

令和 元年

11月の予定献立表

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



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

伊良部調理場

電話番号 0980-78-3311

		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
学校給食の 栄養基準量	小学校	650 kcal	21.1~32.5	14.4~21.7g
	中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	読書週間は 絵本献立を 実施します月	読書週間は 絵本献立を 実施します月 11月24日は 「和食の日」 和食はユネスコ 無形文化遺産 「和食：日本人の伝統的な食文化」 は、ユネスコ無形文化遺産に登録 されています。日本には、多様で 豊かな自然や食文化があります。 和食や日本人の伝統的な食文化の 大切さについて考え、未来に伝え ていきましょう。				1(金)
あ か	＜読書週間＞ 10/27 ～ 11/8	揚げパン ブロッコリーときのこたっぷりスープ 花野菜のサラダ チーズ大福 牛乳 『からすのパンやさん』 牛乳、脱脂粉乳、きなこ、無塩せきベーコン、とり にく、かんてん、チーズ こむぎこ、さとう、ショートニング、油、じゃがい も、もち粉、マヨネーズ、ドレッシング アヲカ、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、いんげ ん、加納、きゅうり、にんじん E 615 P 22.0 F 24.1 E 756 P 26.4 F 29.3				8(金)『立冬』
き		5日(火)は 宮古島市統一災害献立です。	5(火)『宮古島市統一災害献立』	6(水)	7(木)	8(金)『立冬』
みどり		☆缶詰を使用したリット ☆7/27品目未使用でそのま ま 食べれるスー ☆長期保存可能な乾物や豆を使 用したリット ☆長期保管可能な桃缶	トマトリゾット 教給コンポタージュ ひじきと豆のサラダ 黄桃 牛乳	ピラフ 野菜スープ 焼じゃがバター パパイアサラダ りんご 牛乳 『じゃがいもポテトくん』	ごはん なっとうみそ わかめの味噌汁 ちくぜん煮 はくさいのおひたし 牛乳 『ごはんのにおい』	きびごはん ワンタンスープ 厚揚げの野菜あんかけ フルーツ杏仁風プリン とうがんのあえもの 牛乳 『いのちのたべもの』
小学校		災害時の食事を体験してみましょう。	牛乳、とりにく、かんてん、ひじき、ひよこ 豆、えんどう豆、	牛乳、卵、無塩せきベーコン、バター、マッシュルーム、 とりにく、マッシュルーム、紅豆、	牛乳、なっとう、白みそ、かつおぶし、わかめ、 沖縄豆腐、こんぶ、とりにく、あぶらあげ	牛乳、ぶたにく、あつあげ、かつおぶし、サ イ、豆乳
中学校			こめ、コーン、玄米、さとう、でんぷん、卵不 使用マヨネーズ	こめ、マッシュ、じゃがいも、さとう、ドレッシング	こめ、マッシュ、さとう、さいとも、油	こめ、きび、こむぎこ、水あめ、でんぷん、マ ヨネーズ、さとう、油、マッシュ
小学校			えだまめ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、 トマト、パパイア、もも	にんじん、たまねぎ、パパイア、にんにく、きゅう り、なめこ、マッシュ、マッシュ、りんご	しょうが、長ねぎ、えのき、にんじん、だい こん、こんにゃく、しいたけ、たけのこ、れん こん、ごぼう、いんげん、はくさい	しいたけ、ねぎ、たけのこ、しょうが、にんじん、し めじ、こまつな、にんにく、はくさい、ちんげん い、とうがんと、きゅうり、もも、あんず、あんず
中学校			E 471 P 18.2 F 13.6 E 568 P 21.6 F 15.4	E 613 P 20.7 F 22.9 E 752 P 24.5 F 27.4	E 617 P 26.2 F 16.3 E 758 P 31.9 F 19.0	E 604 P 20.5 F 16.6 E 741 P 24.2 F 19.1
こ ん だ て	11(月)『鮭の日』		12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
あ か	ごはん 大根汁 鮭のチャンチャン焼き フルーツポンチ 牛乳		黒糖パン ミネストローネ チキンのてりやき かいそうサラダ 牛乳	チャーハン 中華スープ ひじきゆずまい アーモンド和え パインゼリー 牛乳	きびごはん 冬瓜のみそ汁 チキン南蛮 ごま酢和え 牛乳	宮古そば 大根サラダ みかん 牛乳
き	牛乳、ぶたにく、豚ひき肉、かつおぶし、こん ぶ、白みそ、じゃけ		牛乳、脱脂粉乳、無塩せきベーコン、マッシュ とりにく、わかめ、かいそう	牛乳、ぶたにく、卵、沖縄豆腐、かつおぶし、 ひじき、とりにく	牛乳、なまり豆腐、沖縄豆腐、かつおぶし、こ んぶ、白みそ、とりにく、卵	牛乳、ぶたにく、平かまぼこ、かつおぶし、と りにく、かんてん、白みそ
みどり	こめ、さとう、油、マッシュ、水あめ		こむぎこ、さとう、ショートニング、こくとう、と ろい、じゃがいも、マッシュ	こめ、油、白ごま、マッシュ、こむぎこ、でん ぷん、さとう、マッシュ、水あめ、ドレッシング	こめ、きび、こむぎこ、上新粉、でんぷん、 油、さとう、マッシュ	こむぎこ、さとう、卵不使用マヨネーズ
