

幼稚園	小学校	中学校
豊見城幼 90人 とよみ幼 122人 長嶺幼 91人 座安幼 94人 上田幼 115人 伊良波幼 94人 豊崎幼 92人 ゆたか幼 174人	豊見城小 559人 とよみ小 736人 長嶺小 561人 座安小 434人 上田小 728人 伊良波小 690人 豊崎小 888人 ゆたか小 592人	長嶺中 630人 豊見城中 899人 伊良波中 814人
合計 8,403人		

11月の予定献立表

平成28年 豊見城市立学校給食センター ☎850・4585



学校給食の栄養基準量	小学校	中学校
エネルギー	640kcal	820kcal
たんぱく質	24g	30g
脂肪	20.3g	29.6g

卵…卵 鶏…鶏肉 ビ…落花生 (ピーナツ)	乳…乳及び 乳製品 麦…小麦 牛…牛肉 こ…ごま	マ…マンゴー パ…パイ ア…アサリ 豆…大豆 豚…豚肉	さ…さば り…りんご エ…エビ イ…イカ カ…カニ	ゼ…ゼラチン アモ…アーモンド や…やまいも カシ…カシュ・ナッツ も…もも
--------------------------------	--------------------------------------	---	---------------------------------------	--

材料と体内でのはたらき	
赤の食品	血や肉や骨をつくる。
黄の食品	働く力や体温となる。
緑の食品	からだの調子をととのえる。

11月 栄養指導目標

げんきな子ども (黄色の食品)

- おもに熱や力のもとになる(元気がでる)食品について知る

☆炭水化物 穀類(米、パン、めん) 芋類(じゃがいも、さつまいも、さといもなど)
砂糖類(グラニュー糖、黒糖、はちみつなど)

☆脂肪 油脂類(バター、マーガリン、植物油など)

