

令和3年



11月の予定献立表

※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。

久米島学校給食センター

TEL: 985-279

FAX: 985-285

食品群	体内でのたらき
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	塩分
小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7	2.0g未満
中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7	2.5g未満

こ ん だ て	1(月)	2(火)★11/3 文化の日	3(水)	4(木)	5(金)★非常食体験給食
	べにいも パジリコスパゲティ コーンスープ	アーサイりあつやきたまご せんぎりイリチー <sup>サル</sup> むぎごはん イナムドゥチ	文化の日	りんご いわしのみそに むぎごはん どうがんのつけ	みかん(1/2) <sup>サル</sup> さうきゅうカレー <sup>サル</sup> わかめごはん ぼうさいどんじる
あか	とりにく、スキムミルク、なまクリーム、牛乳	かまぼこ、ぶたにく、みそ、こんぶ、たまご、アーサ、牛乳		とりにく、あつあげ、いわし、みそ、こんぶ、牛乳	ぶたにく、みそ、わかめ、牛乳
き	スパゲティ、べにいも、じゃがいも、オリーブオイル、パター、こむぎ	ごめ、さとう、あぶら、おおむぎ、てんぶん		ごめ、じやがいも、さとう、あぶら、こなめ	
みどり	たまねぎ、にんじん、ににく、パセリ、マッシュルーム、コーン、ローレル、ペペル	しいたけ、にんじん、だいこん、こんにゃく		こんにゃく、とうがん、にんじん、りんご、いんげんまめ、しょうが	にんじん、みかん、だいこん、コーン、たまねぎ、しめじ、トマト
小学校 中学校	C 495 P 19.5 F 17.2 C 590 P 23.2 F 17.7	C 489 P 25.3 F 16.1 C 585 P 29.9 F 18.1	C 551 P 30.2 F 18.2 C 636 P 34.4 F 20.1	C 601 P 17.8 F 23.2 C 836 P 21.7 F 32.6	
こ ん だ て	8(月)★★いい歯の日	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
	こくとうピニーズ ぶたにくのしょうがやき	トマトミートオムレツ カレーピラフ ボトフふラスープ	パンパンジーサラダ むぎごはん マーポーディー	なし さかなのみそマヨやき もちきびごはん シカムドウチ	チキンのハーブやき チーズサラダ こくとうパン たまごとやさいのスープ
あか	もずく、とりにく、ぶたにく、だいす、牛乳、かまぼこ、いのしし、牛乳	ワイン、とりにく、ぶたにく、ひよこまめ、たまご、だいす、牛乳	とうふ、ぶたにく、とりにく、みそ、牛乳、かんてん	かまぼこ、ぶたにく、みそ、バサ、牛乳	とりにく、チーズ、たまご、牛乳
き	ゴマあぶら、ごめ、さとう、あぶら、ごま、おしむぎ、もちきび、まるむぎ、こくまい、あかもい、こくとう	ゴマあぶら、ごめ、さとう、あぶら、バター、てんぶん	ゴマあぶら、ごめ、さとう、あぶら、てんぶん、ごま、おおむぎ、ドレッシング	ごめ、ソーセージマヨネーズ、もちきび	クリトン、こくとうパン、ドレッシング、ペペルソース
みどり	だいこん、にんじん、ながねぎ、えのきだけ、しょうが、ごぼう、いんげんまめ、こんにゃく	たまねぎ、にんじん、はくさい、ビーマン、赤ビーマン、ににく、コーン、ブロッコリー、トマト	しいたけ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、赤ビーマン、もやし、ににく、しょうが、たけのこ	キャベツ、きゅうり、にんじん、はくさい、赤ビーマン、ににく、コーン、ほうれんそう、ブロッコリー、ペペル	36.5
小学校 中学校	C 542 P 27.5 F 21.1 C 638 P 32.4 F 24.1	C 502 P 20 F 22.4 C 616 P 24.1 F 27.6	C 488 P 22.1 F 18.1 C 584 P 26.2 F 20.9	C 420 P 22.8 F 12.9 C 492 P 27 F 14.4	C 1024 P 37.8 F 36.5 C 868 P 35.1 F 38.4
こ ん だ て	15(月)	16(火)★★いい芋の日	17(水)	18(木)	19(金)★食育の日(秋の味覚)
	ごもくあつやきたまご いんげんのごまあえ むぎごはん とりごぼうじる	ウムクジてんぶら ちゅうかごもくごはん つくねとやさいのスープ	ひとくちこくとう さんしょくごはん さわにわん	はつがげんまいいりひらつかね やさいそば	りんごゼリー さばのしおやき おさのかおりごはん なめこのみそしる
あか	あぶらあげ、とりにく、たまご、牛乳	とりにく、牛乳、かまぼこ	ぶたにく、とりにく、たまご、牛乳	とりにく、だいたんぱく、ぶたにく、牛乳、かまぼこ	さば、どうふ、とりにく、みそ、わかめ、牛乳、あぶらあげ
き	ゴマあぶら、ごめ、ごま、さとう、おおむぎ、てんぶん	ゴマあぶら、ごめ、さとう、あぶら、おおむぎ、じやがいも、さとう、べにいも、てんぶん、ラード、パンこ	ゴマあぶら、ごめ、さとう、あぶら、おおむぎ、こくとう	おきなわそば、あぶら、パンこ、ラード、はつがげんまい、さとう、てんぶん	ごめ、ゼリー(りんご)、くり、あぶら、おおむぎ
みどり	ごぼう、だいこん、にんじん、葉ねぎ、いんげんまめ、グリンピース、コーン、たけのこ、しいたけ	こまつな、しいたけ、にんじん、はくさい、しょうが、たけのこ、えだれんそう	しいたけ、にんじん、ながねぎ、しょうが、ごぼう、ほうれんそう	キャベツ、たまねぎ、にら、にんじん、もやし	ごぼう、しいたけ、にんじん、ながねぎ、たけのこ、えだれんそう
小学校 中学校	C 430 P 20.4 F 14.5 C 507 P 23.7 F 16.1	C 526 P 18.9 F 17.6 C 605 P 22 F 20.3	C 564 P 28.6 F 21.4 C 674 P 34.5 F 25.8	C 633 P 31.4 F 21.8 C 737 P 36.5 F 23.8	C 586 P 26.3 F 25.5 C 697 P 31.3 F 30
こ ん だ て	22(月)	23(火)	24(水)★和食の日	25(木)	26(金)
	どうふハンバーグ ブロッコリーのごまあえ むぎごはん せつまじる	勤労感謝の日	グルクンのシークヮーサー <sup>サル</sup> ちくぜんに もちきびごはん アーサじろ	いわしのしょうがに フーイリチー <sup>サル</sup> むぎごはん ゆしどうふとやさいのみそしる	アップルジャム ツナサラダ コッペパン クリームシチュー
あか	とりにく、どうふ、みそ、牛乳、あぶらあげ		とりにく、グルクン、あおさ、牛乳、かまぼこ、どうふ	ぶたにく、ゆしどうふ、みそ、たまご、牛乳、いわし	とりにく、スキムミルク、なまクリーム、ツナ、しろいんげんまめ、牛乳
き	ごめ、ドレッシング(ごま)、さとう、ごま、おおむぎ、さつまいも、ラード、てんぶん		ごめ、さとう、あぶら、てんぶん、もちきび	ごめ、あぶら、ふ、おおむぎ、さとう、てんぶん	ドレッシング、ごむぎこ、じやがいも、あぶら、バター、アップルジャム、コッペパン
みどり	キャベツ、だいこん、にんじん、ながねぎ、しめじ、ブロッコリー、こんにゃく、たまねぎ		ごぼう、しいたけ、こんにゃく、にんじん、シークヮーサー <sup>サル</sup> 、たけのこ、きぬさや	キャベツ、にんじん、ながねぎ、もやし、こまつな、しめじ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、赤ビーマン、ににく、コーン、ブロッコリー
小学校 中学校	C 467 P 22.1 F 15.3 C 553 P 26.1 F 17.3		C 504 P 27.9 F 16.6 C 601 P 33.3 F 19	C 516 P 30.4 F 18.6 C 598 P 34.4 F 20.9	C 440 P 37.1 F 24 C 814 P 34.8 F 23.5
こ ん だ て	29(月)	30(火)	実りの秋がやってきました!	11月の欠食予定	
	けんさんまぐろフライ ひじきごはん ぐだくさんみそしる	いわしハンバーグ マーミナーチャンブルー <sup>サル</sup> むぎごはん あつあげのみそしる		◆11/2(火) 清水 小5年	◆11/22(月) 久米島小(振替休) 比屋定小(振替休)
あか	マグロ、とりにく、みそ、ひじき、牛乳、あぶらあげ	あつあげ、いわし、たら、まぐろ、みそ、牛乳		◆11/4(木)、5(金) 美崎小 5、6年 (臨海学校)	◆11/29(月) 美崎小(振替休) 清水小(振替休)
き	ごめ、あぶら、おおむぎ、パンこ	ごめ、あぶら、おおむぎ、パンこ、さとう、てんぶん		◆11/8(月) 球美中(振替休)	◆11/30(火) 大岳小 5、6年(修学旅行)
みどり	ごぼう、だいこん、にんじん、ながねぎ、れんこん、しめじ、はうれんそく、えだまめ	キャベツ、にら、にんじん、ながねぎ、はくさい、もやし、えのきだけ、たまねぎ		◆11/15(月) 仲里小(振替休) 大岳小(振替休)	
小学校 中学校	C 544 P 24.4 F 26.1 C 655 P 29.7 F 30.4	C 437 P 22.4 F 17.2 C 531 P 27.8 F 17.2			

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

※給食費は、毎月 25 日までに納めましょう。