

令和 元年 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 栄養基準	E=エネルギー	P=たんぱく質	F=脂質
小学	650	21.1~32.5	14.4~21.7
中学	830	27.0~41.5	18.4~27.7

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	よくかむことの効果 よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。 あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。 よくかむとただ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。 かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。 よくかめば脳が活性化! よくかむとあごの筋肉が動き、周りの血管などが刺激され、脳への血流が増えて脳が活性化します。			
	1(金) 和えもの 小さいわしの梅の香揚げ ごはん 煮つけ 牛乳、とりこ、こんぶ、かまぼこ、厚揚げ、いわし、ツナ こめ、パン粉、ドレッシング とうがん、にんじん、こんにゃく、うめぼし、こまつな、きゅうり E: 670 P: 31.4 F: 17.4 E: 826 P: 38.9 F: 20.4			
	5(火) は 宮古島市統一災害献立 ・トマト缶やコーン缶を使用したトマトリゾット ・アレルゲン27品目不使用のコーンポタージュ ・長期常温保管可能な乾物や豆を使用したサラダ ・長期保管が可能な桃缶 5(火) 宮古島市統一災害献立 ひじきと豆のサラダ トマトリゾット風 教給コーンポタージュ 牛乳、とりこ、ひじき、ミックスビーンズ こめ、げんまい、さとう、卵不使用マヨネーズ たまねぎ、にんじん、コーン、トマト、パセリ、えだまめ、もも E: 575 P: 17.9 F: 13.9 E: 674 P: 27.4 F: 13.8			
	6(水) くだもの たくあん和え ごはん ポークカレー 牛乳、ぶたにく、かつおぶし こめ、じゃがいも、こむぎこ、さとう たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、くだもの、だいこん、たくあん、きゅうり E: 631 P: 22.1 F: 14.7 E: 782 P: 26.5 F: 16.7			
こ ん だ て	7(木) かぼちゃとさつまいものサラダ ハンバーグソースかけ なかよしパン ミネストローネ 牛乳、ぶたにく、とりこ なかよしパン、じゃがいも、さとう、油、さつまいも、卵不使用マヨネーズ かぼちゃ、きゃべつ、だいこん、にんじん、トマト、ブロッコリー E: 657 P: 25.5 F: 22.4 E: 813 P: 30.9 F: 27.8			
	8(金) お芋の大福 ホイコーロー ごはん ワンタンスープ 牛乳、とりこ、ワンタン、ぶたにく、みそ こめ、さとう、ごま油、だいふく にんじん、こまつな、しいたけ、ピーマン、キャベツ、だしのこ、たまねぎ E: 651 P: 24.7 F: 14.1 E: 801 P: 29.8 F: 15.8			
	11(月) くだもの 平つくね クファージュシー 梅かつお和え 牛乳、こんぶ、ぶたにく、かまぼこ、つくね こめ、あぶら、パン粉、さとう、ドレッシング にんじん、しいたけ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、くだもの E: 618 P: 22.9 F: 22.4 E: 760 P: 27.5 F: 26.7			
	12(火) カラフルサラダ いわしのトマト煮 豆の なかよしパン ブラウンシチュー 牛乳、きんときまめ、いわし なかよしパン、じゃがいも、さとう、油、ドレッシング 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、ブロッコリー、パプリカ E: 636 P: 27.3 F: 19.7 E: 779 P: 33.5 F: 23.2			
こ ん だ て	13(水) ひじき炒め 芋くじ天ぷら ごはん けんちん汁 牛乳、ぶたにく、ひじき、だいず、かまぼこ こめ、さといも、ごま油、べにいも、ごま にんじん、ごぼう、とうがん、しいたけ、こんにゃく E: 661 P: 21.9 F: 15.1 E: 816 P: 26.1 F: 17.4			