小学校	だいこん、にんじん、たまねぎ、しいたけ、に んにく、きゅうり、マッシュ、みかん、マッシュ、 マッシュ、マッシュ		たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマト、パパイ ア、にんにく、しょうが、だいこん、きゅうり	しいたけ、にんじん、たまねぎ、マッシュ、きゅう り、こまつな、たけのこ、きくらげ、しょうが、しい たけ、きゅうり、マッシュ、マッシュ	とうがんと、えのき、こまつな、パパイア、たま ねぎ、レモン汁、にんじん、もやし	しょうが、青ねぎ、きゅうり、だいこん、ほう れん草、にんじん、みかん
中学校	E 609 P 29.9 F 13.3 E 747 P 36.6 F 14.9		E 616 P 26.9 F 21.6 E 761 P 32.6 F 25.7	E 611 P 25.1 F 19.5 E 750 P 30.5 F 23.1	E 647 P 30.7 F 23.6 E 799 P 38.1 F 28.5	E 611 P 37.6 F 19.0 E 750 P 46.8 F 22.5
こ ん だ て	18(月)		19(火)	20(水)	21(木)	22(金)『キムチの日』
あ か	玄米入りごはん アーサ汁 とりのから揚げ きんぴらごぼう 牛乳		芋ごはん 春雨スープ ほうれん草ときのこのサラダ かき 牛乳	スパゲティミートソース クリームスープ ポテトサラダ 牛乳	麦ごはん マーボー豆腐 ナムル ライチゼリー 牛乳	ごはん キムチのみそ汁 グルクンのシーワサソースかけ かいそうサラダ 牛乳
き	牛乳、アーサ、沖縄豆腐、こんぶ、かつお節、 白みそ、とりにく		牛乳、とりにく、マッシュ、無塩せきベー コン	牛乳、ぶたにく、豚ひき肉、だいず、マッシュ、 とりにく	牛乳、ぶたにく、あつあげ、赤みそ、卵	牛乳、ぶたにく、かつおぶし、白みそ、こん ぶ、グルクン、かいそう
みどり	こめ、上新粉、上新粉、でんぷん、油、米こ うじ、さとう、マッシュ、白ごま		こめ、さつまいも、でんぷん、さとう、油、マ ッシュ、はるさめ、マッシュ	にんじん、たまねぎ、マッシュ、マッシュ、 マッシュ、マッシュ、マッシュ	こめ、おろし、さとう、でんぷん、マッシュ、 白ごま	こめ、マッシュ、さとう、上新粉、マッシュ、 マッシュ
小学校	えのき、長ねぎ、ごぼう、にんじん、こんにゃ く		ごぼう、にんじん、たまねぎ、さいとも、れん こん、しいたけ、はくさい、にら、しょうが、 ほうれん草、しめじ、えのき、かき	にんじん、たまねぎ、マッシュ、マッシュ、 マッシュ、マッシュ、マッシュ	にんにく、しょうが、しいたけ、たけのこ、に んじん、たまねぎ、ながねぎ、きゅうり、も やし、ほうれん草、マッシュ	きゅうり、ながねぎ、にら、ごぼう、はくさい、に んじん、たまねぎ、マッシュ、にんにく、しょうが、マ ッシュ、マッシュ、マッシュ
中学校	E 632 P 31.3 F 20.1 E 777 P 38.6 F 23.6		E 575 P 17.8 F 19.6 E 706 P 21.1 F 23.5	E 648 P 27.3 F 21.2 E 801 P 33.4 F 25.2	E 611 P 21.9 F 19.6 E 752 P 26.4 F 23.0	E 614 P 27.9 F 20.0 E 754 P 34.1 F 23.7
こ ん だ て	25(月)		26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
あ か	なまりのまぜごはん だんご汁 Caたっぷりオムレツマト ほうれん草ときのこのおひたし 豆乳ムース 牛乳		きびごはん ゆしとうふ パパイアイリチ きびごの甘酢かけ 牛乳	シシジュシー にらスープ わかめの酢の物 きくじ天ぷら 牛乳	カレーライス ブロッコリーのサラダ みかん 牛乳	コッペパン アスパラガスとあさりのスープ 彩り野菜のミンチカツ ごぼうサラダ 牛乳
き	牛乳、なまり豆腐、もずく、とびろお、かつお ぶし、卵、豆乳		牛乳、ゆしとうふ、かつおぶし、白みそ、マ ッシュ、マッシュ	牛乳、ぶたにく、平かまぼこ、かつおぶし、白 みそ、紅豆、たまご、マッシュ、わかめ	牛乳、とりにく、だいず、牛肉11、かつお ぶし	牛乳、脱脂粉乳、あさり、とりにく、ぶたに く、かんてん
みどり	こめ、油、さとう、でんぷん、白ごま、水あめ		こめ、きび、油、さとう、上新粉、でんぷん、 白ごま	こめ、油、マッシュ、白ごま、さとう、マッシュ、 マッシュ	こめ、大麦、じゃがいも、マッシュ、こむぎこ、マ ッシュ	こむぎこ、さとう、ショートニング、じゃがいも、と ろもち、でんぷん、油、マッシュ、白ごま、 卵不使用マヨネーズ
小学校	にんじん、ごぼう、マッシュ、にんにく、し いitけ、しょうが、とうがんと、こまつな、たま ねぎ、トマト、ほうれん草、だいこん、えのき		こまつな、えのき、マッシュ、にんじん、にら、 しょうが	にんじん、きくらげ、はくさい、長ねぎ、しい たけ、にら、しょうが、きゅうり	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、えだまめ、 マッシュ、にんにく、マッシュ、マッシュ、 マッシュ	マッシュ、しいたけ、たまねぎ、にんじん、え だまめ、きゅうり、マッシュ、マッシュ
中学校	E 588 P 25.8 F 18.2 E 722 P 31.3 F 21.4		E 624 P 26.1 F 20.6 E 767 P 31.7 F 24.4	E 649 P 24.0 F 20.8 E 800 P 29.0 F 24.7	E 642 P 22.3 F 18.2 E 793 P 26.9 F 21.5	E 599 P 24.5 F 21.8 E 735 P 29.6 F 26.2

