

11月予定献立表

◆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。

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



毎月19日は「食育の日」

栄養目標

※斜め太線は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。

感謝して食べよう

月	火	水	木	金	
3 こんだて	4 文化の日 牛乳 卵 牛肉 大豆 無塩せきベーコン(豚肉 大豆) チーズ(乳) ミックスソース 米 大豆油 じゃがいも 小麦 砂糖 にんじん たまねぎ あお豆 コーン きゅうり キャベツ ブロッコリー	5 牛乳 豚肉 卵 乳 鶏肉 無塩せきベーコン(豚肉 大豆) 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 たまねぎ にんじん キャベツ にんにく	6 牛乳 豚肉 紹厚揚げ(大豆) 木綿豆腐(大豆) 花かつお 麦みそ(大麦 大豆) 大豆 豆乳 米 大豆油 三温糖 じゃがいも 水あめ 砂糖 植物油脂 たまねぎ にんじん コーン ウージパウダー パプリカMIX ににく しょうが だいこん 小松菜 みかんシロップ漬	7 牛乳 豚肉 鶏肉 豚脂 無塩せきワインナー(豚肉 鶏肉) 加工乳 大豆 米 三温糖 バター(乳) でん粉 小麦 ごま 砂糖 植物油脂 ほうれん草 はくさい たまねぎ にんじん 白花豆ペースト	
604 中学校	17.6 717	25 29.6	641 783	26.5 32.5	20.5 24.8
10 こんだて	11 牛乳 豚肉 卵 大豆 赤みそ(大麦 大豆) わかめ 豆乳加工品 米 大豆油 三温糖 ごま油(ごま) 白ごま 砂糖 でん粉 水あめ	12 牛乳 鶏肉 花かつお 豆腐 魚肉すり身 大豆 たまねぎ にんじん しめじ はくさい きくらげ ににく ウージパウダー キャベツ かぼちゃ 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	13 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)	14 牛乳 鶏肉 鶏レバー	
662 小学校	26.4 17.2	728 29.5	793 36.2	31 24.3	28 24.3
17 こんだて	18 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 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	19 牛乳 鶏肉 豆腐 無塩せきベーコン(豚肉 大豆) たまねぎ にんじん パプリカMIX ににく えだ豆 レモン果汁	20 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 たまねぎ にんじん コーン にら ににく だいこん 干し椎茸 小松菜 ウージパウダー	21 牛乳 豚肉 豚レバーチップス 卵 大豆 米 大豆油 小麦粉 マカロニ 砂糖	
554 中学校	22 15.1	615 25.5	693 27.3	619 28	20.2 20.2
670 小学校	24.4 18.4	803 29.3	793 29.6	763 34.6	24.3 24.3
24 こんだて	25 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 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 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	26 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) 八重山そば(小麦) 大豆油 パン粉 でん粉 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	27 牛乳 豆腐 鶏肉 魚肉すり身 ひじき 豚肉 だいこん ごぼう しめじ 小松菜 ウージ パウダー インゲン にんじん あお豆	28 牛乳 豚肉 紹厚揚げ(大豆) ゆし豆腐(大豆) わかめ 花かつお 麦みそ(大麦 大豆) たまねぎ にんじん ごぼう 糸こんにゃく パプリカMIX しょうが ににく ねぎ ウージパウダー ライチ果汁	
552 中学校	20.5 16.1	685 25	656 23.8	699 26.5	24.9 24.9
670 小学校	24.4 18.4	803 29.3	813 29.7	837 32	28.7 28.7
24 あか	25 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 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	26 牛乳 鶏肉 かまぼこ(魚卵) 花かつお 鶏肉 ヨーグルト(乳 ゼラチン) 八重山そば(小麦) 大豆油 パン粉 でん粉 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	27 牛乳 豆腐 鶏肉 魚肉すり身 ひじき 豚肉 だいこん ごぼう しめじ 小松菜 ウージ パウダー インゲン にんじん あお豆	28 牛乳 豚肉 紹厚揚げ(大豆) ゆし豆腐(大豆) わかめ 花かつお 麦みそ(大麦 大豆) たまねぎ にんじん ごぼう 糸こんにゃく パプリカMIX しょうが ににく ねぎ ウージパウダー ライチ果汁	
584 中学校	20.1 24.2	630 18.3	630 31	581 26	17.4 17.4
718 小学校	24.2 21.3	765 37.8	765 26.1	770 34.9	24.4 24.4
581 中学校	26 17.4	770 34.9	770 24.4	770 34.9	24.4 24.4
581 小学校	26 17.4	770 34.9	770 24.4	770 34.9	24.4 24.4

いたたこめます

