

令和6年
11月の予定献立表

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	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		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

城辺学校給食共同調理場

TEL: 0980-77-8488

FAX: 0980-77-8490

※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。

※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。

※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。

※児童生徒の給食費(小学校5000円、中学校5400円)は市が負担しています。

こ ん だ て	<p>栄養指導目標:食べ物と健康について考えよう</p> <p>宮古島と沖縄の他市町村と比較をすると、成人のメタボや肥満、高血圧の割合が高く、子ども達においても近年、肥満傾向にあり、小学生に至っては、生活習慣病のリスクが高まる「高度肥満」の割合が全国平均の約3.6倍にあたる事が報告されています。</p>		<p>～食生活を振り返ってみましょう～</p> <p>当てはまるものに□にチェックを入れましょう。</p> <p><input type="checkbox"/>朝ご飯を食べないことがある</p> <p><input type="checkbox"/>食事時間は決まっていない</p> <p><input type="checkbox"/>野菜や果物を食べる量が少ないと感じる</p> <p><input type="checkbox"/>インスタント食品を食べることが多い</p> <p><input type="checkbox"/>夕食以降に間食をすることがある</p> <p>ひとつでも当てはまる方は、これをきっかけに少しずつ見直してみませんか。</p>		<p>1(金) 城辺小欠食</p> <p>牛乳</p> <p>クープイリチー</p> <p>◎(除去食対応)</p> <p>てづくりうじらとうふ</p> <p>むぎごはん シカムドウチ</p>	
	4(月)	5(火) 砂川小欠食	6(水)	7(木) 立冬にちなんだ献立	8(金)	
こ ん だ て	<p>文化の日</p>		<p>マーボーとうふ</p> <p>牛乳</p> <p>はるまき</p> <p>むぎごはん ◎ (除去食対応)</p> <p>タイビーエン</p>	<p>パパイヤとくるみのあえもの</p> <p>もずくりあつきたまご</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん チリムッチじる</p>	<p>ひじきいため</p> <p>さばのごまみそやき</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん すりおろし</p> <p>だいこんのおつゆ</p>	<p>フルーツポンチ</p> <p>牛乳</p> <p>チリコンカン</p> <p>コッペパン ポテトスープ</p>
こ ん だ て	11(月) 福嶺小欠食	12(火)	13(水)	14(木)	15(金) 七五三お祝い献立	
こ ん だ て	<p>パンパンジーサラダ</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん ◎ (除去食対応)</p> <p>とうふと</p> <p>きのこのチゲスープ</p>	<p>べにいももち</p> <p>牛乳</p> <p>タマナーチャンプルー</p> <p>ぼろぼろじゅうし</p>	<p>まめサラダ</p> <p>ハンバーグソースかけ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん シャンピニオン</p> <p>スープ</p>	<p>さといものそばろに</p> <p>さばのカレーふうみやき</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん さつまじる</p>	<p>◎(除去食対応) いりとうふ</p> <p>とりのからあげ</p> <p>牛乳</p> <p>せきはん シームヌ</p>	
こ ん だ て	18(月) 福嶺小・城東中3年欠食	19(火) 城東中2・3年欠食	20(水) 城東中2・3年欠食	21(木) 城東中2・3年欠食	22(金)	
こ ん だ て	<p>ネーブル</p> <p>(むぎごはん)</p> <p>(にくみそ)</p> <p>(ナムル)</p> <p>牛乳</p> <p>ピピンバ</p> <p>アーサイリ</p> <p>ちゅうかスープ</p>	<p>べにいもあんジャム</p> <p>牛乳</p> <p>キーマカレー</p> <p>コッペパン</p> <p>ジュリエンスープ</p>	<p>グンボーイリチー</p> <p>するぐるのあまずあんかけ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん ◎ (除去食対応)</p> <p>かきたまじる</p>	<p>にくじゃが</p> <p>てづくりおかかふりかけ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん もずくのみそしる</p>	<p>ピーフンいため</p> <p>とりにくのネギソースかけ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん あさりとコーンの</p> <p>スープ</p>	
こ ん だ て	25(月) 西城小欠食	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	
こ ん だ て	<p>きりぼしだいこんいため</p> <p>あつあげのべっこうあんかけ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん いものこじる</p>	<p>ネーブル</p> <p>牛乳</p> <p>アーモンドいり</p> <p>かぼちゃのサラダ</p> <p>むぎごはん ホワイトシチュー</p>	<p>くりいりきんとん</p> <p>牛乳</p> <p>きのこいり</p> <p>たきこみごはん</p> <p>いしかりじる</p>	<p>バナナ</p> <p>牛乳</p> <p>ひじきのあえもの</p> <p>(めん)</p> <p>(ぐとしる)</p> <p>しょうゆラーメン</p>	<p>◎(除去食対応)</p> <p>にんじんシリシリ</p> <p>さかなのてんぷら</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん</p> <p>アーサイリ</p> <p>ゆしとうふじる</p>	