

平成22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。

宜野湾給食センター
TEL 898-4541

食品群	体内ではたらく
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

学校給食の 栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	660 kcal	20.0 g	20.2 g
	中学校	850 kcal	28.0 g	26.0 g

こ ん だ て	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
	豚キムチ 魚のからあげ あわごはん 中華スープ	①うまかつん 豆腐ハンバーグ コーンピラフ トマト煮	文化の日	くだもの 野菜のナムル 坦々めん	ジャム(志小・長小) かぼちゃサラダ あげパン(宜小・宜中) ポトフ
あ か	牛乳、とり肉、とうふ、豚肉、厚揚げ	牛乳、レズ豆、とり肉、豚肉、とうふ、卵白 あおさ、繊維状大豆たんぱく、カエリ		牛乳、豚肉、赤だし味噌	牛乳、脱脂粉乳、きなこ、とり肉、チズ
き	こめ、わかめ、あわ、はるさめ、でんぶ こめ油、小麦粉、油	こめ、わかめ、こめ油、じゃが芋、ラード パスタ、かたくくりこ、上白糖、アーモンド		中華めん、ごま、こんにやく、三温糖	小麦粉、グラニュー糖、ショートニング 油、アーモンド(粉末)、黒糖、三温糖
み ど り	白菜、小松菜、人参、にんにく、たけのこ 白菜キムチ、キャベツ、ブロッコリー	人参、玉ねぎ、ごぼう、コン、グリーンズ 大根、キャベツ、しめじ、ブロッコリー		にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、しいたけ 長ねぎ、小松菜、もやし、キャベツ、パスタ	大根、玉ねぎ、キャベツ、人参、ブロッコリー かぼちゃ、きゅうり、ほしごぼう
	宜小欠食				志小1~5年欠食
こ ん だ て	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
	タナーチャンプルー 芋かりんとう 麦ごはん ソーキ汁	くだもの えだ豆シューマイ 中華ピラフ にんにくの芽炒め	やきのり 納豆みそ 大根サラダ 麦ごはん もずく汁	ジャム(宜小・宜中) プロコリーサラダ あげパン(志小・長小) 鮭とキャベツ のクリーム煮	納豆 白菜の煮浸し ごはん 肉じゃが
あ か	牛乳、ソーキ、こんぶ、みそ、とうふ びんなが	牛乳、豚肉、厚揚げ、えそ、ゼラチン、卵白	牛乳、もずく、すりみ、いとよくだい 卵白、とうふ、びんなが、なつとう、豚肉	牛乳、脱脂粉乳、きなこ、とり肉、さけ 生クリーム、無添加山	牛乳、豚肉、厚揚げ、チリメン、糸けずり 納豆
き	こめ、わかめ、麦、こめ油、純実油、ふ さつままいも、黒糖、三温糖、水あめ	こめ、わかめ、麦、こめ油、ゴマ油、ごま マギー、小麦粉、ラード、でんぶ	こめ、わかめ、植物油、上白糖、水あめ かたくくりこ、純実油、ごま、マギー、むぎ	小麦粉、グラニュー糖、ショートニング 油、アーモンド(粉末)、黒糖、三温糖	米、じゃが芋、こんにやく、三温糖、ごま こめ油
み ど り	大根、人参、小松菜、生姜、キャベツ もやし	人参、しめじ、コーン、グリーンズ、ピーマ んにんにく、チンゲン菜、たけのこ、玉ねぎ	えのき、生姜、小松菜、大根、キャベツ	キャベツ、小松菜、人参、玉ねぎ、コン もやし	長ねぎ、人参、玉ねぎ、小松菜、生姜、白菜 しいたけ、もやし
	☆いい歯の日☆	長小5年欠食	長小5年欠食	☆鮭の日☆	長小5年欠食
こ ん だ て	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