	14(木) アーモンドカル スコッチエッグ スパゲティ ブロッコリーのサラダ 牛乳、ぶたにく、たまご、とりこ、いわし スパゲティ、さとう、パン粉、アーモンド、ごま にんじん、たまねぎ、ピーマン、セロリ、トマト、ブロッコリー、カリフラワー E: 693 P: 27.6 F: 22.6 E: 738 P: 33.8 F: 27.7			
	15(金) ぶたにくとピーマンのオイスターソースいため しゅうまい 春雨スープ 牛乳、とりこ、ぶたにく こめ、はるさめ、ごま、ごま油、さとう にんじん、ちんげんさい、だけのこ、ピーマン、パプリカ、たまねぎ E: 645 P: 26.2 F: 14.3 E: 749 P: 32.1 F: 16.2			
こ ん だ て	18(月) ぶどうゼリー はるまき チャーハン ナムル 牛乳、ぶたにく、だいず こめ、ごま油、さとう、ゼリー しいたけ、長ねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース、きゃべつ、もやし、きゅうり E: 687 P: 18.8 F: 31.1 E: 854 P: 19.6 F: 38.2			
	19(火) ジャガバター キーマカレー ナン やさいスープ 牛乳、だいず、ベーコン、ぶたにく、レバー ナン、じゃがいも、あぶら、バター きゃべつ、たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース、トマト、くだもの E: 598 P: 21.3 F: 25.8 E: 719 P: 25.8 F: 31.2			
	20(水) くだもの 納豆みそ ごまあえ ごはん おでん 牛乳、ぶたにく、こんぶ、あつあげ、ツナ、なっとう、みそ こめ、さとう、ごま、ドレッシング だいこん、にんじん、しいたけ、しょうが、はくさい、きゅうり、みかん E: 709 P: 30.4 F: 19.8 E: 867 P: 37.4 F: 21.8			
	21(木) バイアサラダ はちみつ ミンチカツ コッパパン にんじんポタージュ 牛乳、とりこ、だいず、ぶたにく、ツナ コッパパン、じゃがいも、油、でんぶ たまねぎ、にんじん、パセリ、えだまめ、コーン、キャベツ、パパイア、きゅうり E: 690 P: 24.1 F: 22.5 E: 835 P: 30.8 F: 28.9			
こ ん だ て	22(金) きんぴられんこん グルコンのシークワーサーソース ごはん 豚汁 牛乳、ぶたにく、みそ、ぐるくん、かまぼこ こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、ごま とうがん、にんじん、長ねぎ、れんこん、シークワーサー、こんにゃく E: 658 P: 25.6 F: 18.2 E: 807 P: 33.7 F: 18.7			
	25(月) くだもの いわし生姜煮 ひじきごはん ごぼうサラダ 牛乳、ひじき、ぶたにく、いわし、ちくわ こめ、あぶら、卵不使用マヨネーズ、ごま にんじん、しいたけ、しょうが、ごぼう、きゅうり、コーン、くだもの E: 632 P: 23.0 F: 24.7 E: 775 P: 27.6 F: 30.0			
	26(火) スライスチーズ キャベツサラダ てりやきパティ きのこスープ 牛乳、とりこ、だいず、チーズ パン、パン粉、さとう、あぶら しめじ、とうがん、ほうれんそう、コーン、にんじん、グリーンピース、キャベツ E: 509 P: 28.8 F: 26.3 E: 751 P: 35.6 F: 31.9			
	27(水) パパイアリチー 宮古の紅芋だんご ごはん いなむどうち 牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ こめ、べにいも、ごま、油、さとう こんにゃく、しいたけ、パパイア、にんにく、たまねぎ E: 624 P: 22.9 F: 18.2 E: 861 P: 27.8 F: 21.5			
こ ん だ て	28(木) アーモンド和え ウインナー コッパパン あさりと白菜のくりーむに 牛乳、ウインナー、あさり コッパパン、生クリーム、アーモンド、ドレッシング コーン、はくさい、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、パセリ E: 628 P: 23.8 F: 26.9 E: 778 P: 29.1 F: 32.8			
	29(金) 黒糖ビーンズ パンパンジー 肉みそどん(ごはんの上にのせてください) ごはん もずくスープ 牛乳、もずく、とうふ、みそ、とりこ、だいず こめ、さとう、ごま油、こくとう とうがん、しめじ、しいたけ、長ねぎ、だけのこ、えだまめ、きゅうり、もやし E: 688 P: 29.2 F: 22.1 E: 843 P: 35.6 F: 26.1			

学校給食費は、期限内に納めましょう。