

令和4年 11月の予定献立表

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。

※アレルギー詳細献立表もあわせてご覧ください。

(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します	食品	体内ではたつき
	あか	血や肉、骨をつくる
	き	働く力や体温となる
	みどり	体の調子を整える

カミカミ献立

西原町学校給食共同調理場

TEL: 945-4935

<給食目標> 食事のあいさつをしよう・感謝して食べよう

<栄養目標> 規則正しい食事をしよう

※カミカミ献立・・・噛み応えのあるメニューが入っています。よく噛んで食べよう!

こんだて	11月8日 11月8日 11月8日	1(火) 今月の目標?	2(水) 果物の栄養	3(木)	4(金) はんぺんってなあに?
	<p>食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。虫歯があつて物がよくかめないということが無いように、虫歯を予防して元気な歯を作りましょう!</p>	<p>チーズ、チリコンカン、あさりとベーコンのバジルスープ、べにいもパン(幼・小)、きなこあげパン(中)</p> <p>牛乳、きなこ、脱脂粉乳、あさり、ベーコン、きゅうりにく、ぶたにく、ウインナー、豚レバー、大豆たんぱく、赤いんげんまめ、大豆、チーズ</p> <p>てんぷん、大豆油、三温糖、黒糖、アーモンド、ココパン、べにいもパン</p> <p>にんにく、玉ねぎ、ウー・ジパウダー、トマト、だいこん、にんじん、ピーマン、バジル、マッシュルーム</p> <p>E 632 P 32.7 F 25.2 E 836 P 40.2 F 36.5</p>	<p>みかん、マーミナーチャンプルー</p> <p>牛乳、ぶたにく、とうふ、ミンパイ、みそ、かつおぶし</p> <p>ごま、大豆油</p> <p>ごま、大豆油</p> <p>ごま、大豆油</p> <p>E 574 P 25.6 F 15.9 E 635 P 28.9 F 17.4</p>	<p>文化の日</p>	<p>あかうおのごまみそやき、じゃがいもそばろに</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん、はんぺんのすまし汁</p> <p>牛乳、大豆、赤魚、あつあげ、大豆たんぱく、わかめ、ぶたにく、みそ、はんぺん</p> <p>ごま、じゃがいも、三温糖、アーモンド、ごま</p> <p>にんにく、しょうが、ごんにやく、だいこん、にんじん、長ねぎ、みつば、しいたけ、いんげん</p> <p>E 575 P 26.5 F 15.8 E 648 P 30.8 F 17.5</p>
あか	7(月) 牛乳の栄養	8(火) いい歯の日	9(水) 骨や歯の栄養	10(木) 姿を変える大豆	11(金) 秋の味覚を楽しもう
き	ターサイバオズ、もやしとニラいため <p>牛乳</p> <p>にくだんごのちゅうかスープ</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳、ぶたにく、あつあげ、ミートボール、ターサイバオズ</p> <p>ごめ、てんぷん、ごま油、大豆油</p>	<p>ごまなしミニフィッシュ、ちくぜんに</p> <p>牛乳</p> <p>一口30回! カミカミ...</p> <p>カルシウムごはん</p> <p>ごじる</p> <p>牛乳、油あげ、とりにく、カタクチイワシ、みそ、青大豆</p> <p>ごめ、カルシウム米、さつまいも、大豆油、三温糖</p>	<p>ヨーグルト(ブドウ味)、もやしのナッツあえ</p> <p>牛乳</p> <p>カレーうどん、かきあげ</p> <p>牛乳、ぶたにく、油あげ、なると、ヨーグルト</p> <p>うどん、大豆油、卵なしマヨネーズ、三温糖、アーモンド、かきあげ</p>	