

令和 元年
11月の予定献立表

下地調理場
電話番号 76-2455

食品群	体内ではたらしき
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 栄養基準		E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
	小学	650 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	感謝して食べましょう 毎日の給食はたくさんの人たちの手によって作られています。どんな人たちがかわっているかな？ 残さず食べること、好ききらいしないこと、食器をていねいにあつかうことも給食を作ってくれる人たちに感謝することになります。まわりの人に対する思いやりの心を大事にして感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。 また、「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつも忘れずにしましょう。				1(金) ひじきごはん あさりの味噌汁 さんまのゆず味噌に ごまあえ みかん 牛乳 牛乳、五種豆と五穀、ﾌﾞﾀ、ひじき、アサリ あぶらあげ、こいくちしょうゆ、とうふ ｺﾏ、ｷｬｳｶﾏｲ、ﾗﾌﾞﾗﾌﾞ 油、ごま、ごま油 にんじん、ねぎ、しめじ、こまつな、ｼｮｶﾞ ホウレンソウ、もやし、みかん E 586 P 29.7 F 22.3 E 721 P 36.4 F 26.9	
	こ ん だ て	4(月)振替休日 運動しよう！ あるく 50分～55分 (毎分70m) ラジオたいそう 34分～42分 ごはん1ばい (約180キロカロリー) マラソン 10分～13分 なわとび 29分～37分	5(火) チキンライス 給救コーンポタージュ 豆サラダ 黄桃 牛乳 宮古島市統一 防災献立	6(水) 揚げパン ミネストローネ さばのバジルソースやき ごぼうサラダ ネーブル 牛乳	7(木) 麦ご飯 すきやき煮 ほうれん草としらすのあえもの 紅芋ごまだんご 牛乳	8(金) 鶏めし 大根汁 海藻サラダ あじシソフライ カール 牛乳
	あ か き みどり 小学校 中学校	牛乳、とりにく、ひよこまめ(ゆで) えんどう(ゆで)、いんげんまめ、まめ ｺﾏ、ｷｬｳｶﾏｲ、無圧ペン麦、カルシウム米 無塩バター(給)、グラニュー糖、ごま にんじん、たまねぎ、トマト、ﾊﾞﾀｰ、水 マッシュルーム、もも E 564 P 21.8 F 13.0 E 691 P 25.5 F 14.7	牛乳、脱脂粉乳、きなこ、とりにく、さば ｼｰﾎﾞﾝ、ﾛｰｽﾄ こむぎこ、グラニュー糖、くろざとう ショートニング、ﾀﾏｺﾞ、ﾗﾌﾞﾗﾌﾞ 油、ごま たまねぎ、にんじん、ｷｬﾍﾞﾂ、しめじ、水 トマト、ﾊﾞﾀｰ、にんにく、ごぼう E 640 P 28.5 F 30.3 E 791 P 34.8 F 37.4	牛乳、ぎゅうにく、ﾌﾞﾀ、とうふ、チリメン こいくちしょうゆ ｺﾏ、ｷｬｳｶﾏｲ、無圧ペン麦、しらたき、紅芋 三温糖、ﾗﾌﾞﾗﾌﾞ 油、ごま油、しらたまこ ねぎ、はくさい、えのきたけ、にんじん ほうれんそう、もやし E 668 P 29.7 F 18.0 E 825 P 36.7 F 20.8	牛乳、とりにく、こいくちしょうゆ、ﾌﾞﾀ ﾚﾊﾞｰ、わかめ、花かつお、みそ、ｷｬｲ ｺﾏ、ｷｬｳｶﾏｲ、無圧ペン麦、ﾗﾌﾞﾗﾌﾞ 油、上新粉 グラニュー糖 にんじん、ごぼう、ねぎ、ｼｮｶﾞ、たまねぎ 水、だいこん、ｼｬﾂ、きゅうり、ｺｰﾝ E 565 P 31.0 F 17.9 E 692 P 38.1 F 20.8	
