

# 令和2年 11月の予定献立表



(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します	食品	体内でのはたらき
	あか	血や肉、骨をつくる
	き	働く力や体温となる
	みどり	体の調子を整える

カ  
ミ  
カ  
ミ  
献  
立

西原町学校給食共同調理場  
電話番号 945-4935

〈給食目標〉 食事のあいさつをきちんとしよう・感謝して食べよう  
〈栄養目標〉 規則正しい食事をしよう

※カミカミ献立…噛み応えのあるメニューが入っています  
よく噛んで食べよう!

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。  
※アレルギー詳細献立表もあわせてごらんください。

こ ん だ て	2(月) カーブチみかん ごはん カレー そばうどん ごもくスープ 欠食：西幼小、東幼小	3(火) ぶんかひ 文化の日 欠食：西幼小、東幼小	4(水) ネーブルオレンジ ごはん あつあけの ちゅうかいため たらともずくのスープ 欠食：幼稚園、坂小1年	5(木) なっとうみそ ごはん いかと きのこの やさいソテー すましじる 欠食：幼稚園、坂小1年	6(金) ココロ まめサラダ あげパン ミートボールスープ 欠食：幼稚園、坂小1年
あか	牛乳、とりにく、トリア、削り節、ぶたにく、豚レバー、大豆	牛乳、豆腐、削り節、こんぶ、ちくわ、脱脂粉乳、チーズ、ぶたにく、ツナ	牛乳、すけとうだら、みそ、削り節、アツケ、ぶたにく	牛乳、わかめ、たまご、削り節、こんぶ、みそ、なっとう、いか	牛乳、脱脂粉乳、きなこ、ミートボール、トリア、ヒヨコマ、レッドキドニー、白インゲン豆、チーズ
き	こめ、はるさめ、でん粉、大豆油、卵	こめ、里芋、ごま油、生クリーム、大豆油、マヨネーズ	こめ、でん粉、ごま油、大豆油	こめ、大豆油、卵、バター	コッペパン、卵、エッグケマヨネーズ、大豆油、アーモンド、黒糖、でん粉、カット
みどり	大根、ニンジン、タマネギ、シイタケ、長ねぎ、カボチャ、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、コーン、カラシ、カーブチみかん	大根、ニンジン、タマネギ、シイタケ、長ねぎ、カボチャ、キャベツ、ハクサイ、ヤングコーン、ネーブルオレンジ	大根、ニンジン、タマネギ、シイタケ、長ねぎ、カボチャ、キャベツ、ハクサイ、ヤングコーン、ネーブルオレンジ	大根、タマネギ、シイタケ、ネーブルオレンジ、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、ニンジン、ピーマン、シイタケ、マッシュルーム	ニンジン、大根、タマネギ、こまつな、ごぼう、カボチャ、長ねぎ、キャリ、コーン、枝豆
こ ん だ て	9(月) やきめつきぎょうざ ごはん ひじきの きんぴらいため かしわじる 欠食：南幼、南小	10(火) ちくわのマヨネーズやき ごはん キャベツ いため けんちんじる	11(水) ベビーチーズ けんさんまぐろのてんぷら ごはん きゅうりの おかがあえ じゃがいものみそしる	12(木) けんさん カットマンゴー もぎ ごはん もずくどん あさりこんさいじる 欠食：幼稚園、西小1~4年	13(金) ひじきしゅうまい ごはん もやしナムル マーボー豆腐 欠食：西小6年
あか	牛乳、とりにく、わかめ、削り節、鶏レバー、ぎょうざ、キャベツ、ひじき	牛乳、豆腐、削り節、こんぶ、ちくわ、脱脂粉乳、チーズ、ぶたにく、ツナ	牛乳、ぶたにく、わかめ、みそ、削り節、卵まぐろ、ちくわ、チーズ	牛乳、ぶたにく、あさり、削り節、もずく、豚レバー	牛乳、豆腐、ぶたにく、豚レバー、大豆みそ、ヒジキ、ウマイ、たまご
き	こめ、さとう、大豆油、ごま、ごま油	こめ、里芋、ごま油、生クリーム、大豆油、マヨネーズ	こめ、ジャガイロ、小麦粉、大豆油、ごま、卵、ごま油	こめ、麦、ジャガイロ、卵、でん粉、大豆油	こめ、卵、大豆油、でん粉、ごま油、ごま
みどり	トリア、タマネギ、シイタケ、長ねぎ、シイタケ、ニンジン、ごぼう、ネー	ごぼう、大根、ニンジン、コンニャク、長ねぎ、キャベツ、ピーマン、タマネギ	大根、ニンジン、シイタケ、長ねぎ、キャリ、キャベツ	シイタケ、ごぼう、ニンジン、だいこん、キャベツ、タマネギ、ピーマン、枝豆、コーン、マンゴー	ニンジン、タマネギ、長ねぎ、カボチャ、キャリ、キャベツ
