

11月予定献立表



※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				栄養目標											
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				毎月19日は「食育の日」											
エネルギー				たんぱく質											
脂質															
月				火			水			木			金		
3				4			5			6			7		
こんだて 文化の日				ピーンズサラダ リゾット 男爵コロッケ			ボンデーナツ 和風スパゲッティー 発芽玄米入り平つくね			豆乳かかんムース 肉そぼろ丼 大根のみそ汁			ほうれん草のごま和え 国産ミートハンバーグ ごはん 白菜のクリームスープ		
あか				牛乳 卵 乳 牛肉 大豆 無塩せきベーコン(豚肉 大豆) チーズ(乳) ミックスビーンズ			牛乳 豚肉 卵 乳 鶏肉 無塩せきベーコン(豚肉 大豆)			牛乳 豚肉 絹厚揚げ(大豆) 木綿豆腐(大豆) 花かつお 麦みそ(大麦 大豆) 大豆 豆乳			牛乳 豚肉 鶏肉 豚脂 無塩せきウインナー(豚肉 鶏肉) 加工乳 大豆		
き				米 大豆油 じゃがいも 小麦 砂糖			スパゲッティ(小麦) オリーブ油 チョコレート 小麦粉 砂糖 でん粉(小麦) 植物油脂(大豆) パン粉 発芽玄米			米 大豆油 三温糖 じゃがいも 水あめ 砂糖 植物油脂			米 三温糖 バター(乳) でん粉 小麦 ごま 砂糖 植物油脂		
みどり				にんじん たまねぎ あお豆 コーン きゅうり キャベツ ブロccoliー			たまねぎ にんじん キャベツ にんにく			たまねぎ にんじん コーン ウーヅパウダー パプリカMIX にんにく しょうが だいこん 小松菜 みかんシロップ漬			ほうれん草 はくさい たまねぎ にんじん 白花豆ペースト		
小学校				604 17.6 25			706 27.8 31.7			641 26.5 20.5			641 26.5 20.5		
中学校				717 20.1 29.6			848 33.7 36.2			783 32.5 24.8			783 32.5 24.8		
10				11			12			13			14		
こんだて フルーツ杏仁プリン ピビンパル わかめスープ				山芋入り豆腐ハンバーグ ゆし豆腐とわかめのみそ汁 五目炊き込みごはん			りんごゼリー カレーうどん 豆腐のふわっと揚げ			ひじき炒め いわしかぼすごはん レモン煮 玉ねぎのみそ汁			チキンカレー フルーツポンチ		
あか				牛乳 豚肉 卵 大豆 赤みそ(大麦 大豆) わかめ 豆乳加工品			牛乳 豚肉 かまぼこ(魚 卵) 豆腐 魚肉すり身 鶏肉 ゆし豆腐(大豆) わかめ 花かつお 麦みそ(大麦 大豆)			牛乳 いわし 豚肉 ひじき うす揚げ(大豆) 大豆 花かつお 木綿豆腐(大豆) 麦みそ(大麦 大豆)			牛乳 鶏肉 鶏レバー		
き				米 大豆油 三温糖 ごま油(ごま) 白ごま 砂糖 でん粉 水あめ			米 大豆油 山芋			米 大豆油 三温糖 黒すりごま 砂糖 でん粉			米 じゃがいも 大豆油 小麦粉		
みどり				もやし いんげん にんじん 長ねぎ もも りんご あんず濃縮果汁 ももピューレ			ごぼう 干し椎茸 にんじん 長ねぎ たまねぎ 青ねぎ れんこん水煮 ウーヅパウダー			たまねぎ にんじん しめじ はくさい きくらげ にんにく ウーヅパウダー キャベツ かばちゃ えだ豆 たけのこ ほうれん草 きくらげ りんごピューレ りんご濃縮果汁			にんじん こんにゃく たまねぎ 小松菜 なめこ ウーヅパウダー かぼす果汁 レモンペースト レモン果汁		
