

令和3年 11月の予定献立表

★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
★学校給食費は、期限内に収めましょう。

糸満市立学校給食センター

電話番号 994-5800

今月の給食目標

感謝の気持ちを持とう

	C=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
小学	650 kcal	26.8 g	18.0 g
中学	830 kcal	34.2 g	23.0 g

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て
小魚蜜がらめ ごはん キムチ鍋	チーズ ラタトゥイユ 揚げパン(喜・米・真小・三中) 黒糖パン(その他の学校) コンソメスープ	文化の日	フーイリチー ごはん もずくのみそ汁	フルーツみつ豆 ごはん 森のきのこカレー
8(月)【いい歯の日献立】 ごまなしミニフィッシュ ごぼうの旨煮 ごはん 豚汁	9(火) はるまき ごはん じゃがマーボー	10(水) りんごジャム オムレツ コッペパン 栗〜むシチュー	11(木) みかん タマネーチャンプルー ごはん イナムドゥチ	12(金) 冷凍ムース 鯖スパゲティ 豚レバー入り メンチカツ
15(月)	16(火)【いい芋の日献立】	17(水)	18(木)	19(金)【食育の日献立】
こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て
パインスライス 油みそ ごはん 大根のそぼろ煮	紅芋かりんとう ごはん 鶏すき	ビビンバ ごはん わかめスープ	豆乳プリン ウインナー ピーズソースかけ コッペパン ワンタンスープ	みかん にんじんイリチー ごはん いかすみ汁
22(月)	23(火)	24(水)【和食の日献立】	25(木)	26(金)
こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て
ミニたいやき ピリ辛肉じゃが ごはん 魚そうめん汁	勤労感謝の日	納豆 筑前煮 ごはん のっぺい汁	みかんゼリー ミートスパゲティ チキンフライ	ホイコーロー ごはん 春雨スープ
29(月)【いい肉の日献立】 ドレッシング ブロッコリーサラダ ごはん あぐーストロガノフ	30(火) 魚の南蛮漬け 紅芋ウムニー ごはん 白玉団子汁	<div data-bbox="840 1468 1864 1728" data-label="Complex-Block"> <h3>今月の糸満産野菜</h3> <ul style="list-style-type: none"> ・なす ・こまつな <p>なすの皮には「ナスニン」という色素成分が含まれているよ。なすは、味がしみ込みやすく、炒め物・煮もの・揚げ物というんな調理ができるんだ!</p> <p>こまつなは、ほうれん草の約3.5倍もカルシウムが含まれているんだ。カルシウムのほかにも、βカロテンやビタミンC、鉄分も含まれているよ。</p> </div>		

沖縄県から、あぐー豚肉と紅芋いただきました。

給食はたくさんの人に 支えられている

みなさんが食べている給食は、たくさんの人たちがかわってつくりられています。食材を育てたりとったりする生産者や食べ物を運ぶ運送業者、献立を考える栄養士、献立をもとに調理をする調理員などの働きによって給食は支えられているのです。

世界に誇れる 和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と 素材の味わいを活用	②バランスがよく、 健康的な食生活
③自然の美しさの表現	④年中行事との関わり

献立表を給食センターのホームページでチェック！
献立表やお知らせ、毎日の給食の写真を随時更新しています！子どもたちがどんな給食を食べているのか是非チェックしてみてください！

糸満市立学校給食センター

11月8日は いい歯の日

しっかりかんで食べるには健康な歯が必要です。家族みんな「いい歯」を目指しましょう！

食品のかみごたえ度

1 ← → 10

プリン、食パン、ごはん、とりもも肉ソーテー、にんじん、トマト、りんご、だいこん、れんこん、さきいか

出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)
※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

2021
11月

献立表 (アレルギー)

