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。

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

宮古島市立平良学校給食共同調理場
TEL：0980-72-4241
FAX：0980-72-3074

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	650	21.1	21.7
	中学校	830	27	27.7

こんだて	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
	すきやきふうに、牛乳、やきぐりコロッケ、ごはん、だいこんのみそしる	【文化の日】	じゃがいもととりにくのみそいため、牛乳、あじしおやき、ごはん、きのこのすましじる	久松中の生徒が職場体験で考えた献立です♪ ちくわのいそべあげ、牛乳、アセロラゼリー、やきうどん、ツナッコリーサラダ	チキンのトマトに、牛乳、ちぐさやき、ごはん、ジュリエンヌスープ
あか	ぎゅうにゅう、わかめ、みそ、ぎゅうにく、とうふ		ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、あじしおやき	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、ちくわのいそべあげ、ツナ(マグロ)	ぎゅうにゅう、とりにく、ひよこまめ、ちぐさやき
き	こめ、あぶら、さとう、やきぐりコロッケ		こめ、あぶら、じゃがいも、さとう、ごま	あぶら、うどん、アセロラゼリー	こめ、じゃがいも
みどり	だいこん、しめじ、ながねぎ、はくさい、こんにゃく、にんじん、たまねぎ、えのき		とうがん、しめじ、えのき、まいたけ、こまつな、にんにく、たまねぎ、なす、ウージパウダー	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、コーン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ、にんにく、トマト
小学校	C 610 P 22.2 F 18.5		C 582 P 27.1 F 18.4	C 585 P 22.8 F 27	C 553 P 23.8 F 14.7
中学校	C 709 P 26.1 F 19.7		C 726 P 36.7 F 22.5	C 664 P 26 F 29.9	C 687 P 29 F 17.4

こんだて	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
	はりはりづけ、牛乳、ねぎしおぶたどん、ごはん、さわにわん	こんさいサラダ、牛乳、スナックアーモンド、トマトリゾット、わかどりのピカタ	ひきないり、牛乳、いわしのトマトに、ごはん、はくさいとにくだんごのスープ	はつがげんまいいり ひらつくね、牛乳、みかん、キムタクごはん、だいこんのツナサラダ	れんこんのおかかあえ、牛乳、からあげ、ごはん、いしかりじる
あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ、かつおぶし	ぎゅうにゅう、ベーコン、わかどりのピカタ、ツナ(マグロ)	ぎゅうにゅう、にくだんご、ちくわ、あぶらあげ、いわしのトマトに	ぎゅうにゅう、ぶたにく、はつがげんまいいりひらつくね、ツナ(マグロ)	ぎゅうにゅう、さけ、みそ、からあげ、ちくわ、かつおぶし
き	こめ、あぶら、ごまあぶら、でんぷん、ごま	オリーブあぶら、こめ、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、スナックアーモンド	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	あぶら、こめ	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう
みどり	にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけ、こまつな、にんにく、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、にら、ながねぎ、シークヮーサー、かくぎりだいこん、はくさい、きゅうり	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、トマト、パセリ、れんこん、ごぼう、きゅうり	たまねぎ、はくさい、しいたけ、にんじん、だいこん、ピーマン	にんにく、たまねぎ、にんじん、コーン、ながねぎ、はくさいキムチ、たくあん、だいこん、きゅうり、みかん	しょうが、だいこん、こんにゃく、キャベツ、ながねぎ、れんこん、ほうれんそう、きゅうり、にんじん
小学校	C 647 P 25 F 24	C 558 P 21.3 F 27.3	C 611 P 24.5 F 20.4	C 675 P 23.9 F 24.5	C 614 P 25.6 F 20.2
中学校	C 791 P 30.5 F 28.7	C 637 P 23.2 F 30	C 741 P 29.5 F 23.9	C 791 P 27.4 F 27.3	C 840 P 35 F 30.5

