

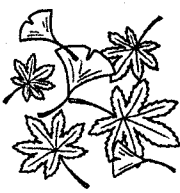
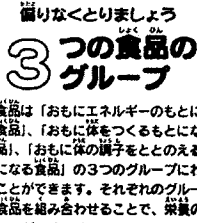
令和2年

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
裏面の「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。

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	骨や力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
学校給食 の栄養基準	小学校	650	21.1~ 32.5	14.4~ 21.7

こ ん だ て	2(月)	牛乳 ひじきごはん やきぐりコロッケ こんさいサラダ	 ぶんか ひ 文化の日	4(水)	牛乳 ごはん キムチなべ とうみょうのナムル	5(木)	牛乳 ごはん きんぴらごぼう かきたま汁	6(金)	牛乳 秋のかおりごはん かぼちゃひき肉フライ ブロッコリーサラダ	
	あか	牛乳、あぶらあげ、ひじき、豚肉、 かまぼこ、鶏肉		牛乳、豚肉、豆腐、ちくわ、みそ、鶏肉	牛乳、豚肉、チキアギ、卵、鶏肉	牛乳、鶏肉、豚肉				
	き	米、麦、油、じゃがいも、くり、さつまいも、 小麦粉、ごま、さとう、ノンエッグマヨネーズ		米、じゃがいも、はるさめ、さとう、 ごま油、ごま	米、さとう、油、ごま、ごま油、かたくり粉	米、さつまいも、くり、油、サラダ油、 パン粉、小麦粉、さとう				
	みどり	椎茸、えだまめ、にんじん、ウージ、パウダー、 れんこん、赤ピーマン、きゅうり、コーン		白煮玉子、はくさい、小松菜、しめじ、 豆腐、もやし、キャベツ、にんじん	ごぼう、にんじん、こんにやく、 椎茸、小松菜、えのきたけ	にんじん、椎茸、しめじ、まい、えだまめ、 ウージ、パウダー、ブロッコリー、カリフラワー、 赤ピーマン、かぼちゃ、たまねぎ				
小学校	E 667 P 22.1 F 25.1			E 556 P 20.3 F 17.5	E 532 P 21.6 F 15.7	E 601 P 21 F 19				
こ ん だ て	9(月)	牛乳 ごはん もずくのチャブチェ キャベツの中華サラダ	10(火)	牛乳 ごはん おやこどん とうふとわかめのみそ汁	11(水)	牛乳 うっちゃんライス 魚のコーンマヨネーズやき コブサラダ	12(木)	牛乳 ごはん キャベツの辛みそいため とりつくねの中華スープ	13(金)	牛乳 なかよしパン ビーンズシチュー チーズサラダ
	あか	牛乳、もずく、豚肉、鶏肉	牛乳、鶏肉、卵、絹ごし豆腐、 わかめ、みそ	牛乳、鶏肉、赤魚、レンズ豆、ひよこ豆、だいず、 えんどう、さめ、あずき、にんじん、まめ	牛乳、豚肉、みそ、鶏肉	牛乳、豚肉、豚レバー、白いんげん豆、 赤いんげん豆、白大豆、スキムミルク、チーズ				
	き	米、はるさめ、ごま油、さとう、ごま	米、油、さとう、かたくり粉	米、卵、もやし、玄米、赤米、 たかきび、バター、油、じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ	米、さとう、ごま油、油、 はるさめ、かたくり粉	なかよしパン、じゃがいも、 小麦粉、バター、油				
	みどり	にんじん、赤ピーマン、ピーマン、たまねぎ、 椎茸、にんにく、キャベツ、きゅうり、小松菜	たまねぎ、にんじん、小松菜、 しょうが、えのきたけ、青ねぎ	にんじん、たまねぎ、あけしめじ、マッシュルーム、 グリーンピース、ウージ、パウダー、コーン、ブロッコリー、 カリフラワー、赤ピーマン、赤ピーマン	キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、のり、 にんにく、しょうが、椎茸、にんじん、青ねぎ、はくさい	にんじん、たまねぎ、しめじ、白いんげん、 にんにく、キャベツ、ブロッコリー、赤ピーマン				
小学校	E 517 P 18 F 15.2	E 557 P 26.5 F 15.4	E 608 P 23.2 F 23.7	E 551 P 20.7 F 16	E 576 P 23.9 F 20.1					