糸満市立学校給食センター

C=エネルギー、P=タンパク質、F=脂質

日	曜日	こ ん だ て	主な材料と体内での働き			栄養価	
			(あか) 血や肉 骨をつくる	(きいろ) 働く力や 体温となる	(みどり) 体の調子を ととのえる	小 学 校	中 学 校
1	月	ごはんのなし キムチなべ 鶏、豆、素、り、さ 小魚の骨がらめ あげパン(喜・米・真小・三和中) の素、豆、乳、アモ 黒糖パン(その他の学校) の素、豆、乳 コンソメスープの鶏、牛、豆 ラタトゥイユ の鶏、豆、豚 チーズの乳	とりにく、あつあげ、みそ かつお節 カエリ(※)、大豆 脱脂粉乳、きな粉 脱脂粉乳 とりにく とりにく、だいず ナチュラルチーズ	こめ はるさめ、大豆油、三温糖、砂糖 アーモンド、ゴマ、水あめ、三温糖 こむぎこ、外ウ、ショートニング 大豆油、アーモンド、三温糖、黒糖 こむぎこ、外ウ、ショートニング 黒糖、糖蜜 大豆油	えのきたけ、しめじ、小松菜、にんじん、ニンニク たまねぎ、はくさい、しょうが、りんご、唐辛子 にんじん、だいこん、キャベツ、コーン たまねぎ、なす、にんじん、黄ピーマン トマト、にんにく	C 614 P 26.0 F 17.4	C 768 P 30.4 F 19.6
2	火	ごはんのなし 森のきのこカレー の鶏、乳、豆、素、り、牛、ゼ ブルーツみつ豆のもの、豆 ごはんのなし 豚汁の豚、豆 ごぼうの旨煮の豚、豆 ゴマなしミソ汁のなし	とりにく、脱脂粉乳、ゼラチン 黒豆 ふたにく、厚揚げ、かつお節、みそ ふたにく カタクチイワシ	こめ ふ(小麦)、大豆油 じゃがいも、マカリ、こむぎこ、大豆油 アト、トド、砂糖、トウモロコシデンプン、水あめ 砂糖、水あめ こめ じゃがいも 大豆油、三温糖 砂糖、デンプン	だいこん、えのきたけ、ねぎ にんじん、キャベツ、にら にんじん、たまねぎ、しめじ、エリンギ マッシュルーム、にんにく、トマト、りんご、デーツ パイン、もも、みかん、かんてん	C 594 P 24.4 F 21.6	C 668 P 26.9 F 23.4
4	木	ごはんのなし もずくのみそ汁の豆 フォーリチーの麦、豆、卵、豚	もずく(※)、豆腐、油揚げ、みそ、かつお節 たまご、ツナ、ベーコン	こめ ふ(小麦)、大豆油	だいこん、えのきたけ、ねぎ にんじん、キャベツ、にら	C 685 P 32.2 F 22.1	C 849 P 38.2 F 25.1
5	金	ごはんのなし 鶏のたまごカレー の鶏、乳、豆、素、り、牛、ゼ ブルーツみつ豆のもの、豆 ごはんのなし 豚汁の豚、豆 ごぼうの旨煮の豚、豆 ゴマなしミソ汁のなし	とりにく、脱脂粉乳、ゼラチン 黒豆 ふたにく、厚揚げ、かつお節、みそ ふたにく カタクチイワシ	こめ ふ(小麦)、大豆油 じゃがいも、マカリ、こむぎこ、大豆油 アト、トド、砂糖、トウモロコシデンプン、水あめ 砂糖、水あめ こめ じゃがいも 大豆油、三温糖 砂糖、デンプン	にんじん、たまねぎ、しめじ、エリンギ マッシュルーム、にんにく、トマト、りんご、デーツ パイン、もも、みかん、かんてん	C 637 P 21.1 F 15.5	C 790 P 24.8 F 17.2
8	月	ごはんのなし 豚汁の豚、豆 ごぼうの旨煮の豚、豆 ゴマなしミソ汁のなし	ふたにく、厚揚げ、かつお節、みそ ふたにく カタクチイワシ	こめ じゃがいも 大豆油、三温糖 砂糖、デンプン	だいこん、にんじん、こんにゃく、長ねぎ しょうが、ごぼう、れんこん、にんじん こんにゃく、あおまめ	C 573 P 26.0 F 12.6	C 711 P 30.4 F 13.9