小学校				554 22 15.1			615 25.5 21.9			619 28 20.2			619 28 20.2		
中学校				662 26.4 17.2			728 29.5 24			763 34.6 24.3			763 34.6 24.3		
17				18			19			20			21		
こんだて 中華風つくねの甘酢あんかけ丼 たまごスープ				沖蓼紫 紅芋パイ ごぼうサラダ たまごそうすい 根菜入り平つくね			スバゲティナポリタン 枝豆と豆腐のメンチカツ			もずく丼 大根のみそ汁			ハヤシライス マカロニサラダ		
あか				牛乳 鶏肉 豚肉 卵			牛乳 鶏肉 卵 わかめ 花かつお 豚肉 大豆 豚脂 乳			牛乳 もずく 豚肉 鶏肉 卵 花かつお 木綿豆腐(大豆) きざみ揚げ 麦みそ(大麦 大豆) ゼラチン 乳			牛乳 豚肉 豚レバーチップス 卵 大豆		
き				米 大豆油 三温糖 でん粉 小麦 ごま パン粉 砂糖 ごま油			米 調味酢 小麦粉 植物油 砂糖 でん粉 ごま 白あん マーガリン			米 大豆油 三温糖 小麦 砂糖			米 大豆油 小麦粉 マカロニ 砂糖		
みどり				たまねぎ にんじん パプリカMIX たけのこ 干し椎茸 コーン 長ねぎ きくらげ ニラ			にんじん しめじ ほうれん草 りんご ごぼう たまねぎ れんこん 里芋 こんにゃく 紅芋ペースト			たまねぎ にんじん パプリカMIX にんにく えだ豆 レモン果汁			たまねぎ にんじん コーン なら にんにく だいこん 干し椎茸 小松菜 ウーヅパウダー		
小学校				552 20.5 16.1			685 25 28.6			699 26.5 24.9			699 26.5 24.9		
中学校				670 24.4 18.4			803 29.3 32.6			837 32 28.7			837 32 28.7		
24				25			26			27			28		
こんだて 給食はいろいろな人に支えられています				炊き込みチャーハン 肉団子のスープ			ソファール元気ヨーグルト 彩り野菜とキャベツのメンチカツ			いんげんのごま和え 豆腐ハンバーグ ごはん 豚汁			生姜焼き丼 ゆし豆腐とわかめのみそ汁		
あか				牛乳 豚肉 チャーシュー 卵 鶏肉 豆乳加工品 豆乳クリーム 大豆			牛乳 豚肉 かまぼこ(魚 卵) 花かつお 鶏肉 ヨーグルト(乳 ゼラチン)			牛乳 豆腐 鶏肉 魚肉すり身 ひじき 豚肉			牛乳 豚肉 絹厚揚げ(大豆) ゆし豆腐(大豆) わかめ 花かつお 麦みそ(大麦 大豆)		
き				米 大豆油 ごま油 じゃがいも 水あめ でん粉 砂糖 パン粉 小麦			八重山そば(小麦) 大豆油 パン粉 でん粉			米 じゃがいも 砂糖 すりごま いりごま でん粉			米 大豆油 砂糖		
みどり				にんじん たまねぎ コーン 干し椎茸 あお豆 小松菜 りんご いちご果汁			はくさい にんじん もやし ねぎ しょうが たまねぎ 枝豆 とうもろこし キャベツ ユーグレナ			だいこん ごぼう しめじ 小松菜 ウーヅ パウダー インゲン にんじん あお豆			たまねぎ にんじん ごぼう 系こんにゃく パプリカMIX しょうが にんにく ねぎ ウーヅパウダー ライチ果汁		
小学校				584 20.1 18.3			630 31 21.8			581 26 17.4			581 26 17.4		
中学校				718 24.2 21.3			765 37.8 26.1			770 34.9 24.4			770 34.9 24.4		

いただきます

