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。

宮古島市立伊良部学校給食共同調理場
TEL: 0980－78－3311
FAX: 0980－78－5181

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

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	32.5	21.7
	中学校	830	41.5	27.6

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
こんだて	運動会 振替休日 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「ごま団子」が宮古島市から提供されます。 給食を楽しみに!!	文化の日	運動会おつかれさま献立 ポンデドーナツ 牛乳 うんどうかい おつカレー むぎごはん はりはりづけ	オレンジ 牛乳 ジャージャーめん あさりのちゅうかスープ	11/8 いい歯の日献立 だいずとこざかなのごまがらめ 牛乳 しおぶたどんげんまいごはん とうがんスープ
あか			ぶたレバー、とり肉、だいず、こんぶ、牛乳	とうふ、ぶた肉、とり肉、だいず、みそ、あさり、錦糸卵、牛乳	とうふ、ぶた肉、とり肉、だいず、かたくちいわし、牛乳
き			じゃがいも、さとう、ごま、むぎ、こめ、ポンデドーナツ、油	でんぷん、ごま油、さとう、中華めん	でんぷん、水あめ、ごま油、さとう、こくとう、アーモンド、ごま、こめ、ローカット玄米
みどり			きゅうり、たまねぎ、にんじん、にんにく、きりぼしだいこん、プルーン、ほうれん草、かぼちゃ	きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、はくさい、オレンジ、えのき、たけのこ、にんにく、しょうが、しいたけ、木くらげ	キャベツ、たまねぎ、とうがん、にんじん、ながねぎ、しめじ、にんにく、チンゲン菜、こまつな
小学校			C 658 P 21.8 F 21.2	C 549 P 29.1 F 19.5	C 581 P 30.1 F 18.1
中学校			C 791 P 27 F 23.1	C 672 P 35.3 F 23.2	C 717 P 36.9 F 21.3

	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
こんだて	＊残量調査＊ オレンジ ポテトサラダ 牛乳 わふうきのこスパゲティ ささみチーズフライ	＊残量調査＊ パパイヤのあえもの ちくわのカレーやき 牛乳 だいずたきこみごはん とうがんのみそしる	＊残量調査＊ いろどりサラダ オムレツのデミソースかけ 牛乳 こくとうパン クラムチャウダー	＊残量調査＊ やさいのぶたバラいため まぐろのねぎマヨやき 牛乳 げんまいごはん かしわじる	＊残量調査＊ バンバンジーサラダ ひじきしゅうまい 牛乳 げんまいごはん マーボーじゃが
あか	とり肉、ヨーグルト、無塩せきベーコン、ささみチーズフライ、牛乳、ハム	とうふ、ちくわ、とり肉、ツナ、だいず、みそ、かつおぶし、牛乳	スキムミルク、あさり、牛乳、とり肉、プレーンオムレツ	油あげ、まぐろ、ぶた肉、とり肉、牛乳	とうふ、ぶた肉、ぶたレバー、とりささみ、みそ、ひじきしゅうまい、牛乳
き	じゃがいも、油、ノンエッグマヨネーズ、さとう、スパゲティ、オリーブ油	ノンエッグマヨネーズ、さとう、ごま、こめ、油	じゃがいも、でんぷん、油、さとう、黒糖パン、オリーブ油	ノンエッグマヨネーズ、さとう、ごま、こめ、ローカット玄米、油	じゃがいも、でんぷん、ねりごま、ごま油、さとう、ごま、こめ、ローカット玄米、油
みどり	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、オレンジ、しめじ、マッシュルーム、にんにく、しいたけ、木くらげ	きゅうり、とうがん、にんじん、えのき、たけのこ、シークヮーサー、しいたけ、ほうれん草、パパイヤ、あおまめ	キャベツ、きゅうり、セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、にんにく、カリフラワー	キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、ねぎ、にんにく、ごぼう、こまつな、あおまめ	きゅうり、だいこん、たまねぎ、にら、にんじん、たけのこ、にんにく、しょうが、しいたけ、ブロッコリー
小学校	C 645 P 24.8 F 28.4	C 564 P 24.1 F 20.8	C 630 P 29.6 F 20.8	C 572 P 30.4 F 20.4	C 620 P 24.9 F 20.2
中学校	C 770 P 29.9 F 35	C 674 P 28.3 F 23.9	C 812 P 38.4 F 25.8	C 696 P 36.8 F 23.8	C 742 P 29.5 F 23.4

