

令和3年

渡嘉敷村学校給食共同調理場

TEL: 098-987-2452
FAX: 098-987-2452

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
家庭・学級においても毎日確認してください。

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		C=エネルギー P=たんぱく質 F=脂質		F=脂質
小学校	650	21.1~ 32.5	中学校	14.4~21.7
	830	27.0~ 41.5		18.4~ 27.7

家庭・子供においしく毎日確認してください。						
こ ん だ て	1(月)●11/1琉球歴史文化の日 ぎゅうにゅう くろまいごはん クーブイリチー べにいもてんぷら とうがんのみそしる りんご(秋ばえ)	2(火) ぎゅうにゅう チーズライス くるまふとチキンのナゲット だいこんとわかめのすのもの キャベツのコンソメスープ	3(水) 文化の日	4(木) ぎゅうにゅう なかよしパン ほうれんそうのオムレツ ごぼうサラダ あきのめぐみミネストローネ ネーブルオレンジ	5(金)●災害時給食(体験) ぎゅうにゅう むぎごはん やきのり ふりかけ すいとん もものかんづめ	
	あか 牛乳、昆布、豚肉、かまぼこ(卵抜)、全卵、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)	牛乳、無塩せきウィンナー(卵抜)、チーズ(乳)、くるまふと、鶏肉のナゲット(小麦、鶏肉、大豆)、わかめ、無塩せきベーコン(卵抜)		牛乳、脱脂粉乳、無塩せきウィンナー(卵抜)、全卵、チーズ(乳)、ハム(卵抜)、あさり、無塩せきベーコン(卵抜)	牛乳、焼のり、だいず、全粒、米国産、乾、麦みそ(大豆)	
き	米、黒米、こめ油、さとう、紅いも、小麦粉(小麦)、大豆油(大豆)	米、こめ油、大豆油(大豆)、ごま、さとう		強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、こめ油、大豆油、上白糖、ごま、さつまいも	米、麦、ごま、乾、でん粉、たね油、小麦粉(小麦)	
みどり	こんにゃく、とうがん、カイワレ、りんご(あきばえ)	たまねぎ、にんじん、コーン、パセリ、マッシュルーム、にんにく、だいこん、きゅうり、キャベツ		ほうれんそう、たまねぎ、コーン、ごぼう、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、しめじ、トマト、パセリ、オレンジ	だいこん、にんじん、しいたけ、ごぼう、長ねぎ、こんにゃく、黄桃(もも)	
小学校	C 618 P 18.6 F 21.4	C 553 P 17.8 F 22.4		C 642 P 26.7 F 27.8	C 544 P 18.6 F 11.3	
中学校	C 783 P 22.3 F 24.1	C 725 P 22.8 F 26.9		C 738 P 30.6 F 32.1	C 694 P 22 F 12.1	
こ ん だ て	8(月)●11/8(いい歯)の日 ぎゅうにゅう げんまい、いいごはん さばのてりやき かみかみサラダ かぼちゃのみそしる	9(火) ぎゅうにゅう きのこのミートスパゲティ りっちゃんサラダ(サラダでげんきより) バナナ	10(水) 渡小3.4年欠食 ぎゅうにゅう うずまきパン しまざかなのカレー、ムニエル カラフルサラダ キャベツのクリームスープ	11(木) 渡小3.4年欠食 ぎゅうにゅう むぎごはん マーボー豆腐 れんこんチップス とうがんともずくのスープ	12(金) 渡小1.2年欠食 ぎゅうにゅう きのこ、ぞうすい あげボール もやしのちゅうかあえ みかん	
	あか 牛乳、さば、さき、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)	牛乳、豚肉、豚レバー、ハム(卵抜)、昆布、糸けずり	牛乳、脱脂粉乳、しら、ツナ、白花豆、白いんげん豆、鶏肉	牛乳、豆腐(大豆)、豚肉、麦みそ(大豆)、もずく、鶏肉	牛乳、鶏肉、麦みそ(大豆)、チーズ(乳)、ハム(卵抜)、全卵、卵抜き、わか(大豆)、粉、寒天	
き	米、玄米、ごま、さとう、大豆油、上白糖	こめ油、さとう	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、小麦粉(小麦)、バター(乳)、こめ油、ごま、じゃがいも	米、麦、こめ油、さとう、ごま油、でん粉、大豆油(大豆)	米、麦、さつまいも、じゃがいも、小麦粉(小麦)、大豆油(大豆)、こんにゃく、精粉、ごま油、さとう、ごま	
みどり	干切大根、れんこん、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、ごぼう	たまねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルーム、しいたけ、にんにく、トマト、キャベツ、きゅうり、コーン、バナナ	ブロッコリー、カリフラワー、コーン、赤ピーマン、にんじん、キャベツ、たまねぎ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、きくらげ、にんにく、しょうが、れんこん、とうがん	しいたけ、にんじん、えのきたけ、しめじ、こねぎ、かぼちゃ、あお豆(大豆)、もやし、小松菜、みかん	
小学校	C 656 P 27.5 F 24.2	C 621 P 23.8 F 21.1	C 588 P 31.6 F 19.7	C 627 P 26.8 F 24.4	C 524 P 23.8 F 18.3	
中学校	C 843 P 33.3 F 28	C 746 P 28.5 F 24.2	C 706 P 37.4 F 24	C 801 P 32.2 F 28.2	C 673 P 28.6 F 22.3	
こ ん だ て	15(月) 阿小欠食 ぎゅうにゅう もちきびごはん デークニー、イリチー わかさぎのあまから もずくのみそしる ネーブルオレンジ	16(火)●11/16(いい芋)の日 ぎゅうにゅう さんしょくどん コンナムルスープ ウムニー(県無償提供、紅芋)	17(水) ぎゅうにゅう あみパン ビーンズグラタン キャベツとささみのサラダ コーンスープ りんご(シナノスイート)	18(木) 第3木曜は琉球料理の日 ぎゅうにゅう やさいそば べにいも、だんご(県無償提供) みかん	19(金) 毎月19日は食育の日 ぎゅうにゅう むぎごはん さかなととうふのくろまい、みそいため (渡嘉敷産、黒米、味噌、使用) だいこんのゆかりあえ たまごスープ	
