令和8年

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
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。
※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。

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	650	24.4	18.1
	中学校	830	31.2	25

こんだて	2(月) ★さたぱんぴん ミートソーススパゲッティ 牛乳 スパゲティー(めん) やさいスープ	3(火) 文化の日	4(水) くだもの ビビンバ(にくみそ) ビビンバ（ナムル） 牛乳 むぎご飯 アーサのちゅうかスープ	5(木) くだもの 牛乳 さかなのもみじやき 秋の味覚入り炊き込みご飯 具だくさんみそしる	6(金) にんじんとれんこんのごまあえ 牛乳 いわしのおかかに ごはん とんじる
こんだて	9(月) くだもの 牛乳 キムチーズ肉じゃが むぎごはん とうふのみそしる	10(火) やさいたっぷりぶたプルコギ 牛乳 ひじきしゅうまい カルシウムごはん ★ちゅうかコーンスープ	11(水) くだもの なすみそいため 牛乳 ひじきと野菜の豆腐揚げ えだまめごはん こうやどうふとわかめのスープ	12(木) たまなーちゃんぷるー 牛乳 なっとうみそ むぎごはん ★とうがんのすりながしじる	13(金) ★いりどうふ 牛乳 チキンナゲット せきはん シームヌ
こんだて	16(月) べにいもだんご 牛乳 もずくどん(ぐ) 麦ごはん ぶたにくとやさいの	17(火) マーボーとうがん 牛乳 ミニ肉まん カルシウムご飯 春雨スープ	18(水) くだもの 牛乳 コールスローサラダ ピタパン キーマカレー	19(木) ★にんじんシリシリー 牛乳 ミヌダル カルシウムいりごはん アーサのみそ汁	20(金) いんげんのあえもの 牛乳 ★おきなわちゃんぽん むぎごはん うちなーふうみそしる
こんだて	23(月) 振り替え休日	24(火) ひじきいため 牛乳 さつまいも天ぷら むぎごはん とうふのみそしる	25(水) くだもの まめサラダ 牛乳 きのこハンバーグ むぎごはん ジュリエンヌスープ	26(木) オイスターいため 牛乳 ひじきぎょうざ カルシウムごはん きくらげのちゅうか	27(金) さといものそぼろに 牛乳 さばのカレーふうみやき むぎごはん さつま汁
こんだて	30(月) ブロッコリーとコーンのサラダ 牛乳 てりやきチキン コーンピラフ ベジタブルスープ	～ 11月の欠食 ～ ★ 11/4(水)～11/6(金) 城東中2･3年生 ★ 11/2(月) 砂川小 ★ 11/9(月)～11/10 (火)・11/27(金) 福嶺小 ★ 11/2(月) 西城小	11月16日は いい「いもの日」 宮古島市は「さつまいも」の産地 宮古島でさつまいもの栽培が始まったのは、1597年 市産の紅芋を使用した「ごま団子」が宮古島市から提供されます。 給食を楽しみに待っててね！	11月23日(月)は、勤労感謝の日です。 学校給食は、農家の方･食材納品業者の方･調理員さんなど、たくさんの方々の働きによって作られています。 「給食おいしい！」「いつも給食作ってくれてありがとう」という感謝の言葉が励みになっています。 感謝の気持ちを忘れず、1つ1つの食材を大切にいただきましょう。	