令和８年度

11月 予定献立表

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。

※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう。

食品群	体内でのはたらき
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	体の調子をととのえる

栄養価　E:エネルギー　P：たんぱく質　F:脂質

石垣市立学校給食センター
TEL： 0980-82-4877

※斜め太線は島産や本島で作られた沖縄県産の食材です。

栄養目標　小学校　中学校

感謝(かんしゃ)して食(た)べよう

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
こんだて	焼きショコラ 石垣の塩 ちんすこう 中華丼 わかめスープ	文化の日	ポンデドーナツチョコがけ 和風スパゲッティー 国産キャベツのメンチカツ	豆乳みかんムース マグロそぼろ丼 もずくのみそ汁 ***石垣島産米***	チキンカレー フルーツポンチ
あか	***牛乳*** ***南ぬ豚(ぶた肉)*** 卵 乳 大豆 わかめ ***無塩せきベーコン(豚肉、大豆)***		***牛乳*** とり肉 卵 乳 ***無塩せきベーコン(豚肉、大豆)*** 豚肉 大豆 大豆粉	***牛乳*** ツナ 錦糸卵(卵) ***木綿豆腐(大豆)*** 花かつお 麦みそ(大麦 大豆) 豆乳(大豆) もずく	***牛乳*** とり肉 鶏レバー(鶏肉)
き	米 でん粉 大豆油(大豆) 砂糖 小麦粉 ラード 植物油脂		スパゲッティ(小麦) オリーブ油 小麦粉 砂糖 でん粉(小麦) 植物油脂（大豆) パン粉	***米*** 三温糖 大豆油(大豆) 水あめ 砂糖 植物油脂	米 じゃがいも 大豆油(大豆) 小麦粉
みどり	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ きくらげ 小松菜 コーン		たまねぎ にんじん キャベツ 干し椎茸 にんにく	たまねぎ にんじん パプリカMIX しょうが 小松菜 みかんシロップ漬け ***ウージパウダー***	たまねぎ にんじん ブロッコリー パプリカMIX にんにく 白花豆ペースト（白花豆 白いんげん豆） みかん缶 パイン缶 もも缶 ナタデココ
小学校	E 573 P 19.5 F 17.6		E 705 P 25.1 F 31.8	E 612 P 28.2 F 15.1	E 715 P 26.5 F 17.3
中学校	E 681 P 23 F 19.4		E 839 P 30.3 F 36.9	E 736 P 34.3 F 17.2	E 826 P 31.2 F 20.1

	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
こんだて	フルーツ杏仁風プリン ビビンバ丼 韓国風わかめスープ	ビーンズサラダ (八重山農林高校産ハム入り) ささみチーズフライ リゾット	ソフール元気 ヨーグルト カレーうどん 豆腐のふわっと揚げ	ひじき炒め いわしのかぼすレモン煮 玉ねぎのみそ汁 ごはん ***石垣島産米***	春雨サラダ 国産ミートハンバーグ 中華卵スープ ごはん
あか	***牛乳*** ***南ぬ豚(ぶた肉)*** 錦糸卵(卵) 赤みそ(大麦 大豆) わかめ 豆乳加工品	***牛乳*** ***無塩せきベーコン(豚肉、大豆)*** チーズ(乳) ﾐｯｸｽﾋﾞｰﾝｽﾞ ***八重山農林高校産ハム(豚もも肉)*** 乳 鶏肉 大豆 プロセスチーズ	***牛乳*** とり肉 花かつお 豆腐(大豆) 魚肉すり身 大豆 ヨーグルト(乳 ゼラチン)	***牛乳*** 大豆 いわし ***南ぬ豚(ぶた肉)*** ひじき うす揚げ(大豆) ***木綿豆腐(大豆)*** 花かつお 麦みそ(大麦 大豆)	***牛乳*** 大豆 鶏肉 豚肉 卵 ***無塩せきベーコン(豚肉、大豆)***
き	米 大豆油(大豆) 三温糖 ごま油(ごま 大豆) 白ごま 大豆 水あめ でん粉	米 大豆油(大豆) なたね油 小麦粉	***うどん(小麦)*** 小麦粉 植物油脂 でん粉	***米*** 大豆油(大豆) 三温糖 黒すりごま 砂糖 でん粉 小麦	米 三温糖 春雨 砂糖 植物油 ごま でん粉
みどり	もやし いんげん にんじん 長ねぎ もも りんごももピューレ あんず濃縮果汁	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 ほうれん草	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	にんじん こんにゃく たまねぎ 小松菜 なめこ ***ウージパウダー*** かぼす果汁 レモンペースト レモン果汁	たまねぎ 山クラゲ きくらげ 黄パプリカ 赤パプリカ スウィーティー果汁 シークヮーサー果汁 唐辛子 にんじん はくさい 干し椎茸 小松菜
小学校	E 554 P 22 F 15.1	E 605 P 20.9 F 27.6	E 699 P 29.2 F 27.7	E 621 P 28 F 20.2	E 561 P 20 F 15.8
中学校	E 662 P 26.4 F 17.2	E 753 P 25.4 F 34.1	E 799 P 33.5 F 30	E 766 P 34.7 F 24.2	E 688 P 24.2 F 18.4

