

令和4年

11月の予定献立表



食品群	体内ではたらし
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	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g	

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。

※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。

※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。

※児童生徒の給食費(小学校4600円、中学校5000円)は市が負担しています。

《欠食予定》

4日 城辺小全学年

28日 城辺小全学年



こ ん だ て	《無償提供品のご案内》 「宮古島市学校給食 推進プロジェクト」 ・宮古島市役所産業振興局様による、 地産地消を推進するための活動 ・未利用農林水産物の生産状況、旬等 の情報提供 ・一次加工による食材の利活用推進 ・生産状況、加工現地調査、加工施設 の衛生管理強化支援 ・給食への提供 2日・8日・18日 えだまめ(むき身)	1(火) ちくぜんに ネーブル 牛乳 とりにくのねぎチリヤキ カルシウム たっぷりごはん えのきの すましじる	2(水) 文化の日献立 えだまめ無償提供 べにいもとえだまめのサラダ 牛乳 ぶりのてりやき もずくの たきこみごはん とんじる	3(木) 文化の日 虎の舞	4(金) 11/5津波防災の日献立 牛乳 パイン スライス マカロニサラダ 救給カレー (レトルト) きりぼしだいご んのスープ
	小学校 中学校	C 640 P 27.2 F 21.5 C 780 P 33 F 25.5	C 733 P 30.8 F 27.5 C 904 P 37.6 F 32.9	C 599 P 15.1 F 31.2 C 822 P 18.3 F 43.2	
こ ん だ て	7(月) 鍋の日、ココアの日 てづくりココアプリン 牛乳 アジのマスタードヤキ わかめごはん とうにゅうなべ	8(火) いい歯の日 えだまめ無償提供 グラタンふう じゃがいもの ミルクに 牛乳 ごまじゃこサラダ ストロベリー ジャム コッペパン ほうれんそうの コンソメスープ	9(水) だいこんサラダ バナナ 牛乳 (むぎごはん) (カレールー) チキンカレー	10(木) こまつなのごまあえ 牛乳 (カルシウムたっぷりごはん) (ぶたにくのしょうがやき) ぶたにくの しょうがやきどん かんこくふう あさりスープ	11(金) 麺の日 ちゅうかポテト (小1個・中2個) 牛乳 (めん) (ゆしどうふじる) ゆしどうふそば ぶたにくと だいごんの にもの
	小学校 中学校	C 618 P 30.6 F 18.6 C 760 P 37.2 F 22.1	C 629 P 26.8 F 21.6 C 779 P 33 F 26	C 705 P 22.6 F 22 C 863 P 27.1 F 26.5	C 624 P 22.9 F 22.6 C 769 P 27.7 F 27.1
こ ん だ て	14(月) グンボウイリチー 牛乳 だいずとどうふのフライ カルシウム たっぷりごはん あおなスープ	15(火) 昆布の日、七五三 ◎(除去食対応) えびとあつあげのうまに ネーブル 牛乳 ぶたにくのみそづけ おせきはんふう ごはん とろろこんぶ じる	16(水) かき ブロッコリーの ちゅうかあえ 牛乳 (むぎごはん) (マーボーどうふ) マーボー どうふどん ワンタンスープ	17(木) やさしいちゃんぶるー 牛乳 グルクンのガーリックソテー むぎごはん だいごんの みそじる	18(金) 11/20ピザの日 えだまめ無償提供 オクラとわかめのあえもの 牛乳 ハンバーグのピザソースやき えだまめピラフ オニオンスープ
	小学校 中学校	C 659 P 26.2 F 22.8 C 780 P 30.6 F 25.2	C 703 P 32.3 F 25.7 C 867 P 39.8 F 30.9	C 685 P 30.4 F 20 C 844 P 37.8 F 23.7	C 565 P 28.1 F 14.1 C 683 P 31.6 F 15.8
こ ん だ て	21(月) 勤労感謝の日献立 ごぼうとぎゅうにくの しぐれに みかん 牛乳 ちくわのいそべあげ むぎごはん あさりの すましじる	22(火) カリフラワーのソテー アセロラゼリー 牛乳 こくとうミルク あげパン キャロットスープ	23(水) 勤労感謝の日 いつもありがとう♪	24(木) かつお節の日、和食の日 もずくす みかん 牛乳 さばのさいきょうやき むぎごはん とうがん ンブシー	25(金) ゴーヤーとコーンのサラダ ネーブル 牛乳 (カルシウムたっぷりごはん) (えだまめとじゃがいもの そばろに) えだまめと じゃがいもの そばろにどん なめこの みそじる
	小学校 中学校	C 627 P 22.6 F 17.5 C 809 P 28.5 F 21.1	C 701 P 26.2 F 27.8 C 872 P 32.7 F 34.1		C 679 P 28.8 F 23.3 C 851 P 34.9 F 27.4
こ ん だ て	28(月) 食育～神奈川県～ ひじきしゅうまい 牛乳 (しる) (めん) サンマメン 伊良部の まぐろサラダ	29(火) パパイヤイリチー ネーブル 牛乳 いわしかんろに むぎごはん こまつなの みそじる	30(水) ホイコーロー りんご 牛乳 とりにくのごまやき むぎごはん アーサの ちゅうかスープ	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	
	小学校 中学校	C 646 P 30.9 F 19.2 C 782 P 37.5 F 22.3	C 658 P 26.2 F 20.8 C 804 P 31.2 F 24.5	C 712 P 28.2 F 28.5 C 872 P 34.1 F 34.4	