

平成28年 11月の予定献立表



那覇市小祿学校給食センター
電話番号 917-3459

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	体の調子をとのえる

学校給食 栄養基準		C=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
		小学 640 kcal	24.0 g	20.2 g
	中学	820 kcal	28.8 g	26.0 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	●11月の欠食予定 4日 金城中 14日 垣花小・さつき小 鏡原中 15・16日 小祿南小5年 17日 さつき小5年 24日 さつき小1年・4年 25日 さつき小2年 小祿南小6年 28日 小祿南小6年 29日 小祿中	1(火) やさいチャンプルー おさつスティック 黒米ごはん イナムドゥチ	2(水) テンジャオロース なし 麦ごはん ワカメスープ	残量調査にご理解 ご協力よろしくお願いします 7日(月)~11日(金)の5日間、 垣花小学校及び金城中学校 にて実施します。調査は毎年 6月と11月に持ち回りでご 協力いただいています。	4(金) ぎょうざ 大根のあまずあえ ソースやきそば
	あ か き み ど り	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、みそ、とうふ かつおぶし こめ、黒米、つゆ、さつまいも こんにゃく、しいたけ、たまねぎ、もやし にんじん、アスパラ	牛乳、とり肉、わかめ、きぬごしとうふ ぎゅう肉 こめ、むぎ、つゆ、ごま油、さとう でんぶん にんじん、卵、ピーマン、赤ピーマン たまねぎ、たけのこ、なし	牛乳、ぶた肉、だいず、とうふ、グルクン 白いんげん豆、とうにゅう、チーズ パン、こむぎこ、さとう、つゆ、 マヨネーズ パパイア、たまねぎ、にんじん、卵 コーン、アロカ、赤ピーマン	牛乳、ぶた肉、ごんぶ、さけ かつおぶし ちゅうかめん、つゆ、こむぎこ、ラード 米粉、さとう たまねぎ、もやし、にんじん、アスパラ きくらげ、だいこん、えだ豆
こ ん だ て	7(月) 豚肉のみそいため みかん あわごはん中華たまごスープ	8(火) ひじきと小魚いため さつまいもあげ 麦ごはん みそけんちん汁	9(水) 黒糖パン チーズ ブロッコリーサラダ チキンのクリーム煮	10(木) グルクンのシークサーソース 麦ごはん じゃがいものそぼろ煮	11(金) もやしあえもの さけの塩やき あわごはん冬瓜とりのおつゆ
あ か き み ど り	牛乳、卵、きぬごしとうふ、ぶた肉、みそ チリメン こめ、あわ、でんぶん、つゆ、さとう コーン、えのきたけ、卵、たけのこ たまねぎ、にんじん、ピーマン、えだ豆	牛乳、とり肉、油あげ、みそ、ひじき チリメン こめ、むぎ、つゆ、さとう、ごま、ごま油 さつまいも だいこん、にんじん、なげねぎ、ごぼう こんにゃく	牛乳、とり肉、ハム、わかめ 白いんげん豆、とうにゅう、チーズ パン、こむぎこ、さとう、つゆ、 マヨネーズ パパイア、たまねぎ、にんじん、卵 コーン、アロカ、赤ピーマン	牛乳、ぶた肉、ごんぶ、さけ かつおぶし ちゅうかめん、つゆ、こむぎこ、ラード 米粉、さとう たまねぎ、もやし、にんじん、アスパラ にんじん、もやし、卵	
こ ん だ て	14(月) チキンてりやき ひじきごはん フルーツ白玉	15(火) ぶどうゼリー タコライス ミート・ キャベツ・ チーズ コンソメスープ	16(水) 小魚のあめがらめ 青切みかん くりわかめごはん 煮つけ	17(木) コッパンナイチゴジャム あげパン(小祿中・金城中) パパイアサラダ ビーフシチュー	18(金) きんぴらごぼう 手作りふりかけ あわごはん はるさめスープ
