

令和6年
11月の予定献立表



食品群	体内ではたたらき
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		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	24.4	18.1
	中学校	830	31.2	23.1

下地学校給食共同調理場

TEL: 0980-76-2455

FAX: 0980-76-2480

※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。

《欠食予定》

1日 小学校全欠食



こ ん だ て	<p>《無償提供品のご案内》</p> <p>「JAおきなわ宮古地区女性部」様より寄贈</p> <p>宮古みそ造りは伝統があり、JAの販売所や産業まつり、離島フェアなど各イベントで販売を行っています。 宮古みそは赤褐色で、豚肉料理や魚汁にとてもよく合います。</p> <p>提供日: 12日(火)</p>	<p>栄養指導目標: 規則正しく食べよう</p> <p>健康的な食生活は「3」をキーワードに! ①栄養・運動・休養の「3」 「しっかり食べて、気持ちよく運動をし、ぐっすり寝る」これが健康作りの一番の基本です。 ②3食食べようの「3」 身体の成長や健康作りはもちろん、意欲や学力向上のためにも1日3食しっかり食べる習慣を身につけましょう。 ③3色そろえて食べようの「3」 食事ごとに「赤・黄・緑」の3色食品群をそろえた、バランスの良い食事をしましょう。</p>				1(金)
	<p>小学校</p> <p>中学校</p>	<p>5(火) 津波防災の日、ごまの日</p> <p>きゅうりのすのもの</p> <p>みかん</p> <p>さばのしおやき</p> <p>ポロポロジュシー</p> <p>とんじる</p> <p>カルシウムたっぷりごはん</p> <p>へちまンブシー</p>	<p>6(水) 11/3文化の日、みかんの日献立</p> <p>みかん</p> <p>さばのしおやき</p> <p>カルシウムたっぷりごはん</p> <p>へちまンブシー</p>	<p>7(木) なべの日、立冬</p> <p>オレンジ</p> <p>キャベツいりつくね</p> <p>むぎごはん</p> <p>ちゃんこなべ</p>	<p>8(金) いい歯の日</p> <p>カルフィッシュ</p> <p>(むぎごはん) (タコミート) (やさいとチーズ)</p> <p>タコライス</p> <p>こまつなのちゅうかスープ</p>	
こ ん だ て	<p>《沖縄県スポーツ交流推進事業》</p> <p>【目的】 トップアスリートが試合前後にとっている「勝負飯」を通して、当該スポーツのみならず、スポーツ経験や障害の有無、性別に関係なく全ての児童が参加できる学校給食を通して、多くの児童のスポーツへの興味向上や、健康推進につなげる</p> <p>【勝負飯の内容】 琉球ゴールデンキングス 岸本選手 勝負飯: 沖縄そば</p> <p>提供日: 11日(月)</p>	<p>11(月) 麺の日</p> <p>アスリート勝負飯提供</p> <p>オレンジ</p> <p>(めん) (カレーじる)</p> <p>カレーそば</p> <p>ブロッコリーのおかかあえ</p>	<p>12(火) 宮古みそ無償提供</p> <p>ゴーラちゃんぶるー</p> <p>てりやきハンバーグ</p> <p>むぎごはん</p> <p>たらのみそしる</p>	<p>13(水) 下地小学校創立記念日</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>ささみチーズフライ</p> <p>ターメリックライス</p> <p>ポークビーンズ</p>	<p>14(木) 11/15七五三、昆布の日献立</p> <p>チーズだいふく</p> <p>ぶたにくのマヨネーズやき</p> <p>おせきはんふうごはん</p> <p>とうがんなブシー</p>	<p>15(金)</p> <p>えだまめととうふのミンチカツ</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>チョコレートクリーム</p> <p>コッパン</p> <p>かぼちゃのポタージュ</p>
こ ん だ て	<p>18(月) 11/17れんこんの日献立</p> <p>れんこんのツナマヨサラダ</p> <p>(むぎごはん) (マーボーへちま)</p> <p>マーボーへちまどん</p> <p>かんこくふうあさりスープ</p>	<p>19(火) 食育の日～愛媛県～</p> <p>みかん</p> <p>(カルシウムたっぷりごはん) (やきぶた) (めだまやき)</p> <p>やきぶたたまごめし</p> <p>いもたき</p>	<p>20(水) ビザの日</p> <p>にんじんとカリフラワーのサラダ</p> <p>とりにくのピザソースやき</p> <p>チキンピラフ</p> <p>ジュリエンスープ</p>	<p>21(木)</p> <p>オレンジ</p> <p>いわしのしょうがに</p> <p>むぎごはん</p> <p>パイアのコロコロに</p>	<p>22(金) 11/23勤労感謝の日献立</p> <p>ごぼうとぎゅうにくのしぐれに</p> <p>あつあげのねぎみそやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>もずくのすましじる</p>	
こ ん だ て	<p>25(月) 11/24和食の日、かつお節の日献立</p> <p>ぶたにくとだいこんのもの</p> <p>カップなっとう</p> <p>カルシウムたっぷりごはん</p> <p>なめこのみそしる</p>	<p>26(火)</p> <p>ちゅうかポテト(小1個・中2個)</p> <p>ジャージャーめん(めん) (にくみそ)</p> <p>はくさいとわかめのスープ</p>	<p>27(水)</p> <p>じゃがいものチーズに</p> <p>りんご</p> <p>こくどうパン</p> <p>オクラのコンソメスープ</p>	<p>28(木)</p> <p>オレンジ</p> <p>(むぎごはん) (カレールー)</p> <p>チキンカレー</p> <p>カラフルサラダ</p>	<p>29(金)</p> <p>もずくちゃんぶるー</p> <p>グルクンのこがねやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>くりいものみそしる</p>	
小学校	C 560 P 27 F 13.1	C 646 P 32.1 F 19.4	C 704 P 24.7 F 23.1	C 696 P 26.6 F 27.9	C 638 P 24.3 F 22.4	
中学校	C 687 P 33.3 F 15.2	C 817 P 41 F 24.1	C 888 P 30.2 F 28.5	C 841 P 32.2 F 32.9	C 773 P 29 F 27.3	
小学校	C 617 P 25.8 F 20	C 750 P 32.3 F 16.8	C 592 P 29.1 F 19.8	C 646 P 26.5 F 21.5	C 636 P 24.8 F 19.9	
中学校	C 755 P 31.7 F 23.7	C 912 P 39.1 F 19.7	C 731 P 35.6 F 23.4	C 790 P 32.4 F 25.6	C 824 P 33.3 F 26.7	
小学校	C 560 P 27.2 F 14.7	C 645 P 27.4 F 20.6	C 604 P 22.9 F 21.5	C 624 P 19 F 19.1	C 637 P 31.3 F 17.9	
中学校	C 676 P 32.1 F 16	C 832 P 33.7 F 25.8	C 707 P 26.8 F 25.1	C 768 P 22.7 F 22.7	C 762 P 35.8 F 19.3	