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
こんだて	ミニみゃーく食材の日 「いい芋の日」 みやこじまさん べにいもごまだんご 牛乳 もずくどんげんまいごはん ぐだくさんみそしる	ブロッコリーのごまあえ れんこんいりひらつくね 牛乳 げんまいごはん かんこくふうにくじゃが	りんご フータシャー 牛乳 クファジューシー さかなじる	ブロッチーサラダ 牛乳 スパゲティミートソース かぼちゃコロッケ	11/22 首里城復興記念献立 しゅりじょうおいわいのり アーサいりたまごやき 牛乳 げんまいごはん とうがんとじゃがいものそぼろに
あか	とうふ、ぶた肉、みそ、牛乳、もずく	ぶた肉、れんこん入り平つくね、牛乳	とうふ、あかうお、かまぼこ、ぶた肉、ツナ、みそ、こんぶ、たまご、牛乳	ぶた肉、ぶたレバー、ツナ、だいず、ひじき、チーズ、牛乳	とうふ、ぶた肉、ツナ、だいず、アーサ、たまご、牛乳、のり
き	でんぷん、油、さとう、こめ、ローカット玄米、紅いも団子	じゃがいも、ねりごま、ごま油、さとう、ごま、こめ、ローカット玄米、油	切麸、こめ、油	ノンエッグマヨネーズ、さとう、油、スパゲティ、かぼちゃコロッケ	じゃがいも、でんぷん、さとう、こめ、ローカット玄米、油
みどり	とうがん、たまねぎ、にんじん、えのき、にんにく、しょうが、ほうれん草、こまつな、コーン	こんにゃく、だいこん、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、コーン、にんにく、しょうが、しいたけ、ブロッコリー	キャベツ、とうがん、にら、にんじん、ながねぎ、ねぎ、りんご	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ブロッコリー	こんにゃく、たまねぎ、とうがん、にんじん、しょうが、しいたけ、こまつな
小学校	C 606 P 20.9 F 17.9	C 560 P 21.9 F 16.1	C 576 P 28.6 F 19.6	C 704 P 25.7 F 26	C 587 P 26.4 F 18.9
中学校	C 718 P 25.1 F 20	C 717 P 28.4 F 20.6	C 700 P 35.4 F 23.1	C 894 P 32.7 F 32.3	C 726 P 32.8 F 22.5

	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
こんだて	 勤労感謝の日	和食の日献立 ちくぜんに さんまうめに 牛乳 げんまいごはん ごまみそしる	ひじきのわふうサラダ 牛乳 みそラーメン ぎょうざ	べにいももち パパイヤイリチー 牛乳 むぎごはん シカムドゥチ	まぐろメンチカツ 牛乳 あきのかおりごはん さつまじる
あか		油あげ、ぶた肉、とり肉、みそ、さんま梅煮	ぶた肉、とりささみ、みそ、ひじき、ぎょうざ、牛乳	かまぼこ、ぶた肉、ツナ、きな粉、牛乳	油あげ、ぶた肉、とり肉、みそ、牛乳、まぐろメンチカツ
き		じゃがいも、さとう、ごま、こめ、ローカット玄米、油	ごま油、さとう、ごま、中華めん、油	タピオカ粉、さとう、むぎ、紅いも、こめ、油	さつまいも、くり、油、ごま、こめ
みどり		こんにゃく、だいこん、にんじん、しょうが、しいたけ、ごぼう、れんこん、ほうれん草、いんげん	キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、コーン、シークヮーサー、にんにく、しょうが、ブロッコリー	こんにゃく、とうがん、にら、にんじん、レモン、しょうが、しいたけ、パパイヤ	だいこん、にんじん、しいたけ、こまつな、あおまめ
小学校		C 555 P 26.5 F 16.5	C 554 P 25 F 18.6	C 601 P 23.5 F 11.8	C 538 P 24.4 F 16.3
中学校		C 785 P 41.5 F 24.3	C 647 P 29.4 F 20.8	C 703 P 28.4 F 12.7	C 654 P 29.7 F 18.6

	30(月)
こんだて	とうにゅうムース 牛乳 ハヤシライスげんまいごはん だいこんのレモンあえ
あか	ぶた肉、スキムミルク、ツナ、牛乳
き	さとう、こめ、ローカット玄米、油、豆乳ムース
みどり	きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、レモン、しめじ、マッシュルーム、トマト、にんにく
小学校	C 613 P 21.8 F 17.6
中学校	C 733 P 26 F 19.8