	くだもの オムレツ 和風スパゲティ 彩りサラダ	アーモンドカル 焼きししゃも 筑前煮 麦ごはん さつま汁	パンサンスー ぎょうざ あわごはん マーボー冬瓜	くだもの 青菜のしらす和え 硬じゆーしー さんまのから揚げ	ヨーグルトサラダ 野菜ソテー なやよパン ポークビーンズ
あ か	牛乳、レズ豆、とり肉、びんなが、のり、卵	牛乳、豚肉、厚揚げ、だいたず、とり肉 ちくわ、ししゃも、いわし	牛乳、とうふ、豚肉、大豆、赤だし味噌 すりみ	牛乳、豚肉、こんぶ、かまぼこ、さんま しらす、糸けずり	牛乳、脱脂粉乳、だいたず、大豆、豚肉 無添加ベーコン、ヨーグルト
き	こむぎ、純実油、こめ油、アーモンド オリーブ油、調合油、かたくくりこ	こめ、わかめ、麦、さつま芋、じゃが芋 むぎ、わかめ、こめ油、アーモンド、三温糖	こめ、わかめ、あわ、でんぶ、こめ油 はるさめ、上白糖、三温糖、ごま、ゴマ油	こめ、わかめ、麦、こめ油、小麦粉、油 ごま	小麦粉、グラニュー糖、ショートニング こむぎ、ラード、じゃが芋、こめ油
み ど り	しめじ、人参、玉ねぎ、しいたけ、小松菜 きゅうり、キャベツ、ブロッコリー	大根、人参、生姜、れんこん、こんにやく ごぼう、たけのこ、しいたけ、いんげん	冬瓜、玉ねぎ、人参、たけのこ、ニラ、生姜 にんにく、きゅうり、もやし、キャベツ	ごぼう、人参、しいたけ、だいこん葉 もやし、白菜、果物	トマトペースト、玉ねぎ、人参、しめじ ピーマン、にんにく、キャベツ、もやし 白菜、果物
	残量調査(宜小・宜中)	残量調査(宜小・宜中) ☆いもの日☆	残量調査(宜小・宜中)	残量調査(宜小・宜中)	残量調査(宜小・宜中) 志小6年欠食
こ ん だ て	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
	パンパンジーサラダ 多葉包子 ごはん キムチなべ	勤労感謝の日 鶏肉とさつま芋の甘辛煮	くだもの 魚てんぷら アサザ餅 鶏肉とさつま芋の甘辛煮	くだもの コーンサラダ 麦ごはん チキンカレー	くり入りきんとん チーズはんぺんフライ すきやきうどん
あ か	牛乳、豚肉、とうふ、みそ、とりにく、寒天 わかめ、ぶたにく、ひじき		牛乳、アサザ、豚肉、うすあげ、レズ豆、卵 とりにく	牛乳、とり肉、レズ豆、脱脂粉乳、わかめ 卵	牛乳、ぎゅうにく、うすあげ、加工乳 チーズ、はんぺんフライ
き	こめ、わかめ、春雨、三温糖、ごま、パン粉 グラニュー糖、上白糖、ゴマ油、小麦粉		こめ、わかめ、こめ油、さつま芋、三温糖 小麦粉、油	米、麦、じゃが芋、小麦粉、マギー、こめ油 オリーブ油	うどん、こめ油、三温糖、油、くり、バター さつままいも
み ど り	えのき、しめじ、小松菜、白菜、人参、大根 キャベツ、もやし、きゅうり、玉ねぎ		人参、えのき、山東菜、生姜、大根、玉ねぎ いんげん、果物	玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、きゅうり コン、パスタ	にんにく、白菜、小松菜、長ねぎ、玉ねぎ 人参、しいたけ
	志小6年欠食				
こ ん だ て	29(月)	30(火)			
	くだもの アーモンドサラダ 五目ごはん さんまのおかか煮	ロングウイナー チリコンカーン コッペパン ヌードルスープ			
あ か	牛乳、とり肉、うすあげ、ひじき 無添加ベーコン、さんまのおかか煮	牛乳、脱脂粉乳、とり肉、生クリーム ひよこまめ(ゆで)、えんどう(ゆで)			
き	こめ、わかめ、麦、こめ油、アーモンド 三温糖	小麦粉、グラニュー糖、ショートニング スパゲティ、マギー、こめ油、オリーブ油			
み ど り	たけのこ、しいたけ、人参、ごぼう、ピーマ ん、あお豆、キャベツ、大根	しめじ、玉ねぎ、人参、白菜、にんにく パスタ			
	宜中欠食				

☆ 学校給食費は、期限内に納めましょう。 ☆