



※材料・天候によって献立を変更することがあります。

※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。

食品群	体内ではたらき
赤の食品	血やにく、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
		650	21.1~32.5	14.4~21.7
小学校		830	27.0~41.5	18.4~27.7
中学校				

こ ん だ て	だんだん涼しくなってきましたが、皆さんはどんなものを食べていますか？寒い季節には、体を温める食べ物を積極的に食べましょう！体を温める食べものを食べることで、心も身体も温まり、寒い季節でも元気に過ごすことができます！	1(水) パパイヤイチー 牛乳 いもくじてんぷら ごはん もずくのみそしる	2(木) フレンチサラダ 牛乳 ハンバーグソースかけ こくとうパン レヴィシアスーパ	3(金) 文化の日		
	あかき はっこう しょくひん	もずく、ぶたにく、みそ、あつあげ、ぎゅうにゅう あぶら、こめ、いもくじてんぷら	とりにく、ハンバーグ、ツナ(マグロ)、ひよこめ、ぎゅうにゅう じゃがいも、てんぷん、さとう、こくとうパン			
	みどり しょうが かぼちゃ ほかにも たくさんあるよ！	たまねぎ、とうがん、にんじん、ながねぎ、パパイヤ	キャベツ、きゅうり、セロリ、にんじん、はくさい、あかピーマン、パセリ、マッシュルーム			
	小学校 中学校	C 629 P 19.7 F 17.1 C 731 P 23.5 F 18.5	C 616 P 28.9 F 19.9 C 746 P 33.6 F 22.1			
	6(月)	7(火)	8(水) 立冬	9(木)	10(金)	
こ ん だ て	みかん いわしおかかに ふきよせごはん うめあえ	だいこんのツナサラダ 牛乳 ミートボールのトマトに コッペパン ブロッコリースープ	こまつなのごまあえ 牛乳 あつやきたまご ごはん とうがんとブシー	はつがげんまいり ひらつくね 牛乳 ミートスパゲティ パパイヤサラダ	やきぐりコロッケ 牛乳 きのこいり せんざりイチー ヤファラジュシー	
あかき	あぶらあげ、とりにく、かつおぶし、いわしおかかに、ぎゅうにゅう さとう、あぶら、さつまいも、こめ	ミートボール、ツナ(マグロ)、しろいんげんまめ、ぎゅうにゅう マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、コッペパン	ぶたにく、あつあげ、かまぼこ、みそ、こんぶ、ぎゅうにゅう ねりごま、さとう、ごま、こめ	ぶたにく、ぶたレバー、ツナ(マグロ)、はつがげんまいり、ひらつくね、ぎゅうにゅう さとう、スパゲティ	あぶらあげ、こんぶ、かまぼこ、ぶたにく、ぎゅうにゅう さとう、あぶら、こめ、やきぐりコロッケ	
みどり	きゅうり、だいこん、にんじん、しいたけ、まいたけ、ほうれんそう、きぬさや、みかん	キャベツ、きゅうり、セロリ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、パセリ、コーン、トマト、にんにく、ブロッコリー	こんにやく、キャベツ、とうがん、にんじん、こまつな、いんげん	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、にんにく、パパイヤ	こんにやく、とうがん、しいたけ、しめじ、きりぼしだいこん	
小学校 中学校	C 603 P 24.3 F 17.7 C 727 P 29.1 F 20.5	C 537 P 23.3 F 17.2 C 670 P 28.7 F 20.3	C 627 P 27.8 F 19.6 C 744 P 32.4 F 21.9	C 591 P 27.4 F 21.9 C 691 P 31.5 F 24	C 515 P 20.2 F 22.1 C 596 P 24 F 24.8	
こ ん だ て	13(月)	14(火)	15(水)	16(木) いい芋の日	17(金)	
	こ ん だ て	いわしうめに 牛乳 しょうがの たきこみごはん きゅうりのすのもの	コッペパン・おとう・チョコジャム (東小・北小中・西小中・狩小中・池小中・久小中) ビーンズサラダ 牛乳 あげパン ウイナースープ (平一小・南小・平良中・鏡小中)	ぎょうざ(小1、中2) 牛乳 マーボーどん (ごはんのうえにのせてください) ごはん わかめスープ	コッペパン・おとう・チョコジャム (平一小・南小・平良中・鏡小中) チョップドサラダ 牛乳 あげパン (東小・北小中・西小中・ トマトスープ)	たくあんあえ 牛乳 ぶたのしょうがやき (ごはんのうえにのせてください) ごはん アーサのみそしる
	あかき	あぶらあげ、ぶたにく、かにふみかまぼこ(かに不使用)、いわしうめに、ぎゅうにゅう さとう、あぶら、こめ	ウイナースープ、ミックスビーンズ、きぬさや、ぎゅうにゅう マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、チョコジャム、コッペパン	とうふ、ぶたにく、ぶたレバー、だいず、みそ、わかめ、ぎょうざ、ぎゅうにゅう てんぷん、ごまあぶら、さとう、あぶら、こめ	とりにく、きぬさや、ぎゅうにゅう マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、チョコジャム、さつまいも、コッペパン	ぶたにく、みそ、かつおぶし、アーサ、ぎゅうにゅう さとう、あぶら、ごま、こめ
	みどり	きゅうり、にんじん、しいたけ、まいたけ、シークワサー、しょうが、ごぼう、だいこん、えだまめ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、もも、えだまめ、れんこん	たまねぎ、にんじん、えのき、コーン、にんにく、しょうが、チンゲンサイ	たまねぎ、にんじん、はくさい、パセリ、もも、コーン、トマト、ブロッコリー、カリフラワー	きゅうり、たまねぎ、とうがん、にんじん、ながねぎ、はくさい、しめじ、しょうが、たくあん、こまつな
