

令和2年
11月の予定献立表



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	体の調子をととのえる

宮古島市上野学校給食共同調理場

TEL: 0980-76-6245
FAX: 0980-76-6299

	2(月)	3(火)	4(水) 小6・欠食 ~5日	5(木)	6(金) 小・欠食	
こ ん だ て	いわしのカリカリフライ 梨 千草和え 麦ごはん 豆乳みそ汁	文化の日 	ショーロンポー グレープフルーツ 家常豆腐 麦ごはん 白菜の中華スープ	鮭のりんごソースがけ 柿 切干大根のみそ汁	野菜とささみのサラダ ネーブル ピザパン ポトフ	
あ か き	あぶらあげ、豆乳、赤みそ、白みそ、いわし、たまご、牛乳		あつあげ、ぶた肉、赤みそ、とり肉、牛乳	さげ、赤みそ、白みそ、牛乳	ワインナー、とりささみ、チーズ、牛乳	
み ど り	じゃがいも、さんおんとう、サラダ油、白すりごま、麦、米		でん粉、ごま油、サラダ油、麦、米	もち米、でん粉、くり、さんおんとう、サラダ油、小麦粉、麦、米	コッペパン、じゃがいも、マヨネーズ、さんおんとう	
小学校	C 598 P 18.5 F 17.8		C 563 P 19.7 F 14.7	C 587 P 22.6 F 14.8	C 702 P 28.7 F 25.4	
中学校	C 772 P 23.7 F 23		C 737 P 25 F 18.6	C 722 P 29.2 F 17.3	C 702 P 28.7 F 25.4	
こ ん だ て	9(月) ごぼうのごまマヨ和え みかん 納豆 麦ごはん 豚肉と大根のみそ煮	10(火) ほうれん草のごま和え 柿 野菜の天ぷら 南蛮うどん	11(水) ひじきの白和え ラ・フランスゼリー 白菜のみそ汁 さんまのまぜごはん	12(木) 金時豆ぜんざい 三色丼 冬瓜のすまし汁	13(金) ささみカツ ネーブル キャベツのレモン和え 麦ごはん 具だくさん汁	
あ か き	あつあげ、ぶた肉、ツナ、赤みそ、白みそ、牛乳	ちくわ、とり肉、たまご、ツナ、牛乳	とうふ、さんま、ツナ、赤みそ、白みそ、ひじき、牛乳	とうふ、牛ひき肉、豚ひき肉、大豆、たまご、牛乳	たまご、赤みそ、白みそ、青のり、チーズ、牛乳、うすあげ、とりささみ	
み ど り	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、なし、こまつな	うどん、ねりごま、さんおんとう、サラダ油、すりごま、小麦粉	ねりごま、さんおんとう、サラダ油、麦、米、ラフランスゼリー	ごま油、さんおんとう、こくとう、サラダ油、白ごま、麦、米、白玉粉、金時豆	じゃがいも、オリーブ油、さんおんとう、サラダ油、白ごま、パン粉、小麦粉、麦、米	
小学校	C 644 P 24.8 F 21.1	C 580 P 22.1 F 23.3	C 592 P 23.2 F 20.5	C 668 P 27.1 F 18.2	C 685 P 26.1 F 19.4	
中学校	C 796 P 29.6 F 24.5	C 704 P 26.6 F 28.1	C 711 P 27.9 F 24.2	C 805 P 30.3 F 21.1	C 848 P 31.7 F 23	
こ ん だ て	16(月) いもの日 さんまみぞれ煮 柿 千切りイリチー 芋ごはん 厚揚げのみそ汁	17(火) フルーツヨーグルト きのこカレー 揚げ	18(水) きびなごのシークワサーがけ 春雨サラダ 麦ごはん マーボーなす	19(木) 食育の日 さばのみそ焼き みかん マンジュウプス 麦ごはん だんご汁	20(金) とり肉のハニーマスタード焼き 海そうサラダ 黒糖パン かぼちゃスープ	
