



食品群	体内ではたらく
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	体の調子をとのえる

宮古島市上野学校給食共同調理場  
TEL: 76-6245  
FAX: 76-6299

こ ん だ て	<p>いい にほんしょく</p> <p><b>11月24日は</b></p> <p>わ しょく ひ</p> <p><b>和食の日</b></p> <p>11月25日(月)に和食の日によせた献立を予定しています。日本の伝統的な食品である、米、豆腐、みそ、秋の味覚である、栗や柿を取り入れた献立となっています。和食の持ちようや良さを知り、味わっていただきましょう。</p>	<p>ふるさとの<b>食文化</b>を知ろう!</p> <p>「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年(2023年)で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。</p> <p><b>日本の伝統的な発酵食品</b></p> <p>しょうゆ みそ 酢 酒 みりん 漬物 納豆 塩辛 かつお節</p>			<p>1(金) 中3欠食</p> <p>ちくわのチーズ焼き</p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p>麦ごはん 石狩汁</p> <p>とうふ、赤魚、ちくわ、脱脂粉乳、大豆、チーズ、赤みそ、白みそ、ひじき、煮のり、生クリーム、牛乳、たまごなしマヨネーズ、三温糖、サラダ油、麦、米</p> <p>こんやく、キャベツ、にんじん、長ねぎ、ほうさい、こまつな、しいたけ</p> <p>C 676 P 32.3 F 23.8 C 841 P 38.3 F 28.5</p>
	あか き みどり 小学校 中学校	<p>11月5日は津波防災の日</p> <p>東日本大震災後の2011年6月に「津波防災の日」が制定されました。日本は、津波だけでなく、豪雨や台風など自然災害が多く発生します。日ごろから、防災について考え、災害に備えておくことが大切です。給食でも、防災献立を予定しています。わかめごはんは、ひとり一枚袋を用意しますので、袋にごはんを入れて、自分でおにぎりを作り、いただきます。</p>	<p>5(火) 津波防災給食</p> <p>わかめごはん 黄桃</p> <p>救給カレー すいとん汁</p> <p>牛乳、わかめ</p> <p>じゃがいも、小麦粉、麦、米、植物油</p> <p>キャベツ、とうがん、にんじん、葉ねぎ、黄桃、しいたけ、コーン、たまねぎ、しめじ、トマトジュース</p> <p>C 753 P 15.9 F 22.3 C 1031 P 19.5 F 31.6</p>	<p>6(水)</p> <p>スイートポテトのミルク和え</p> <p>千草和え</p> <p>麦ごはん きのごなべ風</p> <p>牛乳</p> <p>あつあげ、脱脂粉乳、たまご、牛乳</p> <p>三温糖、サラダ油、アーモンド、白ごま、麦、さつまいも、米</p> <p>こんやく、キャベツ、きゅうり、にんじん、長ねぎ、ほうさい、えのきたけ、しめじ、チンゲンサイ、こまつな、しいたけ</p> <p>C 595 P 17.7 F 16.3 C 749 P 21.4 F 18.9</p>	<p>7(木)</p> <p>バナナ</p> <p>南蛮うどん</p> <p>じゃがいもの炒めもの</p> <p>牛乳</p> <p>ベーコン、とり肉、赤みそ、牛乳</p> <p>うどん、じゃがいも、サラダ油</p> <p>たまねぎ、にら、長ねぎ、バナナ、にんにく</p> <p>C 507 P 17.7 F 18.6 C 662 P 21.4 F 22.1</p>
こ ん だ て	<p>11(月) 上野小欠食</p> <p>お茶入りつくね</p> <p>こまつなの変わり和え</p> <p>麦ごはん 里芋の田舎煮</p> <p>牛乳</p> <p>とり肉、とりレバー、糸けずり、チーズ、牛乳</p> <p>でん粉、マヨネーズ、たまごなしマヨネーズ、三温糖、サラダ油、パン粉、麦、里芋、米</p> <p>こんやく、キャベツ、こまつな、とうがん、にんじん、長ねぎ、れんこん、さやいんげん</p> <p>C 500 P 17.3 F 11.6 C 769 P 29.6 F 21</p>	<p>12(火)</p> <p>りんご</p> <p>マグロそぼろ丼 なんこうのみそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>あつあげ、マグロ、とりレバー、大豆、赤みそ、白みそ、牛乳</p> <p>じゃがいも、でん粉、ごま油、三温糖、白ごま、麦、米</p> <p>えだまめ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、りんご、しめじ、なんこう、しょうが、木くらげ</p> <p>C 609 P 29.1 F 13.4 C 753 P 35.8 F 14.8</p>	<p>13(水)</p> <p>オレンジ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>きなこ あげパン 冬瓜のカレー煮</p> <p>牛乳</p> <p>あつあげ、とり肉、とりレバー、きな粉、牛乳</p> <p>はったい粉、でん粉、たまごなしマヨネーズ、三温糖、ことう、サラダ油、コッペパン</p> <p>キャベツ、きゅうり、たまねぎ、とうがん、ピーマン、オレンジ、えのきたけ、コーン</p> <p>C 625 P 23 F 24.3 C 734 P 26.9 F 28.9</p>	<p>14(木)</p> <p>さわらのごまみそ焼き</p> <p>回鍋肉</p> <p>麦ごはん もずくの中華スープ</p> <p>牛乳</p> <p>さわら、もずく、ぶた肉、赤みそ、たまご、牛乳</p> <p>でん粉、ごま油、三温糖、白ごま、麦、米</p> <p>キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうさい、ピーマン、にんにく、しょうが、木くらげ、ほうれん草</p> <p>C 571 P 27.4 F 17.1 C 715 P 33.5 F 19.7</p>	
