,ごま,さとう スナックアーモンド	ちゅうかめん,あぶら,でんぷん,ごまあぶら,さとう あんにんどうふ	こめ,あぶら,でんぷん
みどり	きゅうり,だいこん,ながねぎ,はくさい,しめじ,えだまめ オレンジ	きゅうり,セロリ,たまねぎ,にんじん,はくさい,コーン マッシュルーム,グリンピース,ほうれんそう,かき	こまつな,たまねぎ,とうがん,にんじん,ピーマン しめじ,しょうが	たまねぎ,にんじん,ながねぎ,えのきたけ,コーン こまつな,しいたけ,にんにく,しょうが,もも,パイン ニュピオーネ,レーズン	しいたけ,きりぼしだいこん,だいこん,にんじん,ねぎ こんにゃく,こまつな,バナナ
小学校	C 665 P 25.7 F 18.6	C 601 P 18.5 F 17.7	C 624 P 27.8 F 18.7	C 680 P 27.8 F 23.3	C 511 P 26 F 19.7
中学校	C 793 P 30.6 F 21.7	C 733 P 21.7 F 20.9	C 749 P 33.3 F 20.6	C 843 P 34.2 F 28	C 601 P 29.8 F 23.3

	16(月) いいンム(芋)の日	17(火)	18(水) ★宮古牛★	19(木) 食育の日	20(金)
こんだて	べにいもチップス (むぎごはん) (もずくあん) もずくどん さかなじる 牛乳	りんご ほうれんそうのソテー なかよしパン さつまいものシチュー 牛乳	ネーブル だいこんのしょうがあえ だいずのあおのりあげ きびごはん みやこぎゅうのすきやき 牛乳	ンーヌイ アルミカップでくちをきらないようにきをつけよう！ もずくす なまりぶしのたきこみごはん ゆしどうふ 牛乳	ホイコーロー ひとくちにくまん むぎごはん ◎サンラータン 牛乳
あか	ぎゅうにゅう,とりにく,もずく,みやこみそ,タマン,とうふ	ぎゅうにゅう,とりにく,だいず,しろいんげんまめ クッキングハム	ぎゅうにゅう,みやこぎゅう,ツナ,とうふ,だいず ひじき,あおのり	ぎゅうにゅう,なまりぶし,あぶらあげ,もずく,かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう,あつあげ,ぶたにく,たまご,とうふ ひとくちにくまん
き	こめ,むぎ,あぶら,でんぷん,べにいも,さとう	なかよしパン,あぶら,さつまいも,こむぎこ,マーガリン ホワイトルウ,なまクリーム	こめ,もちきび,ごまあぶら,ごま,こむぎこ,あぶら さとう	こめ,べにいも,はったいこ,あぶら,さとう,こくとう	こめ,むぎ,でんぷん,ごまあぶら,あぶら
みどり	たまねぎ,とうがん,にんじん,ねぎ,ピーマン しょうが,コーン	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,たけのこ,ブロッコリー コーン,ほうれんそう,りんご	こんにゃく,きゅうり,だいこん,にんじん,ながねぎ しいたけ,こまつな,はくさい,にんにく,しょうが,オレンジ	きゅうり,にんじん,ねぎ,にんにく,えだまめ,しいたけ シークワーサー	キャベツ,にら,ピーマン,えのきたけ,にんにく,しょうが しいたけ,あかピーマン,たけのこ
小学校	C 637 P 23.9 F 17.6	C 680 P 25 F 22.9	C 716 P 30.3 F 25.9	C 604 P 24.4 F 13.8	C 688 P 25.6 F 18.7
中学校	C 786 P 29.2 F 20.5	C 848 P 31 F 27.4	C 891 P 37.1 F 32.3	C 739 P 29.6 F 15.5	C 806 P 30.1 F 20.9

	23(月) 勤労感謝の日	24(火) 和食の日	25(水)	26(木)	27(金)
こんだて	和食 はユネスコ無形文化遺産 日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。	ネーブル こまつなのおひたし さんまかんろに きびごはん じゃがいものみそしる 牛乳	カットコーン (めん) (ミートソース) ミートソーススパゲティー ポトフ 牛乳	ブロッコリーサラダ ネーブル (むぎごはん) (カレールウ) きのこカレー 牛乳	すぶた りんご ちゅうかおこわ すいぎょうざスープ 牛乳
あか		ぎゅうにゅう,わかめ,あつあげ,むぎみそ さんまかんろに,いとけずり	ぎゅうにゅう,ウインナー,とりにく,とりレバー だいず	ぎゅうにゅう,とりにく,とりレバー,だいず	ぎゅうにゅう,ぶたにく,イカ,すいぎょうざ,ひじき
き		こめ,もちきび,じゃがいも,ごまあぶら	スパゲティー,あぶら,じゃがいも	こめ,むぎ,じゃがいも,ごま,こむぎこ,マーガリン カレールウ,あぶら,さとう	こめ,もちごめ,でんぷん,ごまあぶら,ごま,さとう あぶら
みどり		にんじん,はくさい,えのきたけ,こまつな,オレンジ	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,トマト にんにく,カットコーン,しいたけ,パセリ	たまねぎ,にんじん,はくさい,えのきたけ,しめじ りんご,にんにく,マッシュルーム,ブロッコリー コーン,シークワーサー,オレンジ	だいこん,たまねぎ,にんじん,はくさい,ピーマン きいろピーマン,しいたけ,えだまめ,たけのこ れんこん,りんご
小学校		C 621 P 24.2 F 18.9	C 600 P 25.5 F 22.2	C 634 P 19.7 F 18.7	C 648 P 24 F 20.6
中学校		C 744 P 29.1 F 20.7	C 714 P 30.4 F 26.4	C 778 P 23.5 F 22.2	C 794 P 29.2 F 24.3

	30(月)
こんだて	◎バンサンスー さつまポテト むぎごはん マーボーだいこん 牛乳
あか	ぎゅうにゅう,クッキングハム,だいず,あかみそ,とうふ とりにく,とりレバー,きんしたまご
き	こめ,むぎ,あぶら,でんぷん,ごまあぶら,はるさめ さとう,さつまポテト
みどり	きゅうり,だいこん,たまねぎ,にんじん,ながねぎ しょうが,にんにく,にんにくのめ,グリンピース
小学校	C 665 P 21.4 F 18.1
中学校	C 805 P 25.8 F 20.6

栄養指導目標：食べ物と健康について考えよう

糖質、脂質、塩分の多い食事を長く続けると、糖尿病などの生活習慣病になる危険が高まります…

このままで大丈夫？

- 適度な運動
- 野菜摂取↑
- 腹八分

沖縄県産和牛が給食に登場します！

コロナウイルス感染症により物流が滞る中、食品ロスを防ぎ、和牛販売事業者を支援すべく、公益財団法人畜産振興公社さんのご協力のもと、県産和牛(宮古牛)を給食で提供する運びとなりました。

宮古牛は、宮古島市とJAおきなわ(宮古地区)により、ブランド化された牛で、産まれも育ちも私達が住むこの宮古島です。肥料にもこだわっていて、上質な脂ののった価値の高いお肉と言われています。お肉の味ややわらかさもぜひお楽しみください。

※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。

公益財団法人沖縄県畜産振興公社