

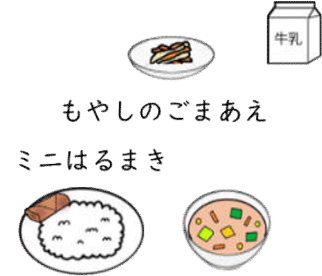
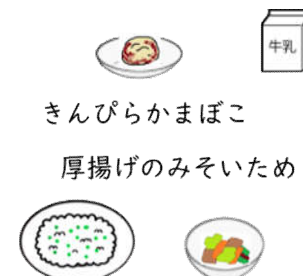
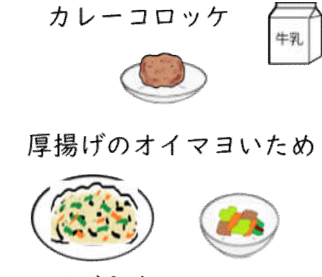
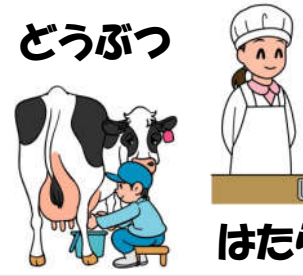
令和2年  
11月の予定献立表

銘苅学校給食センター  
TEL:917-3463  
FAX:869-2601

※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量 |     | E=エネルギー | P=タンパク質     | F=脂質        |
|------------|-----|---------|-------------|-------------|
|            |     | 小学校     | 21.1g~32.5g | 14.4g~21.7g |
|            | 中学校 | 830     | 27.0g~41.5g | 18.4g~27.7g |

|                  |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                          |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 2(月)大根をみそで煮こむ料理<br><br>みたらしだんご 2~3こ<br>むぎごはん 大根ンブシー                                                           | 文化の日<br>                                                   | 4(水)和食はヘルシー♪<br><br>野菜いため<br>油みそ(ツナ大豆)<br>むぎごはん けんちん汁            | 5(木)スマイって?うちなーぐち<br><br>切干大根のごまあえ<br>キャベツメンチカツ<br>スマイジュシー           | 6(金)もやしは安い食材?<br><br>もやしのごまあえ<br>ミニはるまき<br>ごはん 厚揚げの中華煮                |
|                  | 小学校 E 599 P 20.9 F 18.4                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                             | E 543 P 20.5 F 15.5                                                                                                                                | E 595 P 20.5 F 19.7                                                                                                                                    | E 656 P 22.2 F 27.8                                                                                                                                      |
|                  | 中学校 E 754 P 24.7 F 20.8                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                             | E 686 P 24.3 F 17.3                                                                                                                                | E 675 P 23.1 F 21.5                                                                                                                                    | E 803 P 26.5 F 30.3                                                                                                                                      |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 9(月)カレーをひとりで作れる?<br><br>キャベツコーンサラダ<br>むぎごはん チキンカレー                                                           | 10(火)デークニー?うちなーぐち<br><br>りんご<br>デークニーイリチー<br>むぎごはん わかめスープ | 11(水)和食は日本の宝物♪<br><br>おからイリチー<br>れんこん入りつくね<br>具だくさんみそ汁<br>むぎごはん | 12(木)なぜ?ナポリタン?<br><br>かいそうサラダ<br>タラフライ<br>スパゲティナポリタン               | 13(金)とうふ作りはいそがしい<br><br>のりのつくだに<br>あげだしとうふ南蛮たれ<br>コーンたまごスープ<br>むぎごはん |
|                  | 小学校 E 623 P 21.9 F 19.7                                                                                                                                                                        | E 519 P 20.6 F 15.2                                                                                                                         | E 544 P 20.6 F 18.3                                                                                                                                | E 582 P 23.6 F 23                                                                                                                                      | E 569 P 19.4 F 18.2                                                                                                                                      |
|                  | 中学校 E 784 P 25.8 F 22.1                                                                                                                                                                        | E 652 P 24.4 F 16.8                                                                                                                         | E 685 P 24.2 F 20.3                                                                                                                                | E 666 P 26.7 F 24.9                                                                                                                                    | E 719 P 23 F 20.3                                                                                                                                        |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 16(月)おもいを食べよう♪<br><br>もやしのあえもの<br>大学いも2こ<br>むぎごはん マーボー冬瓜                                                    | 17(火)かまぼこは何の肉?<br><br>きんぴらかまぼこ<br>厚揚げのみそいため<br>青菜ごはん     | 18(水)給食パンのひみつ♪<br><br>ブロッコリーサラダ<br>ベジタブルシチュー<br>紅いも粉パン         | 19(木)豆苗は〇〇〇の若菜♪<br><br>もやし豆苗あえ<br>サバのゴマみそやき<br>木の子のたきこみごはん        | 20(金)感謝の気持ちを表現する<br><br>みかん<br>からしな炒め<br>クーリジシ(卵)<br>むぎごはん          |
|                  | 小学校 E 647 P 22.5 F 22                                                                                                                                                                          | E 562 P 25.4 F 17.4                                                                                                                         | E 591 P 22.3 F 22.6                                                                                                                                | E 626 P 24.5 F 25.8                                                                                                                                    | E 551 P 23.2 F 16.9                                                                                                                                      |
|                  | 中学校 E 794 P 26.7 F 24.2                                                                                                                                                                        | E 701 P 29.1 F 19.4                                                                                                                         | E 791 P 28 F 27.5                                                                                                                                  | E 719 P 27 F 27.4                                                                                                                                      | E 689 P 27.4 F 18.9                                                                                                                                      |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 勤労感謝の日<br>「あたりまえ」に好きなものをお腹いっぱい食べられる今の世の中。食べ物には限りがあります。日本の食は、「ゆにゆう」にたよっています。まずは「けんさん」を食べて沖縄の食材を大切にしましょう。<br> | 24(火)和牛ですよ!どんな味?<br><br>骨太サラダ<br>県産わぎゅう丼<br>むぎごはん        | 25(水)親子丼を作ってみよう♪<br><br>オレンジ<br>もやしのナムル<br>親子丼<br>むぎごはん        | 26(木)なんでも食べて成長!<br><br>まめチョコジャム<br>さつまいもサラダ<br>白菜のクリーム煮<br>なかよしパン | 27(金)オイスターソースは何?<br><br>カレーコロッケ<br>厚揚げのオイマヨいため<br>アーサぞうすい           |
|                  | 小学校                                                                                                                                                                                            | E 522 P 21.5 F 14                                                                                                                           | E 548 P 23.9 F 15                                                                                                                                  | E 618 P 20.4 F 22.3                                                                                                                                    | E 498 P 21 F 22.2                                                                                                                                        |
|                  | 中学校                                                                                                                                                                                            | E 666 P 25.9 F 15.5                                                                                                                         | E 691 P 28.3 F 16.4                                                                                                                                | E 799 P 25.9 F 26.3                                                                                                                                    | E 554 P 23.6 F 24.7                                                                                                                                      |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 30(月)味をふかく感じてみよう<br><br>はいがふりかけ<br>小魚のあめがらめ<br>むぎごはん おでん                                                    | ★11月の給食目標★<br>感謝の気持ちで食事をしよう<br><br>どうぶつ しよくぶつ<br>はたらく人   |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                          |
|                  | 小学校 E 567 P 23.1 F 18                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                          |
|                  | 中学校 E 715 P 27.2 F 20.1                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                          |

11月使用予定の加工食品や食材の産地に関しては、那覇市教育委員会ホームページの「銘苅学校給食センター」でのご確認をよろしくお願いいたします。