あ か き	あつあげ、かまぼこ、ぶた肉、赤みそ、白みそ、さんま、牛乳	ぶた肉、ヨーグルト、牛乳、チーズ、たまご	とうふ、豚ひき肉、レバー、ツナ、赤みそ、きびなご、牛乳	さば、白みそ、こんが、牛乳	牛乳、わかめ、くわわかめ、つまた、きりんさい、スギノリ、白花豆、かにかま、とり肉	
み ど り	切干大根、にんじん、はくさい、柿、しめじ、こまつな、ハバイヤ、こんにやく	じゃがいも、サラダ油、揚げ油、麦、米、そうめん、こむぎ、バター	でん粉、ごま油、さんおんとう、サラダ油、春雨、白すりごま、小麦粉、麦、米	さんおんとう、サラダ油、小麦粉、小豆、麦、米	はちみつ、さんおんとう、バター、白ごま、小麦粉、黒糖パン	
小学校	C 591 P 21.6 F 17.8	C 735 P 21.4 F 19.9	C 635 P 26.7 F 19	C 654 P 24.6 F 16.9	C 688 P 26.6 F 24.2	
中学校	C 748 P 27.2 F 22.7	C 913 P 25.8 F 23.7	C 784 P 32.8 F 22.4	C 820 P 29.7 F 19.3	C 813 P 31.1 F 28	
こ ん だ て	23(月) 勤労感謝の日 	24(火) 和食の日 魚のもみじ焼き りんご 雪花和え 麦ごはん さつま汁	25(水) さつまポテト ながの ごま和え なかみそば	26(木) 魚のチリソースがけ ネーブル 大根の中華和え 麦ごはん スーミータン	27(金) うじら豆腐 みかん もずく雑炊 じゃがいもの炒めもの	
あ か き	おから、とり肉、赤みそ、白みそ、甘口しろみそ、たまご、牛乳、しら	おから、とり肉、赤みそ、白みそ、甘口しろみそ、たまご、牛乳、しら	ぶた肉、ツナ、赤みそ、牛乳、豚中身	とうふ、ホキ、たまご、ツナ、牛乳	とうふ、もずく、白身魚すり身、ベーコン、たまご、ツナ、赤みそ、ひじき、牛乳	
み ど り	さつまいも、マヨネーズ、さんおんとう、白すりごま、麦、米	キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、長ねぎ、ごぼう、こんにやく、りんご、れんこん	さんおんとう、白ごま、さつまいも、沖崎そば	でん粉、ごま油、さんおんとう、サラダ油、白ごま、白すりごま、小麦粉、麦、米	じゃがいも、でん粉、さんおんとう、サラダ油、麦、米	
小学校	C 665 P 25.8 F 19.1	C 665 P 25.8 F 19.1	C 566 P 24.2 F 20.2	C 637 P 26 F 18.6	C 480 P 20.4 F 14.8	
中学校	C 815 P 31.3 F 22.2	C 815 P 31.3 F 22.2	C 672 P 29.1 F 23.2	C 780 P 31.3 F 22	C 572 P 24.8 F 17.1	
こ ん だ て	30(月) 鮭のホイル焼き ネーブル 梅かつお和え 麦ごはん 里芋の田舎煮	<p>“食事のあいさつ”に込められた思い</p> <p>「いただきます」 食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。 「ごちそうさま」 この食事を作るために関わった人々への感謝の気持ちが含まれています。</p> <p>11月23日は「勤労感謝の日」 </p> <p>単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。</p>				
あ か き	さげ、ちくわ、とり肉、糸けずり、牛乳					
み ど り	マヨネーズ、さんおんとう、サラダ油、白ごま、麦、里芋、米					
小学校	C 642 P 27.2 F 19					
中学校	C 798 P 35.4 F 22.9					

※材料・天候によって献立を変更することがあります。