

学校別内訳	ゆでかゆ 169	豊崎小 917
とよみ幼 117	豊見城小 603	ゆでか小 673
長嶺幼 74	とよみ小 708	豊見城中 830
産安幼 115	長嶺小 546	長嶺中 625
上田幼 145	産安小 483	伊良波中 861
伊良波幼 84	上田小 772	給食センター 50
豊崎幼 118	伊良波小 726	合計 8,586

平成30年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

11月の予定献立表



学校給食栄養基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪
小学校	640kcal	24g	20.3g
中学校	820kcal	30g	29.6g

⑦…アレルギー対象原材料を含みます。ア…アーモンド 牛…牛 肉…肉 ア…ア サリ リ…りん
卵…卵 オ…オレンジ 乳…乳及び乳製品 や…やまいも ご…ご ま 豚…豚 大 豆 肉 ば ー…エ イ…イ カ…カ
ピ…落花生(ピーナツ) 麦…小麦 が…がコノナツ マ…マンゴ ー さ…さ ー…さ
鶏…鶏 肉 ゼ…ゼラチン も…も も パ…パイン

材料と体内でのたつき	
赤の食品	血や肉や骨をつくる。
黄の食品	働く力や体温となる。
緑の食品	からだの調子をとのとる。



和食の日は、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

～元気なこども～
力や体温のもとになる食品
●炭水化物を多く含む食品のとり方
だんだんと寒くなり、冬に近づいてきますね♪「かぜ」をひかない強い体をつくるために、力や体温のもとになる食品(ごはん・パン・めん・いもなど)をしっかりと食べましょう！(^^)v

和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう！

★栄養バランスが整いやすい
いろいろな食材や味つけの主菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています。

