



11月 給食予定献立表

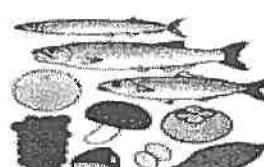
令和元年度
石垣市立富野小中学校

日	曜	献立名	体内での働き		
			(赤)血、筋肉、骨をつくる	(黄色)熱や力となる	(緑)体の調子を整える
1	金	さんまの竜田揚げ おひたし アーサの汁 果物 牛乳	牛乳 さんま 豆腐 花かつお	精白米 サラダ油 片栗粉	ほうれん草 人参 生姜 もやし 柿
5	火	あんかけ焼きそば たまごスープ 牛乳 牛乳ゼリー	牛乳 豚肉 卵 花かつお 煮干し	そば 砂糖 サラダ油 ごま油	玉ねぎ 人参 白菜 キクラゲ たけのこ ニンニク ほうれん草
6	水 はいが	パン 魚のフライ ピクルス コンソメスープ 果物 牛乳	牛乳 白身魚 卵 ウインナー	あみ胚芽パン 小麦粉 パン粉 サラダ油	人参 大根 きゅうり 玉ねぎ いんげん 生姜
7	木	芋ご飯 鶏肉の唐揚げ 野菜炒め みそ汁 牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 花かつお 煮干し みそ	精白米 サラダ油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ インゲン もやし 大根 ごぼう 白ねぎ 生姜 ニンニク
8	金	ご飯 きんぴらごぼう みそ汁 牛乳 きびなごのから揚げ 黒糖大豆	牛乳 きびなご 大豆 わかめ花かつお 煮干し 豚ミンチ みそ	精白米 押し麦 サラダ油 黒砂糖 こんにゃく	ごぼう 人参 白ねぎ えのき
11	月	親子丼 ひじきと豆のサラダ みそ汁 牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 ちくわ 花かつお 煮干し みそ 卵	精白米 サラダ油	玉ねぎ 人参 ねぎ しめじ えのき 切り干し大根
12	火	汁そば 野菜サラダ 牛乳ゼリー 牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ 花かつお	そば 黒砂糖 サラダ油	きゅうり ブロッコリー カリフラワー コーン トマト キャベツ 生姜
13	水 コッペ	揚げパン コールスローサラダ クリームスープ 牛乳 黄桃	牛乳 ベーコン	コッペパン じゃが芋 サラダ 油 ホワイトルー きな粉 砂 糖	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン 黄桃
14	木	ご飯 マーボー豆腐 揚げ餃子 卵スープ 牛乳	牛乳 豚ミンチ 鶏ミンチ 卵 花かつお 煮干し みそ	精白米 サラダ油 片栗粉	玉ねぎ 人参 たけのこ しいたけ 生姜 ニンニク ニラ
15	金	チキンカレー 福神漬け ゆでたまご フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚レバー 卵 ヨーグルト 大豆	精白米 押し麦 じゃが芋 サラダ油	玉ねぎ 人参 ブロッコリー リンゴ バナナ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 福神漬け
18	月	ご飯 麺チャンプルー 豚汁 牛乳	牛乳 豚肉 卵 かまぼこ ポーク 花かつお 煮干し みそ	精白米 もちきび 麺 サラダ油	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ニラ 大根 ゴボウ ほうれん草 白ねぎ
19	火	スパゲティーミートソース 牛乳 コンソメスープ カリカリサラダ	牛乳 豚ミンチ 鶏ミンチ ベーコン	スパゲティー 飯の皮 サラダ油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 水 菜 白菜 ピーマン キャベツ レタス
20	水 コッペ	パン ホワイトシチュー 牛乳 グリーンソテー 牛乳ゼリー ジャム	牛乳 とり肉 ベーコン	コッペパン じゃが芋 サラダ 油 ホワイトルー きな粉 砂 糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム にんにく バセリ いんげん ブロッコリー アスパ ラ ほうれん草
21	木	中華丼 春雨スープ リンゴゼリー 牛乳	牛乳 豚肉 いか えび うずらの卵	精白米 押し麦 サラダ油	玉ねぎ 人参 白菜 しいたけ キクラゲ えのき ほうれん草 たけのこ ちんげん さい 生姜 ニンニク リンゴ
22	金	ご飯 豚肉の生姜焼き 野菜炒め みそ汁 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 花かつお 煮干し	精白米 押し麦 サラダ油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし インゲン しめじ えのき 生姜
25	月	ご飯 さばのみそ煮 小松菜のおひたし 生姜たっぷり冬瓜汁 くず餅 牛乳	牛乳 さば 豆腐 もずく 花かつお みそ	精白米 タピオカ 黒砂糖 きな粉	人参 しめじ 冬瓜 小松菜 生姜
26	火	きつねうどん 花野菜の和え物 牛乳ゼリー 牛乳	牛乳 いなり なると 花かつお 煮干し	うどん 砂糖 白ごま	ほうれん草 コーン ブロッコリー カリフラワー きゅうり みかん
27	水 黒米粉	パン パンプキンボタージュ 牛乳 野菜ソテー 魚ムニエル バナナ	牛乳 白身魚	黒米粉パン かぼちゃ 油 じゃが芋 小麦粉 バター クルトン	玉ねぎ 人参 ブロッコリー おくら アスパラガス いんげん バセリ バナナ
28	木	ご飯 チゲ風豚汁 揚げ餃子 海藻サラダ きな粉プリン	牛乳 豚肉 花かつお 煮干し	精白米 押し麦 サラダ油 砂糖	白菜 人参 ゴボウ 白ねぎ キャベツ きゅうり コーン
29	金	ご飯 すき焼き風煮 わかめスープ 果物 牛乳	牛乳 牛肉 豆腐 花かつお 煮干し	精白米 サラダ油 砂糖	白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 しめじ えのき 白ねぎ

*材料、その他の都合により変更することがあります。ご了承ください。

11月23日は、勤労感謝の日です。
私たちがいつもおいしく給食を食べる
事ができるのは、食材を作ってくれる
農家や、その食材を運んでくれる人、
給食を作ってくれる調理員さんなど、
多くの人々が働いてくれているからで
す。又、四季がある日本は、1年を通
しておいしい食べ物がたくさんあります、
いろいろな物を食べることが出来
るという事にも感謝をして頂きまし
ょう。「いただきます」と、「ごちそうさま」
も忘れずに！

食べ物を大切にするためにできること！



旬の食材 を活用して、季節に
合った体作りをしましょう！

感謝の気持ちを言葉にして、心からあいさつしよう！