令和５年度
（２０２３）

11月予定献立表

※天候、材料などの都合により献立を変更することがあります。

学校給食摂取 基準
○エネルギー 650ｋｃａｌ（小学生）
○エネルギー 830kcal（中学生）
○たんぱく質（小中共通）
摂取エネルギー全体の13～20％
○脂質（小中共通）
摂取エネルギー全体の20～30％

大宜味学校給食センター
大宜味村饒波2204-1
電話：0980-44-3774

11月の栄養指導目標

消化と吸収について知ろう

私たちの体は食べ物を消化・吸収することでつくられています。食べ物を口にすると、噛むことでだ液とでんぷんが混ざり、でんぷんの分解をします。細かく噛み砕かれた食べ物が胃へ運ばれると胃液でたんぱく質が分解され、十二指腸へ送られ、たんぱく質・脂質、炭水化物の消化が行われます。十二指腸から小腸へ送られると食べ物のほとんどの栄養が体に吸収され、大腸へ運ばれます。大腸では水分を吸収して、残りかすは便となり排泄されていきます。食べ物は２４時間かけて体で消化・吸収・排泄されています。

食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって、食べ物がよくかめない…ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。

（一社）和食文化国民会議・制定

「和食」を見直そう！

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？　ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

家庭で実践したい「和食」の取り組み

日付	牛乳	献立名	主に血や筋肉、骨をつくる食品 たんぱく質や無機質など（1・2群）	主に体の調子をととのえる食品 ビタミンなど（3・4群）	主に力や熱となる食品 炭水化物・脂質など（5・6群）	調味料・だしなど
小6年欠食 1（水） 琉球歴史文化の日	牛乳	福飯ジューシー	ぶたにく　あぶらあげ　カステラかまぼこ（卵・大豆）	しいたけ　きくらげ　にんじん	こめ　むぎ　あぶら　さとう	しょうゆ　シママース　りょうりしゅ ぶたぼね　かつおぶし
		イナムドゥチ	ぶたにく　カステラかまぼこ（卵・大豆） あつあげ　あまくちしろみそ	しいたけ　こんにゃく		ぶたぼね　かつおぶし
		魚天ぷら	しいら　たまご		こむぎこ　あぶら	シママース　りょうりしゅ
		寒天のウサチー	かにふうかまぼこ（28品目なし） プレスハム（豚肉・鶏肉・大豆）	だいこん　きゅうり	さとう　ごま	うすくちしょうゆ　とくのうす
		タルガヨー		タルガヨー【＝島みかん】		
小6年欠食 2（木）	牛乳	豆乳スパゲティー（麺）			スパゲティー（小麦）　オリーブあぶら　あぶら	シママース　パセリ
		豆乳スパゲティー（ソース）	ベーコン（豚肉・大豆）　とりにく　とうにゅう いんげんまめ	たまねぎ　にんじん　ピーマン　コーン　しめじ	こむぎこ　あぶら	シママース　こしょう
		ビネグレットサラダ		キャベツ　アスパラガス　きゅうり　とうみょう シークワーサー	アーモンド　マヨネーズ　さとう	ケチャップ　シママース　こしょう
		南瓜ナッツケーキ	たまご　クリームチーズ　ぎゅうにゅう	かぼちゃ	