





平成30年 11月の予定献立表

宮古島市立平良学校給食共同調理場

食品群	体内でのたらしき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	強け力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食 栄養基準		E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
	小学	640 kcal	24.0 g	21.3 g
	中学	820 kcal	30.0 g	27.3 g

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。

こ ん だ て	<h2>野菜を食べましょう</h2> <p>みなさんは、野菜をしっかりと食べていますか？ 「からだのため」といって食べ過ぎる人はいませんが、 野菜には、ビタミンAのもとになるカロチン、ビタミンC、食物せんなどの 栄養素がたくさん含まれていて、からだの調子をととのえてくれます。</p> <p>野菜を食べなかつたら...</p>    <p>かぜをひきやすくなる。 風邪がカクカクになって肌あれを 起こす。 便秘になる。</p> <p>給食にもいろいろな野菜が使われています。残さずしっかりと食べましょう。</p>			1 (木)	2 (金)
あ か き み ど り				1 (木) コッペパン スラッピー ポイル野菜 コーンスープ 牛乳	2 (金) ごはん ハヤシライス あえもの シークワーサーゼリー 牛乳
こ ん だ て	5 (月) 炊きこみごはん ひじきシューマイ おひたし 豆乳ムース 牛乳	6 (火) スパゲティーナポリタン うの花コロッケ サラダ 牛乳	7 (水) ごはん かぼちゃコロッケ おかか和え けんちん汁 牛乳	8 (木) コッペパン チョコジャム 国産キャベツのメンツカツ サラダ ビーフシチュー 牛乳	9 (金) ごはん チキンカレー スコッチエック あえもの パインゼリー 牛乳
あ か き み ど り	牛乳、豚肉、じゃがいも、とりにく まぐろ、豆乳ムース 33.9kcal 油、デンプン、こむぎこ ニンジン、トマト、キャベツ、れんこん、ゆず、 レモン	牛乳、ぶたにく、ツナ スパゲティー、ダイオウ油、イガ、トマト、 レモン	牛乳、糸けずり、とりにく、トマト 33.9kcal 油	牛乳、脱脂粉乳、ぎゅうにく、ツナ こむぎこ、卵、ショートニング、ダイオウ油、 パン粉、デンプン、ジャガイロ ニンジン、トマト、ピーマン、アロココ、わか れ、レモン	牛乳、牛肉(コープ産)、ツナ 卵、キャベツ、ダイオウ油、ジャ ガイロ、 シークワーサーゼリー、イガ、 マヨネーズ、キャベツ、ゆず、 レモン
こ ん だ て	12 (月) まぜご飯 発芽玄米入り平つくね ナムル オレンジ 牛乳	13 (火) コッペパン ストロベリージャム トマトオムレツ サラダ スープ 牛乳	14 (水) ごはん くるま鮭鶏肉のナゲット 金平炒め 石狩汁 牛乳	15 (木) コッペパン 鶏のハンバーグ かぼちゃサラダ 白菜スープ 牛乳	16 (金) ごはん みそカツ ポテトサラダ 湯豆腐汁 オレンジ 牛乳
あ か き み ど り	牛乳、とりにく、じゃがいも 33.9kcal 油、卵、国産ゴマ油 ニンジン、トマト、キャベツ、わか れ、レモン	牛乳、脱脂粉乳、卵、トマト こむぎこ、卵、ショートニング、みずあめ、 コッパ イガ、トマト	牛乳、豚肉、さけ 33.9kcal 油、卵、ジャガイロ 33.9kcal 油	牛乳、脱脂粉乳、ハンバーグ、じゃがいも とりにく こむぎこ、卵、ショートニング、ダイオウ油 ジャガイロ、イガ、トマト、デ ンプン かぼちゃ、ニンジン、わか れ、レモン	牛乳、とりにく、じゃがいも、 ツナ 33.9kcal 油、卵、国産ゴマ油、 ジャガイロ、 イガ、 ニンジン、わか れ、わかめ、 トマト、 レモン
こ ん だ て	19 (月) ひじきごはん きびなごの南蛮漬け サラダ みかん 牛乳	20 (火) コッペパン あじフライ サラダ きのこスープ 牛乳	21 (水) ごはん レンコン平つくね もずく ソーキ汁 オレンジ 牛乳	22 (木) ビタパン キーマカレー コールスローサラダ コーンポタージュ 牛乳	23 (木) 勤労感謝 の日 
あ か き み ど り	牛乳、豚肉、じゃがいも、きびなご、 トマト 33.9kcal 油、デンプン、卵、 イガ、 ニンジン、 トマト、 キャベツ、 アロココ、 みかん	牛乳、脱脂粉乳、小あじ、ツナ、 わか れ、 とりにく、 チーズ こむぎこ、卵、ショートニング、 パン粉、 コッパ ダイオウ油、 トマト	牛乳、トマト、じゃがいも、ぶたにく、 コッ パ 33.9kcal 油	牛乳、ぶたにく、ツナ、卵黄、とりにく 33.9kcal 油、卵、 デンプン、 ジャガイロ ミックスペジタブル、 トマト、 ニンジン、 キャベツ、 レモン、 トマト	
こ ん だ て	26 (月) カレーピラフ 照焼パティ サラダ オレンジ 牛乳	27 (火) 焼きそば 白身魚フライ ほうれん草のマヨネーズ和え みかん 牛乳	28 (水) ごはん 鉄火みそ 大根の煮付け オレンジ 牛乳	29 (木) 黒糖パン ミートハンバーグ サラダ クリーム煮 牛乳	30 (金) ごはん 油みそ パパイアイリチー わかめスープ 牛乳
あ か き み ど り	牛乳、豚肉、とりにく、 ダイオウ 33.9kcal 油、 パン粉、 デンプン、 卵、 イガ、 ミックスペジタブル、 トマト、 レモン、 キャベツ、 アロココ、 みかん	牛乳、豚肉、じゃがいも 33.9kcal 油、 イガ、 国産ゴマ油 33.9kcal 油、 ニンジン、 キャベツ、 キャベツ、 ゆず、 レモン、 みかん	牛乳、ツナ、 ミ、 とりにく、 コッパ、 あつあけ 33.9kcal 油	牛乳、脱脂粉乳、 ハンバーグ、 トマト、 卵黄 こむぎこ、 黒糖、 ダイオウ油、 卵、 デンプン、 ジャガイロ、 トマト アロココ、 アロココ、 レモン、 ニンジン、 キャベツ、 ゆず、 レモン、 ニンジン	牛乳、 豚肉、 コッパ、 アロココ、 わか、 じゃがいも、 とりにく、 チーズ 33.9kcal 油、 中ざら糖、 ダイオウ油 トマト、 ニンジン、 ニンジン、 トマト、 キャベツ、 ゆず、 レモン

学校給食費は、期限内に納めましょう。