



令和3年度

11月予定献立

石垣市立学校給食センター：Tel 82-4877

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

※斜め太線は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。

食品群	体内での働き
赤	主に血や肉となり体をつくる
黄	エネルギーとなり体を動かす
緑	体の調子を整える
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質



あなたの秋は？

食欲の秋・芸術の秋
読書の秋・スポーツの秋



毎月19日は「食育の日」

栄養目標

小学校
中学校

旬の食べ物をしよう

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
こんだて					
赤	牛乳 ぶた肉 平かまぼこ 厚揚げ わかめ みそ	牛乳 まぐろ ぶた肉 平かまぼこ ポークランチョ うすあげ	文化の日	牛乳 牛肉	牛乳 ぶた肉 エビ イカ 厚揚げ うすらの卵 わかめ
黄	精白米 大豆油	精白米 小麦粉 パン粉 大豆油		精白米 大豆油	精白米 片栗粉 大豆油 ゴマ油
緑	パパイア 人参 ニラ 小松菜 大根	人参 しいたけ ねぎ 玉ねぎ からし菜		玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく マッシュルーム みかん缶・パイナップル 黄桃缶 パパイアピュレ	白菜 玉ねぎ 人参 たけのこ 木くらげ ちんげん菜 コーン にんにく しょうが
栄養価	小学 561 21.2 14.7 中学 674 25.3 16.8	634 27.9 19.5 778 33.9 22.8	731 22.2 21.9 885 26.4 26.0	585 22.3 17.2 704 26.7 20.0	
	8	9	10	11	12
こんだて					
赤	牛乳 ぶた肉 アサリ わかめ みそ	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵 チーズ	牛乳 ぶた肉 平かまぼこ ちくわ	牛乳 とり肉 とびうお チーズ	牛乳 さんま ぶた肉 うすあげ 糸けりり みそ
黄	精白米 三温糖 ごま 大豆油 ゴマ油	精白米 バター	八重山そば 小麦粉 黒糖 三温糖 ごま ごま油	精白米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 大豆油 マーガリン	精白米 三温糖
緑	ごぼう 人参 いんげん 大根	人参 玉ねぎ コーン マッシュル ム 枝豆 パセリ カリフラワー ブロッコリー きゅうり パプリカ	ねぎ 生姜 きゅうり 人参 白菜 大根	人参 玉ねぎ 白菜 フロccoli にんにく マッシュルーム みかん	大根 人参 ごぼう しいたけ 白ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり ゆかり粉 シークワーサー果汁
栄養価	小学 610 22.6 14.8 中学 725 26.9 16.9	535 20.6 22.0 666 25.8 26.7	614 26.7 17.4 709 31.5 19.9	692 23.3 23.4 846 28.0 28.7	653 25.5 20.6 788 30.9 24.5
	15	16	17	18	19
こんだて					
赤	牛乳 ぶた肉 ひじき 大豆 うすあげ みそ	牛乳 とり肉 卵 うすあげ	牛乳 魚 ぶた肉 豆乳	牛乳 とり肉 ベーコン 魚のすり身 いんげん豆 ひよこ豆 きんととき豆 青えんどう	牛乳 ぶた肉 ちくわ 豆腐 みそ
黄	精白米 三温糖 大豆油	精白米 沖蓼紫 大豆油	うどん 小麦粉 パン粉 大豆油	精白米	精白米 三温糖 大豆油
緑	人参 いんげん 大根 小松菜 えのき草 ちやし	人参 しいたけ 枝豆 しめじ 大根 ごぼう 白ネギ	玉ねぎ パセリ かつお節 大根 白菜 ほうれん草 しいたけ にんにく	人参 玉ねぎ いんげん きゅうり 大根 マッシュルーム キャベツ コーン	ニラ 玉ねぎ 人参 にんにく 小松菜 しめじ ちやし
栄養価	小学 580 22.7 16.3 中学 696 27.1 18.7	629 22.5 22.1 751 26.2 24.8	614 25.2 24.6 724 29.8 28.5	654 20.4 19.5 739 23.1 22.2	588 22.8 16.5 709 27.3 19.1
	22	23	24	25	26
こんだて					
赤	牛乳 牛肉 豆腐 うすあげ わかめ みそ	勤労感謝の日	牛乳 牛肉 ぶた肉 卵 大豆	牛乳 ぶた肉 大豆 黒豆	牛乳 牛肉 ぶた肉 豆腐 厚揚げ ちくわ わかめ みそ
黄	精白米 麩 大豆油		スパゲティー オリーブ油	精白米 じゃが芋 小麦粉 大豆油	精白米 三温糖 ゴマ油 片栗粉
緑	白菜 人参 ほうれん草 白ねぎ 生姜 しいたけ 小松菜		玉ねぎ 人参 ビーマン なす 生姜 にんにく マッシュルーム オレンジ	玉ねぎ 人参 フロccoli にんにく みかん缶・パイナップル・黄桃缶	人参 玉ねぎ ニラ にんにく 生姜 コーン
栄養価	小学 634 25.8 19.5 中学 769 31.3 22.9	611 23.4 23.9 718 27.0 26.9	574 25.8 17.2 709 31.5 29.9	771 25.7 22.3 936 30.9 26.5	584 21.8 17.6 703 26.0 20.5
	29	30	沖縄県のお菓子魅力発信事業		
こんだて			<p>コロナの影響で消費が落ち込んでいる県内で生産されているお菓子の良さを、子供達に知ってもらうきっかけとなればと実施されます。10月には石垣島の塩を使った「塩ちんすこう」が提供されました。今月は、10日に「黒糖アガラサー」が提供されます、来年の2月までありますのでお楽しみに！</p>		
赤	牛乳 ウィンナー 厚揚げ ちくわ うすらの卵 昆布 わかめ みそ	牛乳 とり肉	<p>石垣市・農産物消費拡大の為の学校給食活用事業</p>		
黄	精白米	精白米 パン粉 沖蓼紫 さつま芋 大豆油	<p>コロナの影響で島内産の食肉の生産・流通量が減少していることから、食肉の需要喚起を目的として学校給食へ提供し、島内産食肉の消費拡大を図り販売促進に取り組む事業です。来年2月まで石垣島産</p>		
緑	人参 大根 小松菜 しめじ	ごぼう 玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ かぼちゃ			
栄養価	小学 550 23.3 13.4 中学 659 27.9 15.0	611 23.4 23.9 718 27.0 26.9			