あか き みどり 小学校 中学校	<p>18(月)</p> <p>紅いも</p> <p>さたばんびん からしな炒め</p> <p>麦ごはん アーサのみそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>とうふ、アーサ、ぶた肉、たまご、赤みそ、白みそ、牛乳</p> <p>三温糖、サラダ油、小麦粉、麦、紅芋、米</p> <p>こんやく、からしな、たまねぎ、にんじん、パパイア</p> <p>C 648 P 20.4 F 17.7 C 815 P 24.9 F 20.8</p>	<p>19(火) 食育の日</p> <p>青切りみかん</p> <p>にく・かまぼこ</p> <p>おきなそば フータシヤー</p> <p>牛乳</p> <p>平かまぼこ、ぶた肉、糸けずり、たまご、牛乳</p> <p>三温糖、サラダ油、ふ、沖縄そば</p> <p>キャベツ、にんじん、葉ねぎ、にんにく、しょうが、しいたけ、パパイア、青切りみかん</p> <p>C 611 P 35.9 F 19.9 C 742 P 41.3 F 22.8</p>	<p>20(水)</p> <p>オレンジ コーンサラダ</p> <p>メキシカンライス トマトスープ</p> <p>牛乳</p> <p>きゅうり、ぶた肉、とり肉、とりレバー、大豆、チーズ、牛乳</p> <p>じゃがいも、オリーブ油、麦、米</p> <p>えだまめ、キャベツ、セロリ、たまねぎ、トマト、にんじん、ピーマン、オレンジ、コーン、トマト缶、にんにく、しょうが、木くらげ、ウージパウダー</p> <p>C 573 P 23.1 F 17.6 C 696 P 28.1 F 20.3</p>	<p>21(木) 琉球料理の日/5年生欠食</p> <p>うじら豆腐</p> <p>ウサチ</p> <p>麦ごはん グンボーンブシ</p> <p>牛乳</p> <p>あつあげ、とうふ、おから、魚肉すり身、ぶた肉、たまご、赤みそ、ひじき、わかめ、牛乳</p> <p>でん粉、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米</p> <p>こんやく、きゅうり、だいこん、とうがん、にんじん、にんにく、しょうが、ごぼう、さやいんげん、グリーンピース</p> <p>C 682 P 24.6 F 27.2 C 864 P 30.1 F 33.1</p>	
こ ん だ て	<p>25(月) 和食の日献立</p> <p>しいらのもみじ焼き</p> <p>柿 大根のツナ和え</p> <p>秋の香りごはん じゃがいものみそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>とうふ、しいら、ぶた肉、ツナ、大豆、赤みそ、白みそ、甘口ろみそ、牛乳</p> <p>じゃがいも、くり、たまごなしマヨネーズ、三温糖、白ごま、麦、さつまいも、米</p> <p>きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、柿、しめじ、こまつな</p> <p>C 615 P 27.6 F 17 C 741 P 33.5 F 19.5</p>	<p>26(火)</p> <p>ごぼう包焼</p> <p>海そうの中華和え</p> <p>麦ごはん 八宝菜</p> <p>牛乳</p> <p>ぶた肉、うずらの卵、葉わかめ、昆布、赤つのまた、青つのまた、白キリンサイ、かにかま、大豆、牛乳</p> <p>でん粉、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米、小麦粉、パン粉</p> <p>キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ほうさい、たけのこ、にんにく、しょうが、木くらげ、しいたけ、ごぼう</p> <p>C 586 P 22.5 F 16.5 C 770 P 29.2 F 20.4</p>	<p>27(水)</p> <p>りんご</p> <p>ハヤシライス まめまめサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>たまごなしマヨネーズ、サラダ油、麦、米</p> <p>きゅうり、たまねぎ、トマト、にんじん、りんご、マッシュルーム、トマト缶、にんにく</p> <p>C 681 P 23.9 F 22.4 C 847 P 29.4 F 27.1</p>	<p>28(木)</p> <p>きびなごのから揚げ</p> <p>やさいチャンプルー</p> <p>いもごはん チムシンジ汁</p> <p>牛乳</p> <p>とうふ、ぶた肉、ぶたレバー、ツナ、赤みそ、白みそ、糸けずり、きびなご、たまご、牛乳</p> <p>じゃがいも、でん粉、紅いも、サラダ油、白ごま、小麦粉、麦、米</p> <p>キャベツ、とうがん、にんじん、にんにく、しいたけ、こまつな、パパイア</p> <p>C 650 P 31.9 F 21.5 C 803 P 39.4 F 25.5</p>	
あか き みどり 小学校 中学校	<p>29(金)</p> <p>鮭のバジル焼き</p> <p>オレンジ ブロッコリーソテー</p> <p>コッペパン きのこのクリームスープ</p> <p>牛乳</p> <p>さけ、ベーコン、とり肉、牛乳、白いんげん豆、白花生</p> <p>じゃがいも、無塩バター、小麦粉、コッペパン</p> <p>こまつな、たまねぎ、黄ピーマン、オレンジ、しめじ、バジル、パセリ、マッシュルーム、にんにく、しょうが、れんこん、ブロッコリー、パパイア</p> <p>C 664 P 32.3 F 24.6 C 786 P 38.7 F 29.3</p>				

※材料・天候によって献立を変更することがあります。 ※児童生徒の給食費(小学校5000円、中学校5400円)は市が負担しています。  
※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。