こんだて	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
	【いもの日】 みやこじまさん べにいもごまだんご、牛乳、もずくどん、ごはん、ぐだくさんみそしる	テリヤキにくだんご、牛乳、オレンジ、メキシカンライス、ハムコーンサラダ	たかなとしらすのあえもの、牛乳、レモンゼリー、ごはん、ポークカレー	【琉球料理の日】 さんまかんろに、牛乳、ヤファラジューシー、ウプニイリチー	はるまき、牛乳、ちゅうかどん、ごはん、わかめスープ
あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、もずく	ぎゅうにゅう、とりにく、テリヤキにくだんご、ハム	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チリメン	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、あつあげ、さんまかんろに	ぎゅうにゅう、わかめ、ぶたにく、かまぼこ、はるまき
き	こめ、あぶら、さとう、べにいもごまだんご	あぶら、こめ	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう、レモンゼリー	こめ、さとう	こめ、ごま、ごまあぶら、あぶら、でんぷん
みどり	とうがん、しめじ、ほうれんそう、しょうが、にんじん、たまねぎ、しいたけ、コーン、えだまめ	にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン、オレンジ	にんにく、たまねぎ、にんじん、グリンピース、ほうれんそう、きゅうり、たかなづけ	にんじん、とうがん、しいたけ、ながねぎ、こんにゃく、だいこん、こまつな	チンゲンさい、ながねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、はくさい、たけのこ、きくらげ、きぬさや
小学校	C 664 P 25.1 F 20.7	C 548 P 19.1 F 16.8	C 630 P 23.4 F 15.1	C 509 P 25.2 F 24.5	C 608 P 20 F 21.7
中学校	C 778 P 30 F 23	C 691 P 24.4 F 21.2	C 758 P 28.3 F 17.3	C 586 P 28.3 F 27.7	C 749 P 24.3 F 25.8

こんだて	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
	【勤労感謝の日】 勤労感謝の日	とうふのにくみそあんつつみ、牛乳、オレンジ、ごもくチャーハン、キャベツのナムル	ひじきいため、牛乳、グルクンのシークヮーサーソース、ごはん、ゆしどうふ	ほうれんそうオムレツ、牛乳、ベビーチーズ、スパゲティナポリタン、かぼちゃとさつまいもサラダ	とりにくとレンコンのあまからに、牛乳、やさいいりとりつくね、ごはん、じゃがいものみそしる
あか		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふのにくみそあんつつみ、ハム	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、ひじき、だいず、あぶらあげ、グルクンのシークヮーサーソース	ぎゅうにゅう、ウインナー、ほうれんそうオムレツ、ベビーチーズ	ぎゅうにゅう、みそ、とりにく、やさいいりとりつくね
き		こめ、さとう、ごま、ごまあぶら	こめ、あぶら、さとう、ごま	あぶら、スパゲティ、さとう、さつまいも、マヨネーズ(卵不使用)	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、ごま、でんぷん
みどり		にんにく、しいたけ、にんじん、ピーマン、コーン、ながねぎ、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、きくらげ、オレンジ	しょうが、にら、にんじん、こんにゃく、えだまめ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマト、かぼちゃ、ブロッコリー	たまねぎ、しめじ、ながねぎ、しょうが、れんこん、ごぼう、にんじん
小学校		C 615 P 23.6 F 21.5	C 631 P 33.4 F 20.7	C 606 P 22.9 F 24.7	C 585 P 21.9 F 15.1
中学校		C 718 P 27 F 23.6	C 759 P 38.3 F 24	C 747 P 27.1 F 29.9	C 728 P 27 F 18.9

こんだて	30(月)
	とうふチャンプルー、牛乳、こざかなとアーモンドのあめがらめ、ごはん、なすとあげのみそしる
あか	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、ぶたにく、とうふ、カエリ
き	こめ、あぶら、アーモンド、ごま、こくとう、さとう、はちみつ
みどり	なす、しめじ、ながねぎ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、にら
小学校	C 624 P 28.6 F 20.8
中学校	C 761 P 34.8 F 24.4

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
市内産の紅芋を使ったおいしい「ごま団子」が給食に登場するよ。
楽しみに待っててね！

寒くても暑くても
毎日手洗い



食事の前に手を洗いましょう

☆欠食予定☆

2日(月) 南小、北小、久松小
西辺小、狩俣小、狩俣中

12日(木)～13日(金) 平一小5年

19日(木)～20日(金) 久松小5年

20日(金) 南小

24日(火) 久松小

※材料・天候によって献立を変更することがあります。
※主食のごはんは「いちば」に製造配送を委託しています(炊き込みごはん・ジューシー・リゾット・ヤファラジューシー等は平良調理場で作っています)。