	こ ん だ て	11(月) キーマカレー ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト 牛乳 11月期 残量調査	12(火) きびご飯 なっとうみそ 大根煮 ほうれん草のおひたし みかん 牛乳	13(水) 牛汁そば あげだしとうふ パパイヤサラダ ネーブル 牛乳	14(木) 麦ご飯 マーボー豆腐 トマトと卵のスープ 中華サラダ かき 牛乳	15(金) 紅芋ごはん クーブイリチー 魚のてんぷら シイムヌ みかん 牛乳
あ か き みどり 小学校 中学校	牛乳、ぶたにく、蒸し大豆、ﾚﾊﾞｰ チーズ、ヨーグルト ｺﾏ、ｷｬｳｶﾏｲ、無圧ペン麦、カルシウム米 じゃがいも、カレーﾙｳ、ﾊﾞﾀｰ、ごま たまねぎ、にんじん、なす、ｸﾞﾘﾝﾋｰｽ にんにく、ブロッコリー、りんご、みかん E 672 P 23.5 F 20.6 E 830 P 28.4 F 24.7	牛乳、なっとう、みそ、けずりぶし びんなが、とりにく、こんぶ、あつあげ ｺﾏ、ｷｬｳｶﾏｲ、精白もちきび、三温糖、ごま 綿実油、ﾗﾌﾞﾗﾌﾞ 油 ｼｮｶﾞ、水、だいこん、にんじん、いんげん こんにやく、ホウレンソウ、えのき E 632 P 25.5 F 19.3 E 779 P 31.1 F 23.2	牛乳、ぎゅうにく、赤だし、花かつお とうふ、こいくちしょうゆ、ﾛｰｽﾄ こむぎこ、ﾗﾌﾞﾗﾌﾞ 油、三温糖、ぶどう糖 水、だいこん、にんじん、ｼｮｶﾞ、ねぎ ﾊﾞﾊﾞｲﾔｽﾗｲｽ、ﾊﾟｲﾝ、ﾈｰﾌﾞﾙ E 594 P 30.5 F 22.7 E 728 P 37.3 F 27.2	牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、たまご こいくちしょうゆ、ｼｰﾎﾞﾝ ｺﾏ、ｷｬｳｶﾏｲ、無圧ペン麦、カルシウム米 でんぶ、三温糖、ごま油、かたくりこ ｼｬﾂ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、水 ねぎ、にんにく、ｼｮｶﾞ、トマト、こまつな E 654 P 27.9 F 23.4 E 808 P 34.0 F 28.1	牛乳、こんぶ、かまぼこ、ぶたにく こいくちしょうゆ、きんぐ、たまご ｺﾏ、ｷｬｳｶﾏｲ、精白もちきび、紅芋、三温糖 こむぎこ、ﾗﾌﾞﾗﾌﾞ 油 にんじん、たけのこ、こんにやく、ｺｰ ｼｬﾂ、ねぎ、みかん E 610 P 31.5 F 13.8 E 749 P 39.2 F 15.5	
こ ん だ て	18(月) イカトマトピラフ イタリアンスープ 彩り野菜のミンチカツ イタリアンサラダ グレープフルーツ 牛乳	19(火) きびご飯 イナムドウチ パパイヤ煮つけ グルクンのアーサあんかけ みかん 牛乳	20(水) キムチチャーハン 切干大根炒め 中華スープ 丹波黒ソフト炒り豆 牛乳	21(木) みそかつ丼 けんちん汁 ひじきサラダ かき 牛乳	22(金) カレーそば ほうれん草の白あえ かぼちゃコロッケ グレープフルーツ 牛乳	
あ か き みどり 小学校 中学校	牛乳、いか、あさり、ﾊﾞｰｺﾝ、たまご、ｷｬｲ チリメン、とりにく、ぶたにく、えだまめ ｺﾏ、ｷｬｳｶﾏｲ、無圧ペン麦、上白糖、ﾊﾞﾝｺ 無塩バター(給)、かたくりこ、ﾗﾌﾞﾗﾌﾞ 油 たまねぎ、にんじん、ﾊﾞﾀｰ、トマト、水 トマトペースト、ｷｬﾍﾞﾂ、きくらげ、ｺｰﾝ E 633 P 26.7 F 24.8 E 778 P 32.8 F 29.7	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、花かつお みそ、とりにく、こんぶ、あつあげ ｺﾏ、ｷｬｳｶﾏｲ、精白もちきび、三温糖 ﾗﾌﾞﾗﾌﾞ 油、こむぎこ、でんぶ こんにやく、だいこん、にんじん、ｼｬﾂ ねぎ、ﾊﾞﾊﾞｲﾔ、いんげん、ｼｮｶﾞ、ﾋｰﾏﾝ E 675 P 34.9 F 20.9 E 831 P 43.0 F 24.8	牛乳、ﾌﾞﾀ、こいくちしょうゆ、かまぼこ あぶらあげ、こんぶ、とうふ、花かつお ｺﾏ、ｷｬｳｶﾏｲ、無圧ペン麦、ごま油、三温糖 ﾗﾌﾞﾗﾌﾞ 油、ごま にんじん、きくらげ、はくさい、たまねぎ りんご、たけのこ、ｺｰﾝ、だいこん、ｷｬﾍﾞﾂ E 542 P 26.2 F 17.3 E 659 P 31.6 F 20.2	牛乳、とりにく、たまご、みそ、花かつお とうふ、ひじき、まめ ｺﾏ、ｷｬｳｶﾏｲ、無圧ペン麦、カルシウム米 ﾗﾌﾞﾗﾌﾞ 油、こむぎこ、ﾊﾟﾝ粉、ごま、三温糖 ｼｮｶﾞ、水、ｼｬﾂ、しめじ、にんじん、かき こまつな、だいこん、ｶﾘﾌﾗﾜｰ E 654 P 32.6 F 20.4 E 806 P 40.3 F 24.5	牛乳、ぶたにく、ﾚﾊﾞｰ、とうふ ｽｷﾞﾑﾐﾙｸ こむぎこ、ﾗｰﾄﾞ、グラニュー糖、ﾗﾌﾞﾗﾌﾞ 油 ごま、三温糖、マッシュポテト、ﾊﾞﾀｰ 水、にんにく、にんじん、たまねぎ、ｺｰﾝ ｸﾞﾘﾝﾋｰｽ、トマトペースト、かぼちゃ E 694 P 26.6 F 25.3 E 860 P 32.4 F 30.9	
こ ん だ て	25(月) メキシカンライス いわしのトマトに 白菜とあさりのスープ グレープフルーツ 牛乳 下地小 振替休日	26(火) 牛肉のしぐれ煮ごはん かきたま汁 ほうれん草の和え物 かき 牛乳	27(水) ハヤシライス Caたっぷりオムレツ パパイヤサラダ グレープフルーツ 牛乳	28(木) スパゲティミートソース コンソメスープ ブロッコリーとツナのサラダ ネーブル 牛乳	29(金) 麦ご飯 チキン南蛮 きんぴら 白菜スープ かき 牛乳	
あ か き みどり 小学校 中学校	牛乳、ぶたにく、いわしの甘露煮、アサリ ﾊﾞｰｺﾝ、ｽｷﾞﾑﾐﾙｸ ｺﾏ、ｷｬｳｶﾏｲ、無圧ペン麦、ﾊﾞﾀｰ たまねぎ、にんじん、きくらげ、ｺｰﾝ、水 ﾋｰﾏﾝ、トマト、はくさい、ほうれんそう E 567 P 25.6 F 20.0 E 697 P 31.0 F 23.9	牛乳、ぎゅうにく、こいくちしょうゆ とうふ、たまご、花かつお ｺﾏ、ｷｬｳｶﾏｲ、無圧ペン麦、こんにやく ごま、三温糖、でんぶ、ごま油 たまねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ、ｼｮｶﾞ ｺｰﾝ、水、ｼｬﾂ、こまつな、もやし、かき E 576 P 26.4 F 15.2 E 705 P 32.4 F 17.3	牛乳、ぎゅうにく、とりにく、チーズ たまご、こいくちしょうゆ、ﾛｰｽﾄ、まめ ｺﾏ、ｷｬｳｶﾏｲ、無圧ペン麦、カルシウム米 じゃがいも、ﾗﾌﾞﾗﾌﾞ 油、こむぎこ、ﾗｰﾄﾞ にんじん、たまねぎ、しめじ、ﾋｰﾏﾝ、ｼｬﾂ トマトホール缶、トマトペースト、水 E 645 P 24.4 F 20.8 E 797 P 29.8 F 24.7	牛乳、ﾚﾊﾞｰ、ぶたにく、ｳｲﾝﾅｰ、チリメン ｼｰﾎﾞﾝ ｽﾊﾞｹﾃﾂ、ﾐｰﾄソース、缶詰、ごま ﾗﾌﾞﾗﾌﾞ 油、じゃがいも、グラニュー糖 にんじん、ﾊﾞﾊﾞｲﾔ、トマトケチャップ トマトペースト、水、たまねぎ、こまつな E 618 P 27.4 F 22.2 E 762 P 33.5 F 26.4	牛乳、とりにく、たまご、かまぼこ こいくちしょうゆ、ぶたにく、とうふ ｺﾏ、ｷｬｳｶﾏｲ、無圧ペン麦、カルシウム米 こむぎこ、ﾗﾌﾞﾗﾌﾞ 油、三温糖、ごま 水、ごぼう、にんじん、きくらげ、ｺｰﾝ、ねぎ こんにやく、ｲﾘﾝｷﾞ、はくさい、かき E 647 P 33.3 F 18.0 E 797 P 41.3 F 21.4	

給食費は、期限内に納めましょう。(毎月10日までになっています)