<p>さばのしおやき、ウカライリチー</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん、ウチナーみそしる</p> <p>牛乳、ポーク、とうふ、おから、さば、とりにく、みそ</p> <p>ごめ、大豆油、三温糖</p>	<p>ちくさやき、かぼちゃとひじきのもの</p> <p>牛乳</p> <p>まつたけごはん、てまりふのすましじる</p> <p>牛乳、ぶ、油あげ、ひじき、とうふ、大豆たんぱく、ちくわ、チキアギ、とりにく、大豆、千草焼</p> <p>ごめ、大豆油、三温糖</p> <p>ごめ、大豆油、三温糖</p> <p>牛乳、ぶ、油あげ、ひじき、とうふ、大豆たんぱく、ちくわ、チキアギ、とりにく、大豆、千草焼</p> <p>ごめ、大豆油、三温糖</p>
みどり	たけのこ、にんにく、キャベツ、ごま、だいこん、にんじん、長ねぎ、パプリカ、もやし、しめじ、しいたけ <p>E 616 P 23.6 F 22 E 758 P 28.4 F 28.1</p>	<p>ごんにやく、れんこん、しいたけ、ごぼう、だいこん、とうがんとん、にんじん、しめじ、いんげん</p> <p>E 548 P 23.3 F 13.4 E 613 P 25.8 F 14.4</p>	<p>にんにく、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、パプリカ、もやし、ごま</p> <p>E 637 P 24.4 F 30.2 E 706 P 27.5 F 33.6</p>	<p>玉ねぎ、だいこん、チンゲン菜、にんじん、ねぎ、もやし、きくらげ</p> <p>E 591 P 27.6 F 20.7 E 671 P 31.6 F 23.5</p>	<p>かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、えのき、えだまめ、まつたけ、ひらたけ、たけのこ、ごんにやく</p> <p>E 562 P 23.7 F 18 E 691 P 28.4 F 21.3</p>
小学校	E 616 P 23.6 F 22	E 548 P 23.3 F 13.4	E 637 P 24.4 F 30.2	E 591 P 27.6 F 20.7	E 562 P 23.7 F 18
中学校	E 758 P 28.4 F 28.1	E 613 P 25.8 F 14.4	E 706 P 27.5 F 33.6	E 671 P 31.6 F 23.5	E 691 P 28.4 F 21.3
こんだて	14(月) 高野豆腐のひみつ	15(火) 疲れしらずのビタミン	16(水) いもの日	17(木)	18(金) 食育の日(県産品)
あか	オレンジ、こやどうぶのたまごとじどん <p>牛乳</p> <p>ごはん、さわにわん</p> <p>牛乳、ぶたにく、卵、高野豆腐、大豆</p> <p>ごめ、てんぷん、大豆油、三温糖</p>	<p>うまかつてん、ぶたにくとやさいのしょうがいため</p> <p>牛乳</p> <p>おむぎごはん、ビーフスープ</p> <p>ごじる</p> <p>牛乳、ぶたにく、とりにく、卵、大豆、黒大豆、こんぶ、小魚</p> <p>ごめ、おむぎ、ごま油、大豆油、三温糖、ビーフ、アーモンド、ひまわりの種、ごま、松の実、かぼちゃの種、セサミクラッカー</p>	<p>アーモンド、べにいもてんぷら</p> <p>牛乳</p> <p>きのこぞうすい、ぶたしゃぶあえ</p> <p>牛乳、ぶたにく、とりにく、卵</p>	<p>弁当の日</p>	<p>ピーマンのオイスターソースいため</p> <p>牛乳</p> <p>きびごはん、県産魚とたまごのスープ</p> <p>牛乳、卵、きゅうりにく、あつあげ、しいら、さわら</p>
き	ごめ、てんぷん、大豆油、三温糖	<p>ごめ、おむぎ、ごま油、大豆油、三温糖、ビーフ、アーモンド、ひまわりの種、ごま、松の実、かぼちゃの種、セサミクラッカー</p>	<p>ごめ、おむぎ、べにいも、ごま、大豆油、アーモンド、小麦粉</p>	<p>牛乳、あつあげ、鮭、とりにく、みそ、かつおぶし、大豆、ちりめん</p>	<p>ごめ、きび、てんぷん、ごま、ごま油、大豆油、三温糖、はるさめ</p>
