令和8年
11月 の予定献立表

宮古島市上野学校給食共同調理場
TEL： 76-6245
FAX： 76-6299

※材料・天候によって献立を変更することがあります。
※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。
※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。

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

	2(月)	3(火)	4(水) カミカミ献立	5(木) カミカミ献立	6(金)
こんだて	りんご ポテトサラダ ベーコンとトマトのペンネ コンソメスープ 牛乳	文化の日	さんまみぞれ煮 五目きんぴら 麦ごはん だいこんのすまし汁 牛乳	にら入り卵焼き 小魚とアーモンドの甘がらめ ゆかりごはん カミカミ根菜汁 牛乳	オレンジ ブロッコリーソテー きなこあげパン ポークビーンズ 牛乳
あか	牛乳,ベーコン,とり肉,チーズ		牛乳,オーシャンキングほぐし身,さんま,ぶた肉	牛乳,あぶらあげ,赤みそ,白みそ,たまご,とうふ ツナ,カエリ	牛乳,きな粉,ぶた肉,大豆,ベーコン
き	マカロニ,オリーブ油,じゃがいも たまごなしマヨネーズ,三温糖		米,麦,ごま油(ごま),三温糖,白ごま	米,麦,サラダ油,アーモンド,白ごま,こくとう,水あめ	コッペパン,サラダ油,こくとう,三温糖 じゃがいも,小麦粉
みどり	たまねぎ,ブロッコリー,木くらげ,マッシュルーム にんにく,トマト缶,とうがん,こまつな,にんじん きゅうり,コーン,りんご		だいこん,えのきたけ,こまつな,ごぼう,にんじん こんにゃく,ピーマン,にんにく	にんじん,だいこん,ごぼう,こんにゃく,にら	たまねぎ,にんじん,グリンピース,ブロッコリー キャベツ,コーン,しめじ,にんにく,オレンジ

	9(月)　上野小欠食	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
こんだて	モーウイの甘酢和え 納豆みそ 麦ごはん 肉じゃが 牛乳	豆腐ハンバーグ オレンジ きゃべつとちくわの酢の物 麦ごはん 豚汁 牛乳	バナナ にく・かまぼこ 野菜チャンプルー 汁そば 牛乳	フルーツアロエ チリライス きのこスープ 牛乳	しいらのねぎみそ焼き オレンジ ひじきの炒め煮 麦ごはん 豆腐のみそ汁 牛乳
あか	牛乳,ぶた肉,納豆,ツナ,白みそ	牛乳,ぶた肉,あつあげ,赤みそ,白みそ,とり肉 すり身,とうふ,ちくわ,わかめ	牛乳,平かまぼこ,豚ロース,とうふ,ぶた肉 たまご,糸けずり	牛乳,ウインナー,ぶた肉,ぶたレバー,レッドキドニー 大豆,チーズパウダー,とり肉,白花豆,白いんげん豆	牛乳,とうふ,赤みそ,白みそ,しいら,ひじき,ぶた肉,大豆
き	米,麦,じゃがいも,三温糖,サラダ油,白ごま	米,麦,三温糖,片栗粉,白ごま	沖縄そば,三温糖,サラダ油	米,麦,サラダ油,じゃがいも,バター,小麦粉	米,麦,三温糖,ごま油(ごま),サラダ油
みどり	しらたき,たまねぎ,にんじん,いんげん,木くらげ しょうが,モーウィ,きゅうり	ごぼう,にんじん,こんにゃく,とうがん,葉ねぎ,しょうが れんこん,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,オレンジ	にんにく,しょうが,しいたけ,葉ねぎ,キャベツ パパイヤ,にんじん,バナナ	たまねぎ,にんじん,ピーマン,セロリ,あお豆,にんにく しめじ,マッシュルーム,パセリ,ニューピオーネ缶 パイン缶,みかん缶,もも缶,アロエ	にんじん,こまつな,えのきたけ,しょうが,長ねぎ こんにゃく,キャベツ,オレンジ