	小学校 中学校	C 595 P 23.7 F 21.3 C 722 P 28.1 F 25.3	C 600 P 22.5 F 24.7 C 757 P 27.7 F 30.2	C 591 P 23.5 F 18.7 C 760 P 30 F 23.2	C 581 P 20.3 F 23.4 C 732 P 24.6 F 28.5	C 585 P 23.2 F 18.8 C 713 P 28.2 F 22.1
こ ん だ て	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金) 和食の日	
	こ ん だ て	コーンしゅうまい 牛乳 たかなチャーハン きゅうりのちゅうかつげ	きのこのマリネ 牛乳 ケチャップミートボール(小1、中2) コッペパン コーンポタージュ	だいこんマヨサラダ 牛乳 オレンジ ごはん ハヤシライス	こくとうビーンズ 牛乳 ししゃもフライ(小1、中2) みそぞうすい ひきないり	あぶらあげ、ちくわ、とりにく、みそ、だいず、ししゃもフライ、ぎゅうにゅう ごまあぶら、さとう、あぶら、ごま、こめ、こくとう
	あかき	ぶたにく、コーンしゅうまい、とりにく、ぎゅうにゅう ごまあぶら、さとう、あぶら、ごま、こめ	とりにく、ケチャップミートボール、ツナ(マグロ)、だいず、ぎゅうにゅう じゃがいも、オリーブあぶら、さとう、あぶら、コッペパン	ぶたにく、ぶたレバー、ツナ(マグロ)、ぎゅうにゅう じゃがいも、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、こめ	とりにく、きぬさや、ぎゅうにゅう マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、チョコジャム、さつまいも、コッペパン	あぶらあげ、ちくわ、とりにく、みそ、だいず、ししゃもフライ、ぎゅうにゅう ごまあぶら、さとう、あぶら、ごま、こめ、こくとう
	みどり	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、コーン、にんにく、しょうが、たかなづけ	たまねぎ、あかピーマン、しめじ、パセリ、コーン、クリームコーン、カリフラワー、えだまめ、エリンギ	だいこん、たまねぎ、にんじん、オレンジ、しめじ、マッシュルーム、コーン、にんにく、パパイヤ、グリーンピース	たまねぎ、にんじん、はくさい、ピーマン、しいたけ、コーン、ほうれん草	だいこん、にんじん、はくさい、ピーマン、しいたけ、コーン、ほうれん草
	小学校 中学校	C 546 P 20.3 F 17.7 C 652 P 24.5 F 20.1	C 584 P 24.8 F 20 C 765 P 32.1 F 25.3	C 625 P 22.7 F 18.8 C 756 P 27.1 F 21.9	C 581 P 20.3 F 23.4 C 732 P 24.6 F 28.5	C 483 P 24.5 F 18.6 C 614 P 30.8 F 23.9
こ ん だ て	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	*11月の欠食予定*	
	こ ん だ て	わふうにくだんご 牛乳 オレンジ チキンピラフ かぼちゃサラダ	キャベツサラダ 牛乳 チリミート コッペパン ベジタブルスープ	ほうれんそうのナムル 牛乳 ホイコーロー (ごはんのうえにのせてください) ごはん きりぼし だいこんスープ	だいこんサラダ 牛乳 ほうれんそうオムレツ コッペパン あきやさいのシチュー	1日(水) 西辺小5年 2日(木) 北小全 7日(火)~9日(木) 池間中2・3年 8日(水) 南小全 9日(木) 北小5年 10日(金) 狩俣小全 15日(水)~17日(金) 池間小6年 16日(木) 平一小5年 21日(火) 南小5年 24日(金) 久松小全、西辺小全 27日(月) 狩俣小全
	あかき	ハム、とりにく、わふうにくだんご、ぎゅうにゅう マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、こめ	ぶたひきにく、ぶたレバー、ツナ(マグロ)、ミックスビーンズ、だいず、ぎゅうにゅう マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、コッペパン	ぶたにく、ハム、とりにく、みそ、ぎゅうにゅう てんぷん、ごまあぶら、さとう、あぶら、ごま、こめ	にくだんご、ツナ(マグロ)、だいず、ほうれんそうオムレツ、ぎゅうにゅう、なまクリーム さとう、あぶら、さつまいも、コッペパン	
	みどり	たまねぎ、にんじん、ピーマン、オレンジ、コーン、にんにく、かぼちゃ、ブロッコリー	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、はくさい、ピーマン、あかピーマン、パセリ、トマト、にんにく、パパイヤ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、ピーマン、たけのこ、にんにく、しょうが、きりぼしだいこん、きくらげ、ほうれんそう、こまつな	きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、まいたけ、パセリ、コーン、にんにく、れんこん、えだまめ	
	小学校 中学校	C 598 P 20.6 F 20.1 C 715 P 23.9 F 23	C 584 P 25.1 F 21.4 C 733 P 30.8 F 25.6	C 548 P 23.6 F 14.8 C 670 P 29 F 16.9	C 642 P 24.1 F 24.3 C 825 P 30.6 F 30.5	

※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。