★お茶わん1杯 (150g) 当たり

- エネルギー 252kcal
- 炭水化物 55.7g
- たんぱく質 3.8g
- 脂質 0.5g
- カルシウム 5mg
- 鉄 0.2mg

★腹持ちがよい
お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかですきにくくなります。

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

<p>5(月)</p> <p>ナムル ⑦麦、乳、豆、豚</p> <p>ごはん</p> <p>サンドアップチゲ ⑦麦、豆、豚、鶏、り、ご</p> <p>赤 牛乳、豆腐、豚肉、ハム 黄 こめ、大豆油、ごま油、ごま、三温糖 緑 人参、白菜、パプリカ、えのき、干しいたけ、こんにゃく、しらた、にんにく、もやし、小松菜</p>	<p>6(火)</p> <p>タマネー チャンブルー ⑦麦、豆</p> <p>ごはん</p> <p>イナムドゥチ ⑦麦、豆、豚</p> <p>赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、うすあげ、みそ、ちきあげ、ツナ、豆腐 黄 こめ、大豆油 緑 干しいたけ、こんにゃく、パプリカ、人参、もやし、玉ねぎ、ピーマン、にんにく</p>	<p>7(水)</p> <p>ココアあげ スクランブルエッグ ⑦麦、豆、乳</p> <p>ごはん</p> <p>やさいスープ ⑦麦、豆、豚、鶏、り</p> <p>赤 牛乳、脱脂粉乳、きなこ、卵、ハム、ひよこ豆、チーズ、鶏肉 黄 こむぎご、ショートニング、グラニュー糖、黒糖、ココア、三温糖、大豆油、じゃがいも 緑 トマト、玉ねぎ、あお豆、小松菜、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、人参、キャベツ</p>	<p>8(木) いい歯の日</p> <p>ゴマなし ミニフィッシュ ⑦麦、豆、豚、鶏、り、ご</p> <p>ごはん</p> <p>五目さんびら ⑦麦、豆、豚、鶏、り、ご</p> <p>魚そうめん汁 ⑦麦、豆</p> <p>赤 牛乳、魚そうめん、豚肉、うすあげ、いわし 黄 こめ、三温糖、大豆油、ごま、ごま油 緑 人参、長ねぎ、干しいたけ、ごぼう、アセロラ、黄桃、パイナップル、みかん、ナタデココ</p>	<p>9(金)</p> <p>キャベツの カーリッがたい ⑦麦、乳、豆、豚</p> <p>ごはん</p> <p>もずくのすまし汁 ⑦麦、豆</p> <p>赤 牛乳、ちくわ、もずく、豚肉、厚揚げ 黄 こめ、バター、大豆油 緑 小松菜、えのき、人参、パプリカ、もやし、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、きくらげ、にんにく</p>
<p>12(月)</p> <p>しそ味ひじき ⑦麦、豆</p> <p>ごはん</p> <p>はくさいの 煮びたし ⑦麦、豆</p> <p>かしわ汁 ⑦麦、豆</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、うすあげ、かまぼこ、チリメン、ひじき 黄 こめ、三温糖、大豆油 緑 ごぼう、大根、人参、ちんげん菜、しょうが、白菜、小松菜、えのき、しその実</p>	<p>13(火)</p> <p>スライスチーズ タコスミート ⑦麦、乳、豆、豚、鶏、り</p> <p>ごはん</p> <p>オニオンスープ ⑦麦、豆、豚、鶏、り</p> <p>赤 牛乳、豚肉、鶏肉、高野豆腐、大豆、チーズ 黄 こめ、大豆油 緑 玉ねぎ、人参、パプリカ、あお豆、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、トマト、にんにく、キャベツ</p>	<p>14(水)</p> <p>大根のそぼろ煮 ⑦麦、豆、豚、鶏、り</p> <p>ごはん</p> <p>いしかり汁 ⑦豆</p> <p>赤 牛乳、鮭、みそ、豚肉、高野豆腐、厚揚げ 黄 こめ、大豆油、三温糖、酒かす、でんぶ 緑 ごぼう、とうがん、こんにゃく、長ねぎ、しょうが、大根、人参、小松菜</p>	<p>15(木)</p> <p>アツツルあえ ⑦り、も、パ</p> <p>さびごはん</p> <p>ビーンズカレー ⑦麦、乳、豆、豚、鶏、り、せり</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、高野豆腐、うすあげ、ひよこ豆、えんどう豆、レンズ豆、あずき、大豆、植物油 黄 こめ、もちひ、小麦粉、卵、もち麦、赤米、黒米、でんぶ、じゃがいも、パプリカ、ごぼう、大豆油、生かき 緑 人参、玉ねぎ、あお豆、グリーンピース、にんにく、アセロラ、黄桃、パイナップル、みかん、ナタデココ</p>	<p>16(金)</p> <p>みかん</p> <p>ごはん</p> <p>フーイリチー ⑦卵、麦、豆、豚、鶏</p> <p>シカムドゥチ ⑦麦、豆、豚</p> <p>赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、ふ、卵、ツナ、ポーク 黄 こめ、大豆油 緑 こんにゃく、干しいたけ、とうがん、しょうが、にんにく、にんにく、もやし、しらた、にんにく</p>
<p>19(月)</p> <p>くりコロッケ ⑦麦、豆</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー大根 ⑦麦、豆、豚、鶏、り、ご</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、高野豆腐、豆腐、大豆、みそ 黄 こめ、ごま油、大豆油、でんぶ、小麦粉、パン粉、じゃがいも、さつまいも 緑 大根、人参、玉ねぎ、干しいたけ、にんにく、たけのこ、しょうが</p>	<p>20(火)</p> <p>せん切りいりちー ⑦麦、豆、豚</p> <p>ごはん</p> <p>アーサ汁 ⑦麦、豆</p> <p>赤 牛乳、アーサ、かまぼこ、豆腐、豚肉、昆布、うすあげ 黄 こめ、三温糖、大豆油 緑 とうがん、大根、こんにゃく、人参</p>	<p>21(水)</p> <p>チョコクリーム こまつなの アーモンドサラダ ⑦麦、豆、乳 ABCスープ</p> <p>ごはん</p> <p>コッパン ⑦麦、豆、乳</p> <p>赤 牛乳、ベーコン、大豆 黄 こめ、大豆油、加工、アーモンド、三温糖、チョコクリーム 緑 にんにく、玉ねぎ、人参、パプリカ、あお豆、トマト、小松菜、きくらげ、もやし、コブ</p>	<p>22(木) 和食の日(11/24)</p> <p>ふかがわどん ⑦卵、麦、豆、ア</p> <p>ごはん</p> <p>白菜としいたけ のみそ汁 ⑦豚、豆</p> <p>赤 牛乳、豚肉、みそ、あさり、うすあげ、卵 黄 こめ、三温糖、大豆油、でんぶ 緑 白菜、えのき、干しいたけ、玉ねぎ、人参、ちんげん菜、しょうが</p>	<p>23(金)</p> <p>感謝の日</p> <p>ごはん</p> <p>豆乳豚汁 ⑦乳、豆</p> <p>鶏肉としらたきのため ⑦麦、豆、豚</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、厚揚げ、いわし 黄 こめ、大豆油、三温糖、でんぶ 緑 にんにく、こんにゃく、玉ねぎ、人参、白菜、パプリカ、しょうが</p>
<p>26(月)</p> <p>デークニーンシー ⑦鶏、豆</p> <p>ごはん</p> <p>ながみ汁 ⑦麦、豆、豚</p> <p>赤 牛乳、豚肉、豚なかみ、鶏肉、厚揚げ、みそ 黄 こめ、大豆油、三温糖 緑 干しいたけ、こんにゃく、しょうが、大根、小松菜、人参</p>	<p>27(火)</p> <p>さつまパイ ⑦麦、乳、豆</p> <p>ごはん</p> <p>八宝菜 ⑦麦、豆、豚、鶏、り</p> <p>赤 牛乳、豚肉 黄 こめ、大豆油、でんぶ、さつまいも、マカ、小麦粉、パン粉 緑 にんにく、人参、玉ねぎ、白菜、パプリカ、たけのこ、きくらげ、生しいたけ、しょうが</p>	<p>28(水)</p> <p>アーモンド ピピンパ ⑦麦、乳、豆、豚、ご</p> <p>ごはん</p> <p>かんてんスープ ⑦麦、豆、豚、鶏、り</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、豚肉、高野豆腐、ハム 黄 こめ、でんぶ、ごま油、三温糖、白ごま、アーモンド 緑 にんにく、玉ねぎ、干しいたけ、小松菜、人参、パプリカ、もやし、にんにく、ピーマン</p>	<p>29(木)</p> <p>ひじきのそぼろ いため ⑦麦、豆、豚</p> <p>ごはん</p> <p>豆乳豚汁 ⑦乳、豆</p> <p>赤 牛乳、豚肉、みそ、豆腐、鶏肉、高野豆腐、ひじき、チキアゲ、大豆、うすあげ 黄 こめ、さつまいも、生かき、三温糖、大豆油 緑 人参、人参、こんにゃく、長ねぎ、干しいたけ、しょうが、あお豆</p>	<p>30(金)</p> <p>いわしの竜田あげ ⑦麦、豆</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉としらたきのため ⑦麦、豆、豚</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、厚揚げ、いわし 黄 こめ、大豆油、三温糖、でんぶ 緑 にんにく、こんにゃく、玉ねぎ、人参、白菜、パプリカ、しょうが</p>

※学校給食は皆さまの納める給食費からつくられます。毎月10日までに納めましょう。
★材料、天候、その他の都合により献立変更する場合があります。