	あか 牛乳、豚肉、チキアギ(卵抜)、わかさぎ、もずく、豆腐(大豆)、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)	牛乳、鶏肉、全卵	牛乳、脱脂粉乳、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、チーズ(乳)、とりささみ、寒天、白花豆、白いんげん豆	牛乳、チキアギ(卵抜)、豚肉	牛乳、だいず、全粒、米国産、乾、しいら、大豆、全卵、わかめ	
き	米、もちきび、こめ油、でん粉、大豆油(大豆)、さとう、ごま	米、麦、こめ油、さとう、ごま油、紅芋、もち粉	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、じゃがいも、こめ油、小麦粉(小麦)、バター(乳)、パン粉(小麦、大豆)、上白糖、でん粉	大豆油、こめ油、紅いも、団子(ごま)、大豆油(大豆)	米、麦、たね油、小麦粉(小麦)、でん粉、大豆油(大豆)、こめ油、さとう、上白糖	
みどり	だいこん、にんじん、にら、たまねぎ、ごぼう、オレンジ	たまねぎ、しいたけ、しょうが、にんじん、もやし、長ねぎ、にんにく	たまねぎ、パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、りんご(シナノスイート)	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、にんにく、しょうが、ごぼう、みかん	あお豆(大豆)、なす、たまねぎ、赤ピーマン、だいこん、きゅうり、ゆめし、にんじん、こねぎ	
小学校	C 592 P 24.6 F 20.9	C 633 P 24.3 F 19.8	C 622 P 23.6 F 19.6	C 705 P 22.6 F 22	C 586 P 25.8 F 19	
中学校	C 763 P 29.7 F 23.8	C 837 P 29.9 F 22.9	C 718 P 26.6 F 22.2	C 833 P 27.6 F 24.4	C 755 P 30.8 F 21.8	
こ ん だ て	22(月) ぎゅうにゅう むぎごはん とりじゃが きりぼしとツナのあえもの あさりのみそしる ネーブルオレンジ	23(火) 勤労感謝の日	24(水) 11/24和食の日 ぎゅうにゅう あきのかおりごはん スルルー、てんぷら しらあえ そうめん、じる	25(木) ぎゅうにゅう ハヤシライス ビーンズサラダ ミニフィッシュ	26(金) ぎゅうにゅう もちきびごはん しまざかなのさらさあげ こまつなのアーモンドあえ にらたまスープ りんご(シナノゴールド)	
	あか 牛乳、鶏肉、ツナ、あさり、絹ごし豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)		牛乳、油揚げ(大豆)、鮭、きびなご、全卵、豆腐(大豆)、白みそ(大豆)	牛乳、豚肉、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、無塩せき、ベーコン(卵抜)、しらす干し、かたくちいわし	牛乳、しいら、ハム(卵抜)、全卵、絹ごし豆腐(大豆)	
き	米、麦、じゃがいも、こめ油、さとう、ごま		米、さつまいも、こめ油、小麦粉(小麦)、大豆油(大豆)、ごま、さとう、そうめん(小麦)	米、麦、こめ油、ごま、上白糖、でん粉	米、もちきび、でん粉、小麦粉(小麦)、大豆油(大豆)、さとう、水あめ、アーモンド、こめ油、ごま油	
みどり	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、グリーンピース、干切大根、小松菜、長ねぎ、オレンジ		にんじん、しめじ、えのきたけ、白いんげん、こんにゃく、しいたけ、ごぼう、しょうが	マッシュルーム、たまねぎ、セロリ、トマト、にんにく、ブロッコリー、キャベツ、パセリ	しょうが、にんじん、キャベツ、小松菜、たまねぎ、にら、りんご(シナノゴールド)	
小学校	C 612 P 28.6 F 15.8		C 640 P 27.5 F 20.3	C 565 P 24.2 F 17.2	C 585 P 26.3 F 18.7	
中学校	C 779 P 34.3 F 17.6		C 816 P 32.9 F 23.1	C 736 P 28.7 F 19.2	C 758 P 32 F 21	
こ ん だ て	29(月) ぎゅうにゅう もずくどん だいこんのみそしる ぶどうゼリー	30(火) ぎゅうにゅう はいがパン いかカレー サラダ かぼちゃのシチュー ネーブルオレンジ	平成25年に「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化のことです。和食の特徴は以下の4つです。みんなで受け継いでいくことが大切です。			
	あか 牛乳、もずく、豚肉、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)	牛乳、脱脂粉乳、イカ、鶏肉、白花豆、白いんげん豆	1 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重			
き	米、麦、さとう、でん粉、ごま油、こめ油	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、小麦(はいが)、小麦粉(小麦)、大豆油(大豆)、こめ油、じゃがいも、バター(乳)	2 健康的な食生活を支える栄養バランス			
みどり	にんじん、たまねぎ、小松菜、にんにく、だいこん、長ねぎ、ぶどう	きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、オレンジ	3 自然の美しさや季節の移ろいの表現			
小学校	C 562 P 21.8 F 17.6	C 638 P 28 F 21.4	4 正月などの年中行事との密接な関わり			
中学校	C 734 P 26.1 F 19.8	C 827 P 35.1 F 29.6				