★給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします★	<p>加工乳の一部利用について</p> <p>現在、県産生乳および県外産生乳の生産量不足により、生乳確保が困難になってきております。沖縄県学校給食用牛乳供給推進協議会の協議の結果、平成28年10月14日(金)以降毎週金曜日に週1回(5回程度)加工乳が使用されることになりました。つきましては、ご協力、ご理解のほどよろしくお願い致します。</p>	<p>1 火</p> <p>野菜チャンプルー の豚、豆、麦、乳</p> <p>ごはん</p> <p>しかむどっち の豚、豆、麦、鶏</p> <p>牛乳、豚肉、白かまぼこ、ツナ、ベーコン、豆腐</p> <p>米、大豆油</p> <p>干しいたけ、こんにゃく、にんじん、しょうが、大根、キャベツ、もやし、いんげん、にんにく</p>	<p>2 水</p> <p>とうがんと豚肉いため のこ、豚、鶏、豆、麦</p> <p>ごはん</p> <p>みそしる のさ、豆</p> <p>牛乳、とうふ、うすあげ、みそ、豚肉</p> <p>米、じゃがいも、ごま、大豆油、ごま油、三温糖</p> <p>キャベツ、もやし、にんじん、あお豆、とうがん、こまつな、こんにゃく</p>	<p>3 木</p> <p>文化の日</p> <p>ごはん</p> <p>すまし汁 の豚、豆、麦、鶏</p> <p>牛乳、白かまぼこ、とうふ、わかめ、豚肉、たまご、大豆、絹ごしとうふ</p> <p>米、大豆油、三温糖</p> <p>にんじん、こまつな、長ねぎ、たまねぎ、しょうが、いんげん</p>	<p>4 金 どうもろこし</p> <p>ココアあげパン の麦、豆、乳 (豊崎、座安、伊小)</p> <p>チキンチャウダー の鶏、豚、乳、豆、麦</p> <p>コッペパン の麦、豆、乳</p> <p>いちごジャム (幼・稚園、中学校、長小、上小、とよみ、ゆたか、豊見城小)</p> <p>牛乳、きなこ、鶏肉、ベーコン、チーズ、脱脂粉乳</p> <p>コッペパン、大豆油、三温糖、イチゴジャム、ココア、マーガリン、生クリーム、じゃがいも、小麦粉</p> <p>にんじん、たまねぎ、はくさい、あお豆、ブロッコリー、にんにく、コーン</p>
	<p>7 月</p> <p>クーピーリチー の鶏、豆、豚、麦</p> <p>オレンジ のオ</p> <p>ごはん</p> <p>うちなーみそしる の鶏、豆、豚</p> <p>牛乳、豚肉、昆布、白かまぼこ、とうふ、みそ、豚三枚肉、ポーク</p> <p>米、大豆油、三温糖</p> <p>にんじん、ねぎ、こんにゃく、干しいたけ、オレンジ、とうがん、オレンジ、たけのこ</p>	<p>8 火 (いい歯の日)</p> <p>きびごの咖喱揚げ の豆、麦</p> <p>ごはん</p> <p>豚肉としらたきいため の豆、麦、豚</p> <p>牛乳、きびご、豚肉、厚揚げ</p> <p>米、小麦粉、でんぷん、大豆油、三温糖</p> <p>にんにく、たまねぎ、パクチョイ</p>	<p>9 水</p> <p>野菜と豆のソテー の豚、鶏、豆、麦</p> <p>ポトフ の鶏、豚、乳、豆、麦</p> <p>コッペパン の麦、豆、乳</p> <p>牛乳、豚肉、鶏肉、ベーコン、ウインナー、金時豆</p> <p>コッペパン、じゃがいも、さとう、大豆油</p> <p>たまねぎ、キャベツ、セロリ、にんじん、ブロッコリー、にんにく、あお豆</p>	<p>10 木</p> <p>そばろ の豚、豆、麦、卵</p> <p>ごはん</p> <p>すまし汁 の豚、豆、麦、鶏</p> <p>牛乳、白かまぼこ、とうふ、わかめ、豚肉、たまご、大豆、絹ごしとうふ</p> <p>米、大豆油、三温糖</p> <p>にんじん、こまつな、長ねぎ、たまねぎ、しょうが、いんげん</p>	<p>11 金 (幼・小2ケ、中3ケ)</p> <p>だいがくいも の豆、麦、こ</p> <p>ごはん</p> <p>中華丼(具) の豚、豆、麦、こ、鶏</p> <p>牛乳、豚肉</p> <p>米、三温糖、大豆油、ごま油、でんぷん、さつまいも、ごま</p> <p>にんじん、きくらげ、ヤングコーン、にんにく、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、しょうが、たけのこ</p>
	<p>14 月 やさいのツナ和え の豆、麦</p> <p>ごはん</p> <p>せん切りリチー の豚、乳、豆、麦、鶏</p> <p>牛乳、豚肉、ベーコン、ツナ、白カマボコ、油揚げ、昆布</p> <p>米、大豆油、三温糖</p> <p>にんじん、こんにゃく、角切り大根、からしな、きゅうり、もやし、キャベツ</p>	<p>15 火 ブルコギ の豆、こ、麦、豚</p> <p>ごはん</p> <p>青菜のしょうがスープ の鶏、豚、豆、麦</p> <p>牛乳、鶏肉、豚肉</p> <p>米、大豆油、三温糖、ごま油、でんぷん、ごま</p> <p>にんじん、たまねぎ、パクチョイ、ねぎ、しょうが、はくさい、にんにく、長ねぎ、こんにゃく、もやし、干しいたけ、にら</p>	<p>16 水 ほしのコロケ の鶏、豚、豆、麦</p> <p>ごはん</p> <p>とうがんにのつけ の豚、鶏、豆、麦</p> <p>牛乳、豚肉、ポーク、かまぼこ、こんぶ、あつあげ</p> <p>米、大豆油、三温糖、パン粉、じゃがいも、小麦粉</p> <p>にんじん、とうがん、こんにゃく、いんげん、たまねぎ</p>	<p>17 木 ちぐさやき の乳、卵、豆、麦、鶏</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが の豚、麦、豆、鶏、牛</p> <p>牛乳、豚肉、たまご、鶏肉、チーズ、あつあげ</p> <p>米、大豆油、三温糖、じゃがいも</p> <p>ほうれんそう、にんじん、にんにく、たまねぎ、あお豆、糸こんにゃく</p>	<p>18 金 からしないため の豚、乳、豆、麦</p> <p>みかん</p> <p>ごはん</p> <p>イナムドゥチ の豚、豆、鶏</p> <p>牛乳、白かまぼこ、甘口みそ、うすあげ、ツナ、ベーコン、厚揚げ、豚肉、とうふ</p> <p>米、大豆油</p> <p>干しいたけ、からしな、もやし、にんじん、こんにゃく、みかん</p>
	<p>21 月 ヨーグルト和え のこ、乳、豆、麦</p> <p>ごはん</p> <p>チキンカレー の鶏、豆、麦、乳、豚、り、ゼ、牛</p> <p>牛乳、鶏肉、ヨーグルト、脱脂粉乳</p> <p>米、小麦粉、大豆油、マーガリン、じゃがいも、ゼリー、生クリーム</p> <p>にんじん、たまねぎ、ピーマン、かぼちゃ、もも、ゆにん、にんにく、パイナップル、みかん、ナタデココ、あお豆</p>	<p>22 火 マスカットゼリー の豆、豚、鶏、麦、牛、乳、り</p> <p>スパゲティミートソース の麦、豚、豆、り、鶏、牛、乳</p> <p>ハンバーグのきのこソース の豆、豚、鶏、麦、牛、乳、り</p> <p>牛乳、豚肉、鶏肉</p> <p>スパゲティ、大豆油、三温糖、パン粉、じゃがいも</p> <p>にんじん、たまねぎ、グリーンピース、セロリ、トマト、にんにく、えのきだけ、マッシュルーム、ぶどう</p>	<p>23 水 勤労感謝の日</p> <p>コッペパン の麦、豆、乳</p> <p>ごはん</p> <p>やさいとチキンのトマト煮 の鶏、豆、乳、麦、牛、豚</p> <p>牛乳、鶏肉、たまご</p> <p>コッペパン、さとう、三温糖、大豆油、マカロニ、じゃがいも</p> <p>とうがん、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、マッシュルーム、ほうれんそう</p>	<p>24 木 しゅうまい の麦、鶏、豚、豆</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐の中華炒め のこ、豆、麦、豚</p> <p>牛乳、豆腐、豚肉、かまぼこ、鶏肉</p> <p>米、大豆油、ごま油、でんぷん</p> <p>たけのこ、パクチョイ、ヤングコーン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが</p>	<p>25 金 やさいのごまいため のこ、豆、豚、麦、乳</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉と大根汁 の鶏、麦、豆、豚</p> <p>牛乳、鶏肉、こんぶ、厚揚げ、ベーコン、豚肉</p> <p>米、ごま、大豆油</p> <p>大根、にんじん、パクチョイ、たけのこ、しょうが、いんげん、キャベツ、ごぼう</p>
	<p>28 月 タコライス の牛、豚、鶏、豆、麦、乳、り</p> <p>スライスチーズ の乳</p> <p>炒めキャベツ の豆</p> <p>ごはん</p> <p>白菜とベーコンのスープ の豚、乳、麦、鶏、豆</p> <p>牛乳、ベーコン、豚肉、大豆、高野豆腐、チーズ、脱脂粉乳</p> <p>米、大豆油、小麦粉、マーガリン</p> <p>はくさい、にんじん、しいたけ、こまつな、たまねぎ、キャベツ</p>	<p>29 火 やさい丼 の豚、豆、麦</p> <p>ごはん</p> <p>のっぺいじる の鶏、豆、麦、豚</p> <p>牛乳、鶏肉、豚肉、かまぼこ</p> <p>米、じゃがいも、でんぷん、大豆油、三温糖</p> <p>大根、にんじん、こんにゃく、ねぎ、にんにく、もやし、パクチョイ、たまねぎ、キャベツ、グリーンピース</p>	<p>30 水 オムレツ の卵、豆、麦、鶏、豚、ゼ</p> <p>コッペパン の麦、豆、乳</p> <p>ごはん</p> <p>やさいとチキンのトマト煮 の鶏、豆、乳、麦、牛、豚</p> <p>牛乳、鶏肉、たまご</p> <p>コッペパン、さとう、三温糖、大豆油、マカロニ、じゃがいも</p> <p>とうがん、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、マッシュルーム、ほうれんそう</p>	<p>感謝の気持ちを表す「いただきます」と「ごちそうさま」</p> <p>いただきます</p> <p>ごちそうさま</p> <p>心をごめて、「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。</p>	

★学校給食は皆さまの納める給食費からつくられます。毎月10日までに納めましょう★
☆材料、天候、その他の都合により献立変更する場合があります。