9	火	ごはんのなし じゃがマーボー の豚、豆、素、こ、鶏 肉巻の麦、豆、豚	ふたにく、ふたレバー、だいず、とうふ、 おろし、みそ ふたにく、大豆、ほたてエキス	こめ じゃがいも、大豆油、三温糖、砂糖 じゃがいも、マカリ、こむぎこ、くり 大豆油、砂糖 砂糖、動物油脂、デンプン 水あめ、砂糖	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ろ しょうが、にんにく、トマト キャベツ、たまねぎ、にんじん しょうが	C 672 P 24.1 F 24.2	C 823 P 28.5 F 26.4
10	水	コッペパンの麦、乳、豆 菜もみじゅ の鶏、豆、乳、素 オムレツの卵、素、豆、ゼ りんごシヤムのり	脱脂粉乳 とりにく、脱脂粉乳 白花生、白いんげん豆 たまご、大豆、ゼラチン	こめ じゃがいも、マカリ、こむぎこ、くり 大豆油、砂糖 砂糖、動物油脂、デンプン 水あめ、砂糖	にんじん、たまねぎ、しめじ、あおまめ たまねぎ、しょうが りんご	C 622 P 24.9 F 18.3	C 700 P 27.9 F 20.0
11	木	ごはんのなし イナムドゥチの豚、豆、鶏 タマゴチャンプルーの豆、豚 みかん	ふたにく、かまぼこ、みそ、かつお節 あつあげ、ベーコン、ツナ	こめ 大豆油	しいたけ、こんにゃく キャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ みかん	C 627 P 28.1 F 18.6	C 773 P 33.5 F 20.9
12	金	麺スパゲティ の素、サ、豆 豚レバー入りメンチカツの麦、豚、豆 冷凍ムースの乳	さけ、かまぼこ ふたレバー、ふたにく、 れんにゅう、牛乳、脱脂粉乳	スパゲティ(小麦)、大豆油 トド、パン粉、大豆油 水あめ、植物油脂、クリーム	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな しいたけ、にんにく たまねぎ、コーン、トマト	C 612 P 25.9 F 25.3	C 690 P 29.4 F 28.0
15	月	ごはんのなし 大根のそぼろ煮の鶏、豆 油みそ、の豆、こ ハインスライスのなし	とりにく、だいず、厚揚げ かつお節 ツナ、みそ、だいず、いとけずり	こめ じゃがいも、大豆油、三温糖 じゃがいも、マカリ、こむぎこ、くり 大豆油、砂糖 砂糖、動物油脂、デンプン 水あめ、砂糖	だいこん、にんじん、こんにゃく、あおまめ しょうが しょうが パイン	C 636 P 24.0 F 18.3	C 786 P 28.4 F 20.7
16	火	ごはんのなし 鶏すき、の鶏、豆 紅芋かりんどうの豆	とりにく、とうふ、かつお節	こめ 大豆油、三温糖 紅芋、大豆油、はちみつ、砂糖 三温糖、じゃがいも	こんにゃく、にんじん、たまねぎ、はくさい こまつな、しいたけ、しめじ、長ねぎ	C 653 P 21.4 F 20.4	C 808 P 25.1 F 23.0
17	水	ごはんのなし わかめスープの鶏 ピピンパ の卵、豚、鶏、豆、こ コッペパンの麦、乳、豆 ウインナー ウインナーのピーンズソースかけ の素、牛、豚、豆 豆乳プリン	とりにく、わかめ、かつお節 ふたにく、とりにく、だいず、 たまご 脱脂粉乳 ふたにく、とりにく かつお節 ウインナー(牛肉、豚肉) ふたにく、だいず、レッドキドニー 豆乳	こめ 外ウ、ごま油、三温糖 ごま、大豆油、デンプン こむぎこ、外ウ、ショートニング こむぎこ、植物油脂、春雨 デンプン、砂糖 小麦粉、トド、砂糖、三温糖 砂糖、水あめ、デンプン	しいたけ、にんじん、えのきたけ、長ねぎ たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな にんにく たまねぎ、ねぎ、にんじん はくさい、小松菜、しいたけ、しょうが、ニンニク たまねぎ、にんにく、トマト	C 619 P 28.4 F 20.4	C 773 P 33.8 F 23.3
