

豊見城小	525人	長嶺中	664人
とよみ小	747人	豊見城中	796人
長嶺小	575人	伊良波中	715人
座安小	457人		
上田小	1,267人		
伊良波小	620人		
豊崎小	637人		
合計		7,003人	

平成24年 豊見城市立学校給食センター ☎850-4585

11月の予定献立表



学校	学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
給食の栄養基準量	小学校	660kcal	20g	21.7g
	中学校	830kcal	32g	27.7g

ア…アレルギー対象原材料を含みます	牛…牛	肉	ア…ア	サ	リ…り	りんご
卵…卵	乳…乳及び乳製品	ご…ご	豆…大	豆	エ…エ	ビ
鶏…鶏	麦…小	マ…マンゴー	豚…豚	肉	イ…イ	カ
ピ…落花生(ピーナツ)		パ…パイン	さ…さ	ば	カ…カ	ニ

材料と体内でのたらし	
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。



げんきな子ども (黄色の食品)
 1. 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★
 11月に入り、朝夕が涼しくなると体調をくずしやすくなります。その時、風邪が心配です。風邪予防のためにも、夜更かししないで十分な睡眠とバランスのとれた食事と規則正しい食生活が大切です。それと、「こまめな手洗いやうがい」、「早寝、早起き、朝ごはん」を習慣づけましょう。

東日本大震災、原子力発電所事故に係る学校給食用食材の取扱いについて
 ○牛乳：県産生乳100% ○米 穀：福岡県産
 ○脱脂粉乳：ニュージーランド産
 ○パン・麺類：輸入小麦【アメリカ、カナダ、オーストラリア】を使用
 ○肉類：豚肉と鶏肉(鶏卵も含む)は県産 牛肉はニュージーランド産
 ○加工品(冷凍食材も含)：出荷制限のかかる原料の使用はありません
 ○生鮮品：青果類は産地等を事前に確認後使用 (県産、国産、海外)
 ※出荷制限により流通する可能性は低いと考えられます

1 木	みかん 牛乳 そばろ 豚、卵、豆、麦 アース汁 豆、麦 麦ごはん
2 金	きびなごの唐揚げ 牛乳 麦、豆 ごはん 大根と厚揚げの炒め煮 豆、鶏、麦

5 月	ビーフン炒め 牛乳 ポークしゅうまい 豚、麦 みそ汁 豆 ごはん
-----	---

6 火	レーズンクリーム 牛乳 揚げパン 豚、豆、麦 肉団子スープ 豚、鶏、豆、麦 コッペパン 麦、豆、乳
-----	--

7 水	フルーツムース 牛乳 ゆで野菜サラダ 豚、豆、乳 ハヤシライス 豚、麦、牛、鶏、豆、乳 麦ごはん
-----	---

8 木	赤いも団子 牛乳 ごはん 豚、豆、麦、牛、鶏 すき焼風煮 豚、豆、麦、牛、鶏
-----	--

9 金	うまかつてん 牛乳 せん切りイリチー 豚、豆、麦、鶏 ごはん 冬瓜のみそ汁 豚、豆、麦
-----	---

赤	牛乳、うす揚げ、みそ、鶏肉
黄	米、じゃがいも、ビーフン
緑	にんじん、大根、しいたけ、きくらげ、にら

赤	牛乳、牛肉、豚肉、鶏肉
黄	パン、でんぷん、春雨、大豆油
緑	にんじん、たまねぎ、白菜

赤	牛乳、豚肉、脱脂粉乳
黄	米、麦、じゃがいも、マーガリン
緑	にんじん、たまねぎ、コーン、マッシュルーム

赤	牛乳、豚肉、豆腐
黄	米、大豆油、紅いも、もち粉
緑	しらたき、にんじん、白菜、長ねぎ

赤	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、大豆
黄	米、大豆油、三温糖、落花生
緑	冬瓜、チンゲン菜、長ねぎ