食欲の秋・読書の秋
両方いっぺんに楽しめるといいですよね♪
読書週間は『絵本献立』を実施します。
11/1～11/8までの絵本はこちら

11/1
(金)

いすみがもりに からすのパンやさんがありました。
子どもたちにあげていた「おやつパン」を
みんながほしがったので、おとうさんたちは、
おもしろくて すてきなパンを
たくさんやきました。

結の橋では、渡久山製パンさんが
作ってくれたパンを給食で食べています。
今日の給食では、
パン屋さんと給食センターとの
コラボレーション！
にんきの『あげパン』です。



やおやさんで 売られていた じゃがいもかそく。
みんな べつべつのおうちに かわれていって
はなればなれに なったけど・・・

ようちえんの おひるのじかん。
おべんとうのふたをあけると あれれ～～？

みんなコロッケや、ポテトフライ、ポテトサラダ
にくじゃがに
おいしいおかずに だいへんしん！

このえほんは テーマソングまであって
じゃがいもだいすき！と歌っています♪
ぜひ きいてみてください。

11/6
(水)



11/7
(木)



「あ～いいにおい」
ごはんが たけた においで めがさめた・・・。

あさごはんを たべながら
おこめの れきしや おこめのみりよくを
知っていく。
ずっとまえから
おじいちゃんの そのまた おじいちゃんも
たべてきた 日本人にはかかせない
ごはん のことを 知る絵本です。
おきなわでは あまり見ることのできない稲作を
絵本を通して知ってもらえると嬉しいです。



11/8
(金)



おかあさんと スーパーに おかいもの。
きょうの ゆうごはんは、よせなべだって
はくさい・とりにく・はまぐり・がんもどき
おてつだいのごほうびに、おかし いろんなたべものがあるけれど
「ひとのからだは たべたものでできているの」
お母さんが話してくれた、たべもののこと。
よせなべの かいものを とおして いろいろな けいけんをして
たべものを とおして いろいろなことを かんがえる。



献立は『冬至』メニューですが、
中国では冬至には餃子。日本では冬瓜という説があり、
季節や行事によって食材がちがうこと、食べる意味
などを考える機会になればと思います。



2週にわたって絵本を紹介しましたが、
最後の2冊は
食の大切さ・命の大切さを
感じてもらいながら
食事をしてほしいという想いから選びました。
食の絵本はとてもたくさんあります。
好みの作家さんだったり、絵だったり選び方は様々
なのでお子さんと一緒に絵本で食も楽しんでください。