令和8年
11月の予定献立表



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	24.4	18.1
	中学校	830	31.2	23.1

下地学校給食共同調理場
TEL： 0980-76-2455
FAX： 0980-76-2480

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に「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。
※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。
※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。
※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。



≪欠食予定≫
27日　下地小全学年



	2(月)　11/3文化の日献立 11/3みかんの日献立	3(火)　文化の日	4(水)	5(木)　津波防災の日	6(金)　11/1野沢菜の日献立 11/5ごまの日献立
こんだて	みかん 牛乳 ミヌダル クファジューシー シームヌ		オレンジ 牛乳 りっちゃんのげんきサラダ 《リクエスト給食》 きなこあげパン ポトフ	パイナップル 牛乳 いわしおかかに むぎごはん せんぎりイリチー	じゃがぶたキムチ 牛乳 てづくりのざわなふりかけ カルシウム たっぷりごはん アーサの スープ
小学校	C 619 P 28.3 F 23.4		C 580 P 21.8 F 19.8	C 624 P 21.3 F 16.1	C 562 P 22.6 F 13.2
中学校	C 772 P 35.2 F 28		C 688 P 25.6 F 23.3	C 755 P 25.6 F 18.6	C 694 P 27.7 F 14.8

	9(月)　11/8いい歯の日献立 11/11チーズの日献立	10(火) 11/7鍋の日・立冬献立	11(水)　麺の日	12(木)　いいニラの日	13(金)　下地小創立記念日
こんだて	ウインナーと ブロッコリーのいためもの 牛乳 チーズソースハンバーグ カルシウム たっぷりごはん あさりの スープ	ちゅうかポテト（小1個・中2個） 牛乳 ささみのバジルソースやき むぎごはん ちゃんこなべ	オレンジ 牛乳 (めん) (カレーじる) カレーそば くりいもと コーンのサラダ	オレンジ 牛乳 (むぎごはん) (マーボーどうふ) マーボー どうふどん ほうれんそうの スープ	《リクエスト給食》 プリン 牛乳 チキンナゲット（小1個・中2個） キャロットライス キャベツの クリームに
小学校	C 573 P 22.6 F 16.4	C 638 P 35.1 F 18.5	C 619 P 24.8 F 16.3	C 592 P 27.3 F 17.7	C 643 P 21.2 F 22.6
中学校	C 724 P 28.5 F 20.2	C 795 P 38.7 F 22	C 764 P 30.3 F 19.2	C 726 P 33.7 F 21.1	C 813 P 27.4 F 28.5

	16(月) ミニみゃーく食材の日	17(火)　レンコンの日	18(水)	19(木)	20(金) 11/15七五三・昆布の日献立
こんだて	べにいもごまだんご無償提供 牛乳 べにいもごまだんご もずくどん （カルシウム たっぷりごはん） （もずくあん） ぐだくさん みそしる	食育～茨城県～ ぶたにくとれんこんのにもの 牛乳 スティックなっとう むぎごはん けんちんじる	パパイヤのサラダ 牛乳 アジフライ むぎごはん へちま ンプシー	バナナ 牛乳 (めん) (にくみそ) ジャージャーめん もずくの すましじる	とうにゅうだいふく 牛乳 きんぴらいりにくだんご おせきはんふう ごはん とうがんの にもの
小学校	C 690 P 25.2 F 21	C 622 P 28.2 F 18.7	C 644 P 27 F 20.2	C 625 P 28.5 F 17	C 616 P 18.8 F 19.9
中学校	C 822 P 30.6 F 23.6	C 768 P 34.9 F 22.2	C 762 P 31.3 F 22.1	C 804 P 35.2 F 20.2	C 720 P 21.6 F 21.8

	23(月)　勤労感謝の日	24(火) かつお節の日・和食の日	25(水) 首里城復元完成記念給食	26(木) いいブロッコリーの日	27(金)
こんだて		にくじゃが 牛乳 さんまかんろに カルシウム たっぷりごはん とうふの みそしる	チイルンコウふう むしぱん クーブイリチー 牛乳 あじつけのり むぎごはん イナムドゥチ	オレンジ 牛乳 (むぎごはん) (ほうれんそうカレー) カレーライス ブロッコリーの ごまあえ	マカロニサラダ 牛乳 (ケチャップライス) (たまごシート) オムライス やさい スープ
小学校		C 653 P 28.6 F 16.6	C 642 P 24.5 F 14.9	C 634 P 19.2 F 17.8	C 613 P 19.1 F 24.1
中学校		C 806 P 35 F 19.4	C 792 P 29.5 F 17	C 778 P 22.7 F 21.1	C 746 P 21.9 F 28.7

	30(月)
こんだて	ゴーラちゃんぷるー 牛乳 伊良部島のまぐろメンチカツ むぎごはん きくらげの スープ
小学校	C 682 P 25.2 F 27.7
中学校	C 844 P 31.2 F 33.3

≪無償提供品のご案内≫

「宮古島市学校給食推進プロジェクト」

・宮古島市役所商工観光スポーツ部産業政策課様による、地産地消を推進するための活動
・未利用農林水産物の生産状況、旬等の情報提供
・一次加工による食材の利活用推進
・産地見学会
・給食への提供
・みゃーく食材の日実施

提供食材：べにいもごまだんご
提供日：16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

市産の紅芋を使用した「ごま団子」が宮古島市から提供されます。

給食を楽しみに待っててね！

小学生 リクエスト給食

順位	提供日	メニュー
1位	10/19	みやこそば
2位	10/9	チキンカレー
3位	11/4	あげぱん
4位	11/13	プリン
5位	10/16	チーズバーガー

リクエスト給食提供完了！