18	木	ごはんのなし 魚そうめん汁のなし ピリ辛肉じゃが の豚、豆、こ ミニたいやきの麦、豆 ごはんのなし のっぺい汁の鶏、豆 ちくぜん煮の鶏、豆 納豆の豆	とりにく、わかめ、かつお節 ふたにく、とりにく、だいず、 たまご 脱脂粉乳 ふたにく、とりにく かつお節 ウインナー(牛肉、豚肉) ふたにく、だいず、レッドキドニー 豆乳	こめ 外ウ、ごま油、三温糖 ごま、大豆油、デンプン こむぎこ、外ウ、ショートニング こむぎこ、植物油脂、春雨 デンプン、砂糖 小麦粉、トド、砂糖、三温糖 砂糖、水あめ、デンプン	しいたけ、にんじん、えのきたけ、長ねぎ たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな にんにく たまねぎ、ねぎ、にんじん はくさい、小松菜、しいたけ、しょうが、ニンニク たまねぎ、にんにく、トマト	C 662 P 29.1 F 24.8	C 729 P 32.5 F 25.9
19	金	ごはんのなし イクスミ汁のイ、豚、豆 にんじんイリチーの豆 みかん	いか、ふたにく、かつお節、みそ ツナ、かまぼこ	こめ 大豆油	にんじん、だいこん、こまつな、にんにく 角切大根、にんじん、たまねぎ、ろ みかん	C 585 P 26.1 F 14.0	C 723 P 30.7 F 15.2
22	月	ごはんのなし 魚そうめん汁のなし ピリ辛肉じゃが の豚、豆、こ ミニたいやきの麦、豆 ごはんのなし のっぺい汁の鶏、豆 ちくぜん煮の鶏、豆 納豆の豆	とりにく、わかめ、かつお節 ふたにく、とりにく、だいず、 たまご 脱脂粉乳 ふたにく、とりにく かつお節 ウインナー(牛肉、豚肉) ふたにく、だいず、レッドキドニー 豆乳	こめ 外ウ、ごま油、三温糖 ごま、大豆油、デンプン こむぎこ、外ウ、ショートニング こむぎこ、植物油脂、春雨 デンプン、砂糖 小麦粉、トド、砂糖、三温糖 砂糖、水あめ、デンプン	しいたけ、にんじん、えのきたけ、長ねぎ たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな にんにく たまねぎ、ねぎ、にんじん はくさい、小松菜、しいたけ、しょうが、ニンニク たまねぎ、にんにく、トマト	C 619 P 25.3 F 12.9	C 756 P 29.5 F 14.0
24	水	ごはんのなし のっぺい汁の鶏、豆 ちくぜん煮の鶏、豆 納豆の豆	とりにく、厚揚げ、かつお節 とりにく、かつお節 なっとう	こめ じゃがいも、しょうが、デンプン 大豆油、三温糖	だいこん、にんじん、こんにゃく、長ねぎ 人参、たけのこ、ニンニク、しいたけ、レモン	C 639 P 28.8 F 19.9	C 784 P 33.4 F 22.1
25	木	スパゲティミートソース の素、豚、豆、鶏 チキンフライの鶏、豆、牛、麦	ふたにく、豚レバー、だいず とりにく、大豆	スパゲティ(小麦)、大豆油、三温糖 小麦粉、砂糖、トウモロコシデンプン 牛乳、じゃがいも、砂糖 パン粉、大豆油、植物油脂 砂糖、水あめ	にんじん、たまねぎ、セロリ、ピーマン にんにく、トマト みかん果汁	C 691 P 27.5 F 28.1	C 769 P 30.5 F 31.1