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
こんだて	きんぴらごぼう さんま梅煮 ごはん じゃがいもとわかめのみそ汁	いんげんのごま和え 根菜入り平つくね たまごぞうすい	レモンゼリー スパゲッティナポリタン 枝豆と豆腐のミンチカツ	原宿ドッグ（ココアバナナ） もずく丼 大根のみそ汁 ***石垣島産米***	ハヤシライス マカロニサラダ
あか	***牛乳*** 大豆 さんま ***南ぬ豚(ぶた肉)*** うす揚げ(大豆) わかめ 花かつお 麦みそ(大麦 大豆)	***牛乳*** とり肉 卵 わかめ 花かつお 豚肉 大豆 乳	***牛乳*** とり肉 豆腐(大豆) ***無塩せきベーコン(豚肉、大豆)***	***牛乳*** ***もずく*** ぶた肉 とり肉 ゼラチン ***木綿豆腐(大豆)*** きざみ揚げ(大豆) 花かつお 麦みそ(大麦 大豆) 卵 乳 脱脂粉乳	***牛乳*** ***南ぬ豚(ぶた肉)*** 大豆 豚レバーチップ(豚肉) 卵
き	米 黒いりごま 大豆油(大豆) 三温糖 ごま油(ごま 大豆) じゃがいも 小麦 砂糖 でん粉	米 小麦 すりごま いりごま 砂糖 でん粉 里芋	スパゲッティ(小麦) オリーブ油 三温糖 大豆油(大豆) 砂糖 水あめ パン粉 でん粉	***米*** 大豆油(大豆) 三温糖 砂糖 小麦粉 植物油脂	米 大豆油(大豆) 小麦粉 マカロニ マヨネーズ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ(大豆)
みどり	ごぼう にんじん こんにゃく 小松菜 ***ウージパウダー*** しそ 梅肉	にんじん しめじ ほうれん草 インゲン こんにゃく ごぼう たまねぎ れんこん	たまねぎ にんじん パプリカMIX にんにく レモン果汁 えだ豆	たまねぎ にんじん コーン にら にんにく だいこん 干し椎茸 小松菜 ***ウージパウダー*** バナナピューレ	たまねぎ パプリカMIX マッシュルーム にんにく 白花豆ペースト（白花豆 白いんげん豆） ブロッコリー きゅうり にんじん コーン
小学校	E 595 P 25.9 F 17.4	E 488 P 23.3 F 15.5	E 656 P 23.7 F 23.2	E 687 P 24.9 F 23.8	E 651 P 23.7 F 20.7
中学校	E 728 P 31.3 F 20	E 585 P 27.6 F 17.4	E 814 P 29.6 F 28.8	E 817 P 29.9 F 27.2	E 800 P 28.7 F 24.7

	勤労感謝の日	24(火) 和食の日	25(水)	26(木)	27(金)
こんだて		ほうれん草のごま和え 千草焼き 秋の炊き込みご飯 たけのことわかめのすまし汁	沖夢紫紅芋パイ 野菜汁そば キャベツ入り平つくね	ごぼうサラダ 南ぬ豚ハンバーグ ごはん コーンスープ ***石垣島産米***	ライチゼリー 生姜焼き丼 ゆし豆腐とわかめのみそ汁
あか		***牛乳*** とり肉 うす揚げ(大豆) 乳 大豆 卵 プロセスチーズ(乳) 木綿豆腐(大豆) わかめ 花かつお	***牛乳*** ***南ぬ豚(ぶた肉)*** ***かまぼこ(魚、卵)*** 花かつお 鶏肉 卵 豚肉 大豆	***牛乳*** ***南ぬ豚(ぶた肉)*** とり肉 卵 大豆	***牛乳*** ***南ぬ豚(ぶた肉)*** 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(大豆) 砂糖 植物油脂 ごま 小麦	***八重山そば(小麦)*** 白あん 紅芋ペースト 小麦 砂糖 マーガリン でん粉 砂糖	***米*** ﾊﾞﾀｰ(乳) 砂糖 ごま 小麦粉 植物油 パン粉	米 大豆油(大豆) 砂糖
みどり		にんじん しめじ ごぼう あお豆 たけのこ 長ねぎ しょうが 玉ねぎ ほうれん草 しいたけ	はくさい にんじん もやし ねぎ しょうが キャベツ しょうが	りんご クリームコーン(コーン) たまねぎ あお豆 白花豆ペースト（白花豆 白いんげん豆） にんにくごぼう にんじん	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく パプリカMIX しょうが にんにく ねぎ ***ウージパウダー*** ライチ果汁
小学校		E 617 P 28.3 F 23.6	E 684 P 30.6 F 26.5	E 721 P 24.8 F 28.4	E 587 P 25.6 F 14
中学校		E 771 P 35.4 F 29.4	E 783 P 36.5 F 29.1	E 916 P 31 F 36.1	E 705 P 31.5 F 15.8

	30(月)
こんだて	アセロラゼリー 中華風つくねの甘酢あんかけ丼 たまごスープ
あか	***牛乳*** とり肉 ぶた肉 卵
き	米 大豆油(大豆) 三温糖 でん粉 砂糖 ごま油 大豆油 パン粉 小麦
みどり	たまねぎ にんじん アセロラ果汁 パプリカMIX たけのこ ニラ 干し椎茸 コーン 長ねぎ きくらげ
小学校	E 584 P 19.6 F 15.9
中学校	E 699 P 23.2 F 18.2

11月10日（火） 八重山農林高校産のハムが登場します！

９月のベーコンに引き続き、八重山農林高校フードプロデュース科のみなさんが生産・加工した『ハム』を『ビーンズサラダ』に使用します。

今回は45kgのハムを使用します。高校生のお兄さんお姉さんが心を込めて育て、加工したハムです。

感謝していただきましょう。

感謝(かんしゃ)を込(こ)めていただきます！　ごちそうさま！



食事(しょくじ)の前後(ぜんご)のあいさつには、食(た)べ物(もの)の命(いのち)をいただくことや、食事(しょくじ)をつくるためにかかわった人(ひと)たちへの感謝(かんしゃ)の気持(きも)ちが込(こ)められています。心(こころ)を込(こ)めてあいさつをしましょう。