12 月	ナムル 牛乳 麦ごはん 豆、麦 マーボー豆腐 豆、豚、麦、牛、鶏
------	--

13 火	味付けもずく 牛乳 炊き込みご飯 豚、豆、鶏、さ 五目炊き込みごはん 鶏、麦、豆、麦
------	--

14 水	ぜんざい 牛乳 コッペパン 麦、乳、豆 キャベツのクリーム煮 鶏、麦、乳、豆
------	--

15 木	梨ゼリー 牛乳 煮込みうどん 麦、鶏、豆、牛 豆カツ 麦、豆、鶏
------	--

16 金	ひじきのきんぴら 牛乳 ごはん 豚、豆、麦、鶏 かき玉汁 鶏、卵、豆、麦
------	--

赤	牛乳、豚肉、豆腐、みそ
黄	米、麦、ごま油、でんぷん
緑	にんじん、たまねぎ、たけのこ

赤	牛乳、鶏肉、うす揚げ、グルクン
黄	米、大豆油、じゃがいも、小麦粉
緑	ごぼう、にんじん、ねぎ、大根

赤	牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、金時豆
黄	パン、じゃがいも、麦、黒砂糖
緑	たまねぎ、にんじん、キャベツ

赤	牛乳、鶏肉、大豆、金時豆
黄	うどん、三温糖、大豆油、小麦粉
緑	にんじん、たまねぎ、白菜

赤	牛乳、鶏肉、鶏卵、豚肉、ひじき
黄	米、でんぷん、大豆油、三温糖
緑	パクチョイ、にんじん、ねぎ

19 月	みかん 牛乳 油みそ 豆、麦 きびごはん 煮つけ 豚、豆、麦、鶏
------	--

20 火	ごま和え 牛乳 ししゃもフリッター 豚、豆 ごはん 鶏、豆、麦 冬瓜のみそ汁 鶏、豆、麦
------	---

21 水	くずもち風ゼリー 牛乳 筑前煮 鶏、豆、麦 ごはん 豆、鶏、麦 ゆし豆腐 豆、鶏、麦
------	---

22 木	ヨーグルトあえ 牛乳 麦ごはん 豚、鶏、豆、牛、乳 チキンカレー 鶏、麦、豆、牛、乳
------	--

23 金 勤労感謝の日
 いただきます!

赤	牛乳、ツナ、大豆、みそ、豚肉
黄	米、精白もちぎび、三温糖
緑	にら、大根、にんじん、こんにゃく

赤	牛乳、鶏肉、アース、ツナ
黄	米、大豆油、でんぷん、ごま
緑	たまねぎ、にんじん、冬瓜、ねぎ

赤	牛乳、鶏肉、ゆし豆腐
黄	米、大豆油、三温糖、黒砂糖
緑	にんじん、ごぼう、こんにゃく

赤	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳
黄	米、麦、じゃがいも、マーガリン
緑	にんじん、たまねぎ、もも、パイン

26 月	さつまあげ 牛乳 ごはん 豆 しらたき炒め 豚、豆、麦
------	-----------------------------------

27 火	フルーツムース 牛乳 山海スパゲティ 麦、イ、豚、豆 ギョウザ 麦、豆、豚
------	---

28 水	からし菜炒め 牛乳 ごはん 豆、豚、麦 イナムルチ 豚、豆
------	-------------------------------------

29 木	チーズ 牛乳 ゆで野菜サラダ 麦、豆、乳 黒糖パン 麦、乳、豆 ピーズシチュー 豚、豆、麦、牛、鶏
------	--

30 金	さつま芋と栗のタルト 牛乳 ドライカレー 豚、豆、乳、牛、鶏 ごはん わかめスープ 豆、麦
------	---

赤	牛乳、豚肉、厚揚げ、さつま揚げ
黄	米、大豆油、三温糖、でんぷん
緑	しらたき、にんじん、白菜

赤	牛乳、さけ、いか、ベーコン
黄	スパゲティ、大豆油、小麦粉
緑	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム

赤	牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ
黄	米、大豆油
緑	こんにゃく、大根、にんじん、もやし

赤	牛乳、豚肉、ガルバンゾー、大豆
黄	黒糖パン、じゃがいも、小麦粉
緑	たまねぎ、にんじん、きゅうり、あお豆

赤	牛乳、豚肉、大豆、わかめ
黄	米、麦、大豆油、小麦粉
緑	たまねぎ、にんじん、ピーマン

★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☆