みどり	たけのこ、ごぼう、ごま、だいこん、にんじん、みつば、しいたけ、オレンジ <p>E 577 P 26.8 F 17.8 E 655 P 30.4 F 19.8</p>	<p>たけのこ、しょうが、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、きくらげ、ごま</p> <p>E 636 P 24.7 F 21.5 E 703 P 27.5 F 23</p>	<p>キャベツ、きゅうり、ごま、だいこん、にんじん、パプリカ、えのき、しめじ、コーン、しいたけ</p> <p>E 564 P 18.6 F 28.3 E 647 P 20.6 F 31.8</p>	<p>牛乳、あつあげ、鮭、とりにく、みそ、かつおぶし、大豆、ちりめん</p> <p>ごめ、おむぎ、てんぷん、里芋、ごま油、大豆油、三温糖、三色だんご</p>	<p>たけのこ、にんにく、しょうが、ごま、ピーマン、パプリカ、にんにくの芽、コーン</p> <p>E 604 P 28.4 F 19.5 E 683 P 32.5 F 21.7</p>
小学校	E 577 P 26.8 F 17.8	E 636 P 24.7 F 21.5	E 564 P 18.6 F 28.3	E 604 P 28.4 F 19.5	E 683 P 32.5 F 21.7
中学校	E 655 P 30.4 F 19.8	E 703 P 27.5 F 23	E 647 P 20.6 F 31.8	E 683 P 32.5 F 21.7	
こんだて	21(月) 食べやすい調理法	22(火) 感謝して食べよう	23(水)	24(木) 和食の日	25(金) 魚のひみつ
あか	こもちシヤモフライ、セイイカのすみそあえ <p>牛乳</p> <p>ごはん、とりとだいこんのしる</p> <p>牛乳、ツナ、いか、こんぶ、とりにく、みそ、かにかま、子持ちシヤモ</p> <p>ごめ、大豆油、ごま、三温糖</p>	<p>ミニにくまん、しょうゆラーメン</p> <p>牛乳</p> <p>ささみのピリからあえ</p> <p>牛乳、ぶたにく、わかめ、なると、とりにく、肉まん</p> <p>めん、ごま、ごま油、ラー油、三温糖</p>	<p>勤労感謝の日</p> <p>疑問・質問、知りたいレシピなんでも聞いてみてね(^^)</p> <p>URL: https://forms.office.com/r/ky06BMMML7h</p>	<p>三色だんご、おはしの持ち方の資料も見てね!</p> <p>牛乳</p> <p>あつあげぎのこあんかけ、ごまじゃこあえ</p> <p>牛乳、あつあげ、鮭、とりにく、みそ、かつおぶし、大豆、ちりめん</p>	<p>やさしいチキアギ、デークニーンブシー</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん、アーサ汁</p> <p>牛乳、ぶたにく、とうふ、チキアギ、あつあげ、みそ、アーサ</p>
き	ごめ、大豆油、ごま、三温糖	<p>めん、ごま、ごま油、ラー油、三温糖</p>	<p>牛乳、あつあげ、鮭、とりにく、みそ、かつおぶし、大豆、ちりめん</p>	<p>ごめ、おむぎ、てんぷん、里芋、ごま油、大豆油、三温糖、三色だんご</p>	<p>ごめ、大豆油、三温糖</p>
みどり	しょうが、きゅうり、ごま、だいこん、にんじん、長ねぎ、もやし <p>E 555 P 26.4 F 15.3 E 677 P 33.9 F 19.8</p>	<p>たけのこ、にんにく、しょうが、きゅうり、だいこん、にんじん、長ねぎ、もやし、切干大根</p> <p>E 867 P 34.2 F 25.3 E 679 P 29.3 F 22.9</p>	<p>牛乳、あつあげ、鮭、とりにく、みそ、かつおぶし、大豆、ちりめん</p> <p>ごめ、おむぎ、ごま、大豆油、三温糖、アーモンド</p>	<p>シークワサー、きゅうり、ごぼう、だいこん、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、もやし、うめ、えのき、しめじ</p> <p>E 592 P 27.5 F 17.8 E 677 P 31.9 F 20.5</p>	<p>しょうが、からしな、だいこん、とうがんとん、にんじん、ねぎ</p> <p>E 558 P 24.4 F 16.2 E 629 P 28.1 F 18</p>
