

平成30年 11月の予定献立表

伊良部調理場
電話番号 0980-78-3311

食品群	体内ではたらく
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	正しい手洗い方法			1(木)	2(金)
あ か き み ど り	<p>配膳前、給食を食べる前は、手をしっかり洗うようにしましょう！！</p>			麦ごはん 魚そうめんスープ ちくぜん煮 ショールンポー 牛乳 伊小なし(遠足)	ひじきごはん すまし汁 さばのみそ焼き ネーブル 牛乳
こ ん だ て	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
あ か き み ど り	親子丼 スープ 大根とじゃこのサラダ 牛乳	スパゲティミートソース かぼちゃサラダ クリームスープ 牛乳	中華風たきこみ 中華スープ ぎょうざ ネーブル 牛乳	きびご飯 ゆしとうふ 切干大根炒め 大学いも 牛乳	ドライカレーサンド ポトフ フルーツヨーグルト 牛乳
こ ん だ て	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
あ か き み ど り	カレーライス ブロッコリーサラダ みかん 牛乳	麦ごはん コーンスープ きびなごの甘酢かけ おひたし ネーブル 牛乳	麦ごはん みそ汁 チキンのてりやき オニオンサラダ ネーブル 牛乳	きびご飯 大根煮 なっとうみそ わかめの酢の物 ネーブル 牛乳 佐小なし(遠足)	紅芋ごはん イナムドウチ 小松菜のアーモンドあえ 魚のてんぷら パインゼリー 牛乳
こ ん だ て	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
あ か き み ど り	宮古そば 大根サラダ みかん 牛乳	チャーハン コロッケ 中華スープ りんご 牛乳	なまりのまぜごはん だんご汁 ほうれん草ときのこのおひたし 牛乳	コッペパン クラムチャウダー チキンのてりやき ブロッコリーサラダ ネーブル 牛乳	手作り感謝の日 いつもありがとう
こ ん だ て	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
あ か き み ど り	メキシカンライス コンソメスープ ししやもフライ 冷凍ムース 牛乳	きびご飯 肉じゃが わかめサラダ 大根汁 牛乳	ビビンバ もずくスープ 青りんごゼリー 牛乳	きびご飯 酢豚 かきたま汁 かぼちゃのカップケーキ 牛乳	鶏肉のどんぶり すまし汁 フルーツポンチ 牛乳