26	金	みかんゼリーのなし ごはんのなし 春雨スープの鶏 ホイコーロー の豚、豆、麦、こ ごはんのなし あぐーストロガノフ の豚、素、乳、豆、鶏、牛 ブロッコリーサラダのなし シークワーサードレッシングの豆	とりにく、かつお節 ふたにく、みそ とりにく、かつお節 アグー豚、脱脂粉乳、大豆 みそ、おろし、かつおエキス	こめ 春雨 大豆油、三温糖、ごま油 じゃがいも、マカリ、こむぎこ、くり 大豆油、砂糖、植物油脂 こめ こむぎこ、マカリ、砂糖、トウモロコシデンプン トド、パーム油、米粉 砂糖、水あめ、 こめ もち米粉、デンプン デンプン、大豆油、三温糖	だいこん、にんじん、はくさい、しいたけ キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、赤ピーマン たけのこ、にんにく、しょうが、唐辛子 にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム セロリ、トマト ブロッコリー、カブ、にんじん、ニンニク シークワーサー果汁	C 549 P 23.3 F 12.6	C 687 P 27.3 F 13.9
29	月	ごはんのなし あぐーストロガノフ の豚、素、乳、豆、鶏、牛 ブロッコリーサラダのなし シークワーサードレッシングの豆	アグー豚、脱脂粉乳、大豆 みそ、おろし、かつおエキス	こめ こむぎこ、マカリ、砂糖、トウモロコシデンプン トド、パーム油、米粉 砂糖、水あめ、 こめ もち米粉、デンプン デンプン、大豆油、三温糖	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム セロリ、トマト ブロッコリー、カブ、にんじん、ニンニク シークワーサー果汁	C 762 P 23.2 F 31.1	C 940 P 27.3 F 35.8
30	火	ごはんのなし 白玉団子汁の鶏 魚の南蛮づけの豆 紅芋ウムニーのなし	とりにく、かつお節 きびなご 紅芋、三温糖、じゃがいも	こめ もち米粉、デンプン デンプン、大豆油、三温糖 紅芋、三温糖、じゃがいも	にんじん、はくさい、しいたけ、長ねぎ たまねぎ、きゅうり、にんじん、黄ピーマン しょうが	C 603 P 24.4 F 14.7	C 750 P 28.9 F 16.4

義務表示 : 卵・・・卵、乳・・・乳及び乳製品、麦・・・小麦、ピ・・・落花生、そ・・・そば、エ・・・えび、カ・・・かに

推奨表示 : あ・・・あわび、イ・・・いか、い・・・いくら、オ・・・オレンジ、キ・・・キウイフルーツ、牛・・・牛肉、く・・・くるみ、サ・・・さけ、さ・・・さば
豆・・・大豆、鶏・・・鶏肉、か・・・カシューナッツ、パ・・・パナナ、豚・・・豚肉、ま・・・まつたけ、も・・・もも、や・・・やまいも、り・・・りんご
ゼ・・・ゼラチン、ご・・・ごま、アモ・・・アーモンド

その他 : ア・・・あさり、マ・・・マンゴー

※醤油と酢に含まれる「小麦」と「大豆」は表示していませんが、微量の小麦・大豆成分が含まれております。

※のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらすは、えび・かにが混ざる漁法で捕獲されています。

※アーサー、もずくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています※ヨコエビは、食物アレルギーの表示対象外です。

※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

※詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食センターまでお問い合わせください。