あ か き み ど り	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、ひじき、とり肉 とうにゅう こめ、つゆ、もち粉、水あめ、さとう にんじん、しいたけ、ねぎ、もも、みかん かんでん、なし、バナナ、さくらんぼ	牛乳、ぶた肉、ひよこ豆、いんげん豆 えんどう豆、チーズ、とり肉 こめ、むぎ、さとう、こむぎこ、つゆ、 マカロニ たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ だいこん、コーン、いんげん、パセリ	牛乳、ワカメ、ぶた肉、ごんぶ、かまぼこ あつあげ、卵、 こめ、むぎ、さとう、つゆ、 マヨネーズ、 くり とうがん、にんじん、こんにゃく、みかん いんげん	牛乳、ぎゅう肉、白いんげん豆、ささみ パン、じゃがいも、マヨネーズ、こむぎこ ラード、でんぶん、つゆ、さとう たまねぎ、にんじん、アロカ、セロリ パパイア、コーン、赤ピーマン	
こ ん だ て	21(月) たくあんのごまあえ 麦ごはん チキンカレー	22(火) はいがパン りんご ツナサラダ白花豆のポタージュ	いただきます! ごちそうさま! 腹を満ちて楽しいさつをしましょう	24(木) チーズおから ミートボール あわごはん 豚汁	25(金) 洋なしゼリー 肉野菜ラーメン しゅうまい
あ か き み ど り	牛乳、とり肉、豚レバー、白花豆 白いんげん豆 こめ、むぎ、じゃがいも、マヨネーズ、つゆ、 こむぎこ、ごま、ごま油 たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、だいこん もやし、パパイア	牛乳、ベーコン、とり肉、とうにゅう ツナ パン、マヨネーズ、こむぎこ、つゆ、さとう でんぶん たまねぎ、にんじん、セロリ、パセリ 赤ピーマン、アロカ、卵、りんご	牛乳、アーサ、とうふ、とり肉、かまぼこ サンマ こめ、むぎ、つゆ、さとう、こむぎこ パン粉 卵、にんじん、ごぼう、たけのこ こんにゃく、いんげん、しいたけ、梅ぼし	牛乳、ぶた肉、油あげ、みそ、とり肉 おから、チーズ こめ、あわ、星芋、さとう、つゆ、パン粉 ラード、ごま油、でんぶん だいこん、にんじん、こんにゃく、ねぎ たまねぎ	
こ ん だ て	28(月) みかん こまつなのあえ物 とりそぼろ丼	29(火) ちゅうかポテト2ヶ 温野菜サラダ スパゲティナポリタン	30(水) 筑前煮 さんまうめフライ 麦ごはん アーサスープ	11月のもくひょう: しぜんのもくみにかんしゃしよう 秋は、春に芽を出した植物が実を結び、お米、さつまい も、栗、みかん、りんご、ぶどう、きのこなどの旬の食材 がたくさん登場します。 これらの食材はすべて自然の恵みによってもたらされま す。 感謝しておいしくいただきますよう。	
あ か き み ど り	牛乳、とり肉、だいず、ちくわ かつおぶし こめ、むぎ、つゆ、さとう、でんぶん たまねぎ、にんじん、ピーマン、卵 グリーンピース、こまつな、もやし、みかん	牛乳、ウインナー、ベーコン、ツナ スパゲティ、オリーブ油、さとう、水あめ さつまいも、はちみつ たまねぎ、にんじん、ピーマン、だいこん 卵、コーン、トマト	牛乳、アーサ、とうふ、とり肉、かまぼこ サンマ こめ、むぎ、つゆ、さとう、こむぎこ パン粉 卵、にんじん、ごぼう、たけのこ こんにゃく、いんげん、しいたけ、梅ぼし	牛乳、ぶた肉、なると 中華めん、ごま油、さとう こむぎこ、パン粉、でんぶん たまねぎ、もやし、きくらげ にんじん、セロリ	

★給食費は、毎月10日までに納めましょう!(給食の食材にあてる大切な費用です。納め忘れのないようお願いします。)

