

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	体内ではたらし
	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月の歯の日 <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>	1(火) 今月の目標? チーズ、チリコンカン、ペにいもパン(幼・小)、きなこあげパン(中) あさりやベーコンのバジルスープ 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 てんぷん、大豆油、三温糖、黒糖、アーモンド、ココパン、ペにいもパン 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 E 632 P 32.7 F 25.2 E 836 P 40.2 F 36.5	2(水) 果物の栄養 みかん、マーミナーチャンプルー ごはん、さかなじる 牛乳、ぶたにく、とうふ、ミ・ハイ、みそ、かつおぶし こめ、大豆油 こまつな、さんとうさい、だいこん、にら、にんじん、もやし、みかん E 574 P 25.6 F 15.9 E 635 P 28.9 F 17.4	3(木) 文化の日 	4(金) はんぺんってなあに? あかうおのごまみそやき、じゃがいもそばろに ごはん、はんぺんのすまし汁 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 こめ、じゃがいも、三温糖、アーモンド、ごま 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 E 575 P 26.5 F 15.8 E 648 P 30.8 F 17.5	
	7(月) 牛乳の栄養 ターサイバオズ、もやしとニラいため にごくごのちゅうかスープ ごはん 牛乳、ぶたにく、あつあげ、ミートボール、ターサイバオズ こめ、てんぷん、ごま油、大豆油 たけのこ、にんにく、キャベツ、こまつな、だいこん、にら、にんじん、長ねぎ、パプリカ、もやし、しめじ、しいたけ E 616 P 23.6 F 22 E 758 P 28.4 F 28.1	8(火) いい歯の日 ごまなしミニフィッシュ、ちくぜんに 一口30回! カミカミ... カルシウムごはん ごじる 牛乳、油あげ、とりにく、カタクチイワシ、みそ、青大豆 こめ、カルシウム米、さつまいも、大豆油、三温糖 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 E 548 P 23.3 F 13.4 E 613 P 25.8 F 14.4	9(水) 骨や歯の栄養 ヨーグルト(ブドウ味)、もやしのナッツあえ カレーうどん、かきあげ 牛乳、ぶたにく、油あげ、なると、ヨーグルト 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 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、こまつな E 637 P 24.4 F 30.2 E 706 P 27.5 F 33.6	10(木) 姿を変える大豆 さばのしおやき、ウクライリチー ごはん、ウチナーみそしる 牛乳、ポーク、とうふ、おから、さば、とりにく、みそ こめ、大豆油、三温糖 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 E 591 P 27.6 F 20.7 E 671 P 31.6 F 23.5	11(金) 秋の味覚を楽しもう ちくさやき、かぼちゃとひじきののもの まつたけごはん、てまりふのすましじる 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 こめ、大豆油、三温糖 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 E 597 P 24.3 F 18.1 E 691 P 28.4 F 21.3
	14(月) 高野豆腐のひみつ オレンジ、こやどうふのたまごじとん ごはん、さわにわん 牛乳、ぶたにく、卵、高野豆腐、大豆 こめ、てんぷん、大豆油、三温糖 たけのこ、ごぼう、こまつな、だいこん、にんじん、みつば、しいたけ、オレンジ E 577 P 26.8 F 17.8 E 655 P 30.4 F 19.8	15(火) 疲れしらずのビタミン うまかつてん、ぶたにくとやさいのしょうがいため おぎごはん、ビーフンスープ 牛乳、ぶたにく、とりにく、卵、大豆、黒大豆、こんぶ、小魚 こめ、むぎ、ごま油、大豆油、三温糖、ビーフン、アモド、ひまわりの種、ごま、松の実、かぼちゃの種、セサミラッカー 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、こまつな E 636 P 24.7 F 21.5 E 703 P 27.5 F 23	16(水) いもの日 アーモンド、べにいもてんぷら きのごぞうすい、ぶたしやぶあえ 牛乳、ぶたにく、とりにく、卵 こめ、むぎ、べにいも、ごま、大豆油、アーモンド、小麦粉 キャベツ、きゅうり、こまつな、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 