

材料・天候によって献立を変更することがあります。



食品群	体内でのほたらき
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	体の調子をどとのえる



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	中学校	高校
	650	830	1000
	21.1~32.5	27.0~41.5	48.0~60.0
	14.4~21.7	18.4~27.7	45.0~60.0

こ ん だ て	2(月)	11月の欠食予定 2(月)南小,北小,東小,久小, 久中(牛乳のみ) 6(金)南小,狩小,平良中1年 10(火)東小5-1 11(水)東小5-2 12(月)東小5-3 16(月)鏡中 20(金)久小 26(木)平一小5年	4(水)	5(木)	6(金)
	くだもの さんまみぞれ煮 くりの炊き込みごはん ほうれん草の ごま和え	2(月)南小,北小,東小,久小, 久中(牛乳のみ) 6(金)南小,狩小,平良中1年 10(火)東小5-1 11(水)東小5-2 12(月)東小5-3 16(月)鏡中 20(金)久小 26(木)平一小5年	パパイヤ梅かつお和え 揚げ平つくね ごはん 根菜みそ汁	花野菜サラダ ケチャップミートボール 小学校1個 中学校2個 なかよしパン クラムチャウダー	くだもの 春雨サラダ ごはん マーボー豆腐
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	牛乳、とりにく、さんま、ちくわ	牛乳、ぶたにく、とりにく、みそ、かつおぶし	牛乳、あさり、生クリーム、とりにく	牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、べにこじ火腿	
	米、くり、あぶら、さとう、てんぷん、ごま	米、重芋、あぶら、パン粉、さとう	パン、じゃがいも、さとう、あぶら、ごま	米、さとう、てんぷん、ごま、ごま油、はるさめ	
みどり	みどり	みどり	みどり	みどり	
小学校	C 564 P 22.5 F 17.4	C 537 P 20.3 F 14.3	C 600 P 25 F 18.1	C 636 P 22.7 F 17.4	
中学校	C 665 P 25.9 F 18.5	C 632 P 23.9 F 14.8	C 735 P 31 F 22.2	C 760 P 27.4 F 20.5	

こ ん だ て	9(月)	10(火)宮古牛献立	11(水)	12(木)	13(金)
	ぶどうゼリー じゃがバター コーンピラフ ごぼうとチツツの サラダ	大根サラダ ほうれん草オムレツ なかよしパン ★宮古牛 ビーフストロガノフ	鶏肉とレンコンの甘辛煮 さば塩焼き ごはん ゆしとうふ	はるまき ジャージャー麺 ナムル	タマナーチャンプルー 納豆みそ ごはん シームヌ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	牛乳、とりにく	牛乳、宮古牛、たまご	牛乳、ゆしとうふ、さば、とりにく	牛乳、ぶたにく、みそ、だいず	牛乳、なっとう、みそ、ぶたにく、かまぼこ、とうふ
	米、じゃがいも、バター、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、ごま、アーモンド、ぶどうゼリー	パン、じゃがいも、あぶら、てんぷん、さとう	米、あぶら、さとう、ごま	ちゅうかめん、ごま油、さとう、はるさめ、てんぷん、ごま	米、さとう、あぶら
みどり	みどり	みどり	みどり	みどり	
小学校	C 569 P 16.9 F 18.4	C 780 P 30.2 F 33.5	C 599 P 27.8 F 18.5	C 625 P 21.8 F 31.5	C 557 P 23.7 F 14.5
中学校	C 675 P 19.5 F 21	C 906 P 35.1 F 38.8	C 711 P 32.5 F 19.9	C 726 P 26 F 34.9	C 677 P 28.3 F 16.4

こ ん だ て	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
	チーズ大福 厚焼き玉子 かやくごはん はりほり漬け	アーモンドカル 芋くじ天ぶら きのこ ヤファラジュシー パンパイイリチー	大学芋 小学校1個 中学校2個 ピリ辛肉みそ丼 (ごはんの上のせて食べて下さい) ごはん 沢煮椀	いちごジャム かぼちゃと豆のサラダ ミンチカツ コッペパン 冬瓜トマトスープ	くだもの たくあん和え ごはん ポークカレー
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	牛乳、ぶたにく、油揚げ、かまぼこ、なっとう、みそ、たまご、チーズ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、カタクチイワシ	牛乳、あつあげ、とうふ、みそ	牛乳、とりにく、ぶたにく、紅麹ハム、ミックスビーンズ	牛乳、ぶたにく、かつおぶし
	米、あぶら、だいふく、ごま	米、じゃがいも、さとう、べいにも、アーモンド、ごま	ごめ、大学芋、ごま油、てん粉	パン、あぶら、パン粉、さとう、マヨネーズ(卵不使用)、イチゴジャム	米、あぶら、じゃがいも、ごま、さとう
みどり	みどり	みどり	みどり	みどり	
小学校	C 582 P 21 F 17	C 562 P 19.3 F 22.6	C 626 P 22.9 F 20.2	C 637 P 22.9 F 23.8	C 603 P 20.6 F 14.6
中学校	C 675 P 23.8 F 18.4	C 639 P 22.3 F 24.9	C 802 P 28 F 26	C 814 P 29.1 F 29.3	C 728 P 24.6 F 16.6

こ ん だ て	11月24日 和食の日 11月24日は和食の日です。 11(いい)2(日本)4(食)の語呂から、和食の大切さを再認識する日となっています。 平良調理場では25(水)に和食の献立が登場します☆	24(火)	25(水)和食の日献立	26(木)	27(金)
		くだもの しゅうまい 五目チャーハン パンパンジー	きんぴらごぼう いわし甘露煮 ごはん とうふのみそ汁	スライスチーズ カラフルサラダ ハンバーグソースかけ バーガーハウスパン 野菜スープ	チャプチェ 揚げぎょうざ ごはん わかめスープ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	牛乳、ぶたにく、とりにく	牛乳、とうふ、みそ、いわし、ぶたにく	牛乳、とりにく、ぶたにく、チーズ	牛乳、わかめ、ぶたにく	
	米、あぶら、てんぷん、ごま	米、さとう、あぶら	パン、さとう、てんぷん	米、あぶら、てんぷん、はるさめ、ごま油	
みどり	みどり	みどり	みどり	みどり	
小学校	C 608 P 19.2 F 23.2	C 618 P 25.3 F 19.2	C 605 P 27.5 F 23.2	C 592 P 20.7 F 18.5	
中学校	C 721 P 22.3 F 27.2	C 728 P 29.1 F 21.1	C 712 P 30.8 F 24.8	C 691 P 24.2 F 19.5	


**給食に宮古牛が登場します**

新型コロナウイルスの影響(えいきょう)により沖縄県内の消費・流通の停滞(ていたい)が課題となっています。停滞を防ぐために国の支援対策事業を受け、平良調理場の給食に貴重(きちょう)な宮古牛を池田冷凍さんより提供して頂けることになりました。

11月~1月の間に計3回宮古牛を使用した献立が登場します。

**★宮古牛の特徴(とくちょう)★**

- ①良質な脂(あぶら)と赤身(あかみ)のバランスのとれた肉質
- ②松阪牛等の和牛の仔牛であり、仔牛の内に日本各地へ出荷される
- ③宮古島で生まれ育ち宮古牛となるのは年間100頭前後と貴重



※主食のごはんは「富士パン」「いちば」に製造配送を委託しています。  
(炊き込みごはん・ジュース・リゾット・ヤファラジュシー・チャーハン等は平良調理場で作っています)  
※パン類は「富士パン」「渡久山製パン」に製造配送を委託しています。