



※材料・天候によって献立を変更することがあります。
※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。

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血やにく、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

学校給食の栄養基準量	C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	21.1~32.5
中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	【11月の欠食予定】 1日(金) 西辺小全 5日(火)~6日(水) 南小5年 8日(金) 南小全 12日(火)~14日(木) 平良中2年 14日(木) 久松小5年 15日(金) 久松小全 25日(月) 北小全 29日(金) 南小全	<p>11月8日は「いい歯の日」</p> <p>よくかんで食べると、こんな効果が期待できます!</p> <ul style="list-style-type: none"> 食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する 消化を助け、栄養の吸収がよくなる 味がよくわかり、味覚が発達する 脳が活性化し、集中力が高まる 				1(金) あつやきたまご なっとうみそ ごはん おきなわふうすましじる
	あかき	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
	みどり	文化の日 振りかえきゅうじつ 振替休日	きんぴらつつみやき オレンジ ごはん すのもの	とりにくとレンコンのあまからに ししゃもフライ ごはん だいこんとうふのみそじる	トマトミートオムレツ あおじそペンネ チョップドサラダ	ゆかりあえ とりそぼろどん ごはん なめこのみそじる
	小学校	C 600 P 23.8 F 19.8	C 599 P 22.2 F 18.6	C 573 P 21.4 F 27.5	C 561 P 23 F 15.6	
	中学校	C 709 P 27.1 F 22.2	C 770 P 28.6 F 24.4	C 690 P 24.8 F 31.8	C 683 P 27.8 F 18	
こ ん だ て	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)【16日いい芋の日】	
	あかき	パンサンスー マーボーどん ごはん ちゅうかコーンスープ	シトラスサラダ ジャーマンポテト パン やさいのカレースープ	はくさいのゆずあえ はいがふりかけ しろごまつくね ごはん とんじる	ブロッコリーごまあえ みかん わかめぞうすい さばたつたあげ	いもいもサラダ チキンガーリックソテー ごはん トマトのようふうみそじる
	みどり	ぎゅうにゅう、ひよこまめ、ぶたにく、ぶたレバー、だいず、とうふ、みそ、ハン	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、ツナ(マグロ)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、しろごまつくね、ちくわ	ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ、さばたつたあげ	ぎゅうにゅう、みそ、とりにく、ミックスビーンズ
	小学校	C 619 P 23.9 F 18.2	C 607 P 22.9 F 24.2	C 553 P 19.9 F 16.8	C 526 P 23.9 F 24.8	C 605 P 24.7 F 17
	中学校	C 760 P 29 F 21.3	C 645 P 24.7 F 26	C 704 P 25.4 F 21.6	C 593 P 26.9 F 27	C 741 P 30.1 F 19.8
こ ん だ て	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)【琉球料理の日】	22(金)	
	あかき	だいこんのツナサラダ ひじきいため ごはん とりごぼろじる	コーンしゅうまい ジャージャーめん パンパンジー	カルちゃんサラダ ぶたのしょうがやき ごはん わかめスープ	いわしうめに こくとうむしケーキ クープジュシー タンカンサラダ	せんぎりイリチー あげさつまいも ごはん ゆしとうふ
	みどり	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、ひじき、だいず、かまぼこ、あぶらあげ、ツナ(マグロ)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぶたレバー、だいず、みそ、コーンしゅうまい、とりにく	ぎゅうにゅう、わかめ、ぶたにく、ひじき、ちりめん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、こんぶ、いわしうめに	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、こんぶ、かまぼこ、あぶらあげ
	小学校	C 583 P 25.5 F 18.4	C 535 P 24.5 F 22.1	C 585 P 22.9 F 20.7	C 624 P 23.7 F 19	C 654 P 22.4 F 24.3
	中学校	C 710 P 31 F 21.5	C 629 P 29.4 F 25.5	C 712 P 27.6 F 24.5	C 725 P 26.6 F 20.3	C 768 P 27 F 27.1
こ ん だ て	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	
	あかき	やさしいため はつがげんまいいり ひらつくね ごはん さわにわん	ごまネーズサラダ オレンジ パンキンリゾット くるまふととりにくのナゲット	のりしおサラダ チャブチェ ごはん はくさいとコーンのスープ	きのこのマリネ テリヤキにくだんご パン クラムチャウダー	かいそうのツナあえ りんご ごはん わふうカレー
	みどり	ぎゅうにゅう、ぶたにく、はつがげんまいいりひらつくね	ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ、くるまふととりにくのナゲット、ハン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、のり	ぎゅうにゅう、あさり、テリヤキにくだんご、ツナ(マグロ)	ぎゅうにゅう、とりにく、ツナ(マグロ)、かいそう
	小学校	C 612 P 27.4 F 18.2	C 507 P 19.5 F 23	C 564 P 18.1 F 16.3	C 642 P 25.1 F 25.5	C 595 P 19.3 F 17.4
	中学校	C 719 P 32.5 F 19.5	C 622 P 23.8 F 28.5	C 684 P 20.9 F 19	C 722 P 29.6 F 29.4	C 724 P 23.2 F 20.6

※主食のごはんは「いちば」に製造配送を委託しています。
(炊き込みごはん・ジュシー・リゾット・ヤファラジュシー等は平良調理場で作っています)
※パンは「新里商店」に配送を委託しています。