こ ん だ て	16(月)	牛乳 べにいもたきこみごはん キャベツのメンチカツ ごぼうサラダ	17(火)	牛乳 ごはん ★県産和牛すきやき おかかあえ	18(水)	牛乳 ごはん さばのカレーやき きりぼしだいこんとごまつのあえもの じゃがいものみそ汁	19(木) 1~5年生	20(金)	牛乳 スパゲティミートソース さつまいもサラダ	
	あか	牛乳、豚肉、チキアギ、鶏肉	牛乳、牛肉、豆腐、けずりぶし	牛乳、さば、まぐろフレーク、 あぶらあげ、わかめ、みそ	 あき えんぞく 秋の遠足	6年生のみ給食 ・牛乳 ・きのこピラフ ・ぶたしやぶサラダ ・手作りブラウニー	牛乳、牛肉、豚肉、豚レバー、ハム			
	き	米、麦、紅イモ、油、ごま、さとう、 パン粉、かたくり粉	米、さとう、油	米、さとう、ごま、じゃがいも			スパゲティ、オリーブ油、さとう、 さつまいも、ノンエッグマヨネーズ			
	みどり	にんじん、椎茸、えだまめ、キャベツ、たまねぎ、 ウージ、パウダー、ごぼう、きゅうり	こんにやく、はくさい、長ねぎ、ほうれん草、 しゅんぎく、小松菜、キャベツ、にんじん、もやし	たまねぎ、千切大根、きゅうり、 小松菜、青ねぎ			たまねぎ、にんじん、ピーマン、 マッシュルーム、にんにく、きゅうり			
小学校	E 635 P 22.2 F 22	E 567 P 28.4 F 14.6	E 604 P 24.6 F 18.8	E 575 P 21.2 F 21.6						
こ ん だ て	23(月)	きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日 ★17日(火)使用の 牛肉(県産和牛)は 先月に引き続き、 沖縄県畜産課・ 沖縄県畜産振興公社が 主体となって行っている 事業の一環で無償で 提供して頂いています。	24(火)	牛乳 ごはん かんぴょうイリチー さつまい	25(水)	牛乳 ごはん ハヤシライス かいそうサラダ	26(木)	牛乳 ごはん 魚のもみじやき ごまあえ 秋のけんちん汁	27(金)	牛乳 コッペパン チリドック キャベツとコーンのサラダ とうがんのポタージュスープ
	あか		牛乳、昆布、豚肉、あぶらあげ、 かまぼこ、みそ	牛乳、ぶたにく、豚肉、豚レバー、わかめ、 昆布、かつお、まいたけ、白キリンサイ、 わかめ、まろ煮フレーク	牛乳、ぶたにく、豚肉、豚レバー、わかめ、 昆布、かつお、まいたけ、白キリンサイ、 わかめ、まろ煮フレーク	牛乳、さわか、鶏肉、豆腐	牛乳、ウインナー、ベーコン、 白いんげん豆、白大豆、スキムミルク			
	き		米、油、さとう、さつまいも	米、じゃがいも、生クリーム、 小麦粉、バター、油	米、ごま、さとう、里芋、さつまいも、 ごま油、ノンエッグマヨネーズ	米、ごま、さとう、里芋、さつまいも、 ごま油、ノンエッグマヨネーズ	コッペパン、油、さとう、じゃがいも、 小麦粉、バター、生クリーム			
	みどり	味噌、 味わって 残さず食べよう!	かんぴょう、こんにやく、たまねぎ、 にんじん、椎茸、青ねぎ	にんじん、たまねぎ、しめじ、 にんにく、だいこん、きゅうり、コーン	にんじん、小松菜、もやし、 キャベツ、しめじ、こんにやく、青ねぎ	にんじん、小松菜、もやし、 キャベツ、しめじ、こんにやく、青ねぎ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、にんにく、 キャベツ、コーン、とうがん、マッシュルーム			
小学校	E 571 P 20.1 F 17.4		E 610 P 19.6 F 19.2	E 589 P 25.2 F 19.3	E 643 P 22.2 F 30.8					
こ ん だ て	30(月)	牛乳 ごはん だいこんの中華煮 パンサンズー	11月の給食目標 「感謝して食べよう」 「食べ物のなかまを知ろう」		3つそろえば 栄養満点!		給食はいろいろな人に 支えられています			
	あか	牛乳、豚肉、豚レバー、うずらの卵、ハム、みそ								
	き	米、ごま油、さとう、かたくり粉、 香辛料、ごま								
	みどり	だいこん、たまねぎ、にんじん、椎茸、 チンゲン菜、にんにく、しょうが、きゅうり、 もやし、キャベツ、シークワーサー果汁								
小学校	E 615 P 21.6 F 20.6						学校給食は栄養士をはじめ、調理員さんや 生産者さん、運送業者さんなどの力によって、 みなさんのもとに届けられています。			