	16(月)　いいイモの日	17(火)	18(水)	19(木)　琉球料理の日	20(金)
こんだて	紅いもごまだんご もずく丼 具だくさんみそ汁 牛乳	ちくわの磯部焼き 春雨の和え物 きのこごはん 白菜のみそ汁 牛乳	りんご 五目あんかけそば 厚揚げの中華スープ 牛乳	うじら豆腐 タマナーイリチー 麦ごはん チムシンジ汁 牛乳	まめまめサラダ 紅イモスイートポテト ナン バターチキンカレー 牛乳
あか	牛乳,もずく,ぶた肉,とりレバー,とり肉,赤みそ,白みそ	牛乳,かまぼこ,白いんげん豆,あつあげ,わかめ 赤みそ,ちくわ,青のり,ツナ	牛乳,ぶた肉,平かまぼこ,あつあげ オーシャンキングほぐし身	牛乳,ぶた肉,ぶたレバー,赤みそ,白みそ,とうふ すり身,たまご,さつま揚げ	牛乳,とり肉,チーズ,ツナ,大豆,ひよこ豆,青えんどう豆 赤いんげん豆,白いんげん豆,スキムミルク
き	米,麦,三温糖,サラダ油,片栗粉 紅芋,もち粉,ごま	米,麦,たまごなしマヨネーズ,春雨,三温糖 ごま油,白ごま	中華めん,ごま油,片栗粉	米,麦,じゃがいも,三温糖,片栗粉,サラダ油	ナン,バター,生クリーム たまごなしマヨネーズ,紅芋,三温糖,はちみつ
みどり	にんじん,たまねぎ,いんげん,コーン,木くらげ しょうが,とうがん,チンゲンサイ,こんにゃく	しいたけ,えのきたけ,しめじ,葉ねぎ,はくさい しょうが,キャベツ,きゅうり,にんにく	はくさい,チンゲンサイ,にんじん,たまねぎ,にら 木くらげ,しょうが,にんにく,とうがん,長ねぎ,りんご	にんじん,しいたけ,葉ねぎ,にんにく,グリンピース キャベツ,木くらげ,こまつな	たまねぎ,にんじん,トマト缶,トマト,リンゴピューレ きゅうり,コーン

	23(月)	24(火)　和食の日	25(水)	26(木)	27(金)
こんだて	勤労感謝の日	しいらのもみじ焼き きゃべつのツナ和え 麦ごはん もずくだんご汁 牛乳	ごぼう包焼 オレンジ ぶたキムチ炒め 麦ごはん 春雨スープ 牛乳	りんご ほうれん草オムレツ メキシカンライス 白菜スープ 牛乳	きびなごのから揚げ パパイヤ炒め 麦ごはん クーリジシ 牛乳
あか		牛乳,しいら,白みそ,ツナ	牛乳,ぶた肉,ごぼう包焼,赤みそ	牛乳,牛ひき肉,ぶた肉,大豆,ベーコン,たまご	牛乳,たまご,ぶた肉,かまぼこ,きびなご,さつま揚げ
き		米,麦,たまごなしマヨネーズ,三温糖,白ごま	米,麦,春雨,ごま油,小麦粉,サラダ油,三温糖,白ごま	米,麦,オリーブ油,ごま油,調合油	米,麦,片栗粉,小麦粉,サラダ油
みどり		とうがん,ごぼう,にんじん,こまつな,キャベツ きゅうり,コーン	はくさい,にんじん,こまつな,にんにく,しいたけ たまねぎ,たけのこ,ごぼう,キャベツ,木くらげ, 白菜キムチ,にら,しょうが,オレンジ	にんじん,たまねぎ,ピーマン,木くらげ,しょうが にんにく,トマト缶,しいたけ,はくさい,こまつな ほうれん草,りんご	とうがん,しいたけ,パパイヤ,ほうれん草,こんにゃく にんじん

	30(月)
こんだて	ヨーグルッペムース 三色丼 なんこうのみそ汁 牛乳
あか	牛乳,ぶた肉,マグロ,とりレバー,大豆,卵 赤みそ,白みそ
き	米,麦,三温糖,サラダ油,白ごま,ごま油,じゃがいも ヨーグルッペムース
みどり	たまねぎ,にんにく,こまつな,キャベツ,なんこう しめじ,葉ねぎ

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!!

実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。いただきますには、「いのち」をいただくという意味があります。ごちそうさまには、食事を提供するまでに関わった多くの人への感謝の気持ちがこめられています。心をこめてあいさつをし、食事を大切にいただきたいですね。