こ ん だ て	16(月) いもの日献立 りんごジャム やきいも サラダ なかよしパン ヌードルスープ 欠食：西小6年	17(火) きびなごのゆずソース ごはん マーヨナ チャンプルー クーリジシ 欠食：坂小2年	18(水) ミニフィッシュ ごはん ごぼうサラダ だいこんとりにくのうまに 欠食：坂小4年、5年	19(木) 食育の日 きゅうしよくのり みかん ごはん ふーイリチー ゆし豆腐 欠食：幼稚園、東小1年、6年	20(金) はるまき ごはん ホイコーロー とりにくとわかめのスープ 欠食：東小2~6年
あか	牛乳、脱脂粉乳、ベーコン、トリア、ラム	牛乳、ぶたにく、白かまぼこ、卵、ブタ、削り節、キャベツ、豆腐、ツナ	牛乳、とりにく、アツケ、大豆、削り節、ツナ、カボチャ	牛乳、ゆし豆腐、削り節、タマネギ、ツナ、給食のり	牛乳、とりにく、わかめ、豆腐、削り節、トリア、はるまき、ぶたにく、みそ
き	なかよしパン、りんごジャム、卵、大豆油、マーヨナ、ジャガイロ、小麦粉、マギー、生クリーム、エッグケマヨネーズ	こめ、小麦粉、でん粉、大豆油、卵	こめ、卵、大豆油、ごま、エッグケマヨネーズ	こめ、ふ、大豆油	こめ、ごま、ごま油、でん粉、大豆油、卵
みどり	タマネギ、ニンジン、ハクサイ、セリ、コーン、キャリ	トリア、シイタケ、コンニャク、ゆず、キャベツ、ニンジン、カラシ	だいこん、ニンジン、タマネギ、コンニャク、れんこん、カラシ、キャベツ、ごぼう、キャリ、コーン	エビ、長ねぎ、ニンジン、キャベツ、キャリ、カラシ、みかん	シイタケ、ハクサイ、タマネギ、ニンジン、キャベツ、ピーマン、長ねぎ
こ ん だ て	23(月) きんろうかんしゃ 勤労感謝の日 欠食：坂小6年	24(火) 和食の日献立 うまかつてん ごはん だいこんと ひじきの ばいにくあえ にくじゃが 欠食：坂小6年	25(水) ブロッコリー サラダ ぶたにく コロツケ イタリアンスープ コッペパン 欠食：坂小6年、西小5年	26(木) てりやきにくだんご ごはん きゅうりと いかの しらすあえ わかめのみそしる 欠食：幼稚園、西小5年	27(金) 県産和牛献立 フルーツあんぱんプリン ごはん サイコロ ステーキ きのこけんちんじる 欠食：東中3年、西小5年
あか	牛乳、ぶたにく、削り節、ひじき、ちくわ	牛乳、ぶたにく、削り節、ひじき、ちくわ	牛乳、ベーコン、大豆、タマネギ、豚肉コロッケ、チーズ、トリア、ヒヨコマ、マロファットピーズ、レッドキドニー	牛乳、ぶたにく、わかめ、豆腐、みそ、いか、削り節、肉だんご、チリメン	牛乳、豆腐、削り節、こんぶ、県産わがやうにく
き	こめ、ジャガイロ、卵、大豆油、ごま、ごま油、うまかつてん	こめ、小麦粉、でん粉、大豆油、ごま、ごま油、うまかつてん	コッペパン、カット、ジャガイロ、でん粉、エッグケマヨネーズ	こめ、卵、オリーブオイル	こめ、里芋、ごま油、小麦粉、卵、フルーツあんぱんプリン
みどり	タマネギ、ニンジン、長ねぎ、シイタケ、コンニャク、大根、グリンドピーズ、キャリ	タマネギ、ニンジン、長ねぎ、シイタケ、コンニャク、大根、グリンドピーズ、キャリ	タマネギ、トマト、こまつな、セリ、コーン、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、枝豆	タマネギ、キャリ、ニンジン、コンニャク、長ねぎ、キャリ、だいこん、シイタケ、果汁	ごぼう、だいこん、ニンジン、シイタケ、カボチャ、長ねぎ、タマネギ、カリフラワー、ピーマン
こ ん だ て	30(月) かぼちゃのてんぷら ごはん ごまみそあえ さわにわん 欠食：西小6年	食べ物の命をいただいています わたしたちがふだん食べている食材は、どれも生き物の命をいただいています。 また、生産者や料理を作ってくれた人たちのおかげでおいしく食べることができています。 苦手な食べ物がある場合も、一口ずつでいいので食べる努力をしてみましょ。食べた食材の数だけみなさんの体の財産になります。 いつの日も、食事をする時には感謝の気持ちをもっていただきましょ。		給食に沖縄県産のマンゴーが登場! JAおきなわさんより、新型コロナの影響で消費が大きく落ち込んだ県産マンゴーを、県内の小中学生に味わってもらおうと学校給食で無償提供していただける事になりました。6月~8月頃が旬の果物ですが、今回は夏場に収穫したものを衛生的に冷凍・加工し、フタつきのカップに入れたものを提供予定です。味は甘くてジューシーで、カロテンやビタミンCが豊富です。みなさんお楽しみに~\(^o^)/	
あか	牛乳、ぶたにく、削り節、こんぶ、卵、ツナ、みそ				
き	こめ、小麦粉、大豆油、卵、ごま				
みどり	シイタケ、エビ、ニンジン、だいこん、タマネギ、ゆず、キャベツ、ハクサイ、ハクサイ、枝豆				

☆学校給食費は、毎月10日までに納めましょ。給食費の納入はお済ですか? 給食費の完納にご協力ください。