小学校	E 555 P 26.4 F 15.3	E 867 P 34.2 F 25.3	E 592 P 27.5 F 17.8	E 558 P 24.4 F 16.2	
中学校	E 677 P 33.9 F 19.8	E 679 P 29.3 F 22.9	E 677 P 31.9 F 20.5	E 629 P 28.1 F 18	
こんだて	28(月) 人気の揚げパン	29(火) 西原町のバジル	30(木) ごはんのスメ	なぜなぜ!? 回答コーナー!	
あか	ジャム(中のみ)、ブロッコリーのツナサラダ <p>牛乳</p> <p>コッパパン(中)、きなこあげパン(幼・小)</p> <p>牛乳、ツナ、きなこ、とりにく、大豆、ラビオリ、脱脂粉乳</p> <p>オリーブ油、大豆油、ジャム、三温糖、黒糖、アーモンド、ココパン</p>	<p>(めだまき風オムレツ)、ガバオライス(ごこくごはん)</p> <p>牛乳</p> <p>わかめスープ</p> <p>牛乳、大豆、目玉焼き風オムレツ、とうふ、わかめ、ぶたにく、豚レバー、とりにく、みそ</p>	<p>アングンスー、タマナーチャンプルー</p> <p>牛乳</p> <p>おむぎごはん、シカムドゥチ</p> <p>牛乳、ぶたにく、ツナ、とうふ、かまぼこ、チキアギ、みそ、かつおぶし</p>	<p>「最近、牛乳が不足し、加工乳が出ることも多いと聞きました。残量も多いのでは?牛乳の提供回数を減らし、その分おかずに回すなどできないのでしょうか?」</p> <p>「生産量の不足で乳飲料の提供回数が増えており、苦手な子が多いことは事実です。私たちもできるだけ生乳を望んでいますが、不定期かつ月初めに乳飲料への変更が決まる状態です。栄養価や残食率等を考え、別のもの(ヨーグルトドリンクなど)に置き換えることも検討していますが、沖縄県では「完全給食(主食+ミルク+おかず)」の提供を謳っているため、すぐに「完全給食」の形を変えるのは難しいです。</p> <p>牛乳自体の残量も多くなっているため、成長期の必要な栄養摂取のためにも、飲んでもらえるような工夫(ミルメークの使用など)も考えていきますね!!</p>	
き	ごめ、大豆油、ごま、三温糖	<p>ごめ、小麦、きび、黒米、赤米、ごま、ごま油、三温糖</p>	<p>ごめ、おむぎ、ごま、大豆油、三温糖、アーモンド</p>		
みどり	シークワサー、きゅうり、ごま、だいこん、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン、えだまめ <p>E 638 P 27.7 F 22.4 E 620 P 28.2 F 17.7</p>	<p>にんにく、しょうが、ウー・ジパウダー、だいこん、玉ねぎ、長ねぎ、ピーマン、パプリカ、えのき、バジル、コーン、えだまめ</p> <p>E 590 P 27 F 17.9 E 660 P 30.2 F 19.6</p>	<p>しょうが、ごんにやく、玉ねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、しいたけ</p> <p>E 592 P 24.3 F 17.8 E 671 P 27.4 F 19.8</p>		
小学校	E 638 P 27.7 F 22.4	E 590 P 27 F 17.9	E 592 P 24.3 F 17.8		
中学校	E 620 P 28.2 F 17.7	E 660 P 30.2 F 19.6	E 671 P 27.4 F 19.8		

★学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済ですか?給食費の完納にご協力ください。