E 564 P 18.6 F 28.3 E 647 P 20.6 F 31.8	17(木) 琉球料理の日 もずくす、パシバイヤリチー ごはん、チムシンジ 牛乳、ぶたにく、ツナ、油あげ、もずく、豚レバー、みそ、かつおぶし こめ、じゃがいも、大豆油、さとう にんにく、しょうが、パプリカ、だいこん、にら、にんじん、にんにくの芽 E 549 P 21.8 F 15.5 E 612 P 24.4 F 16.8	18(金) 食育の日(県産品) ビーマンのオイスターソースいため きびごはん、県産魚とたまごのスープ 牛乳、卵、きゅうりにく、あつあげ、しいら、さわら こめ、きび、てんぷん、ごま、ごま油、大豆油、三温糖、はるさめ たけのこ、にんにく、しょうが、こまつな、ピーマン、パプリカ、にんにくの芽、コーン E 604 P 28.4 F 19.5 E 683 P 32.5 F 21.7
	21(月) 食べやすい調理法 こもちシヤモフライ、セイイカのすみそあえ ごはん、とりとだいこんのしる 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 こめ、大豆油、ごま、三温糖 しょうが、きゅうり、こまつな、だいこん、にんじん、長ねぎ、もやし E 555 P 26.4 F 15.3 E 677 P 33.9 F 19.8	22(火) 感謝して食べよう ミニにくまん、しょうゆラーメン、ささみのピリからあえ 牛乳、ぶたにく、わかめ、なると、とりにく、肉まん めん、ごま、ごま油、ラー油、三温糖 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 E 624 P 26.5 F 21.1 E 679 P 29.3 F 22.9	23(水) 勤労感謝の日 疑問・質問、知りたいレシピなんでも聞いてみてね(^^) URL: https://forms.office.com/r/ky06BMMML7h 牛乳、あつあげ、豚、とりにく、みそ、かつおぶし、大豆、ちりめん こめ、むぎ、てんぷん、里芋、ごま油、大豆油、三温糖、三色だんご 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 E 688 P 28.6 F 17.9 E 773 P 33 F 20.6	24(木) 和食の日 三色だんご、おはしの持ち方の資料も見てね! あつあげぎのこあんかけ、ごまじゃこあえ むぎごはん、いしかりじる 牛乳、ぶたにく、とうふ、チキアギ、あつあげ、みそ、アーサ こめ、大豆油、三温糖 しょうが、からしな、だいこん、とうがんとん、にんじん、ねぎ E 558 P 24.4 F 16.2 E 629 P 28.1 F 18	25(金) 魚のひみつ やさいチキアギ、デークニーンブシー ごはん、アーサ汁 牛乳、ぶたにく、とうふ、チキアギ、あつあげ、みそ、アーサ こめ、大豆油、三温糖 E 558 P 24.4 F 16.2 E 629 P 28.1 F 18
28(月) 人気の揚げパン ジャム(中のみ)、ブロッコリーのツナサラダ、ラビオリスープ コツパン(中)、きなこあげパン(幼・小) 牛乳、ツナ、きなこ、とりにく、大豆、ラビオリ、脱脂粉乳 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 シークワサー、きゅうり、こまつな、だいこん、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン、えだまめ E 615 P 27.7 F 22.4 E 620 P 28.2 F 17.7	29(火) 西原町のバジル (めだまき風オムレツ)、ガバオライス(ごこくごはん)、わかめスープ 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 こめ、麦、きび、黒米、赤米、ごま、ごま油、三温糖 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 E 590 P 27 F 17.9 E 660 P 30.2 F 19.6	30(木) ごはんのスメ アンダンスー、タマナーチャンプルー むぎごはん、シカムドゥチ 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 こめ、むぎ、ごま、大豆油、三温糖、アーモンド 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 E 592 P 24.3 F 17.8 E 671 P 27.4 F 19.8	なぜなぜ!? 回答コーナー! 「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?」 「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。 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(ミルクの使用など)も考えていきますね!!」		

★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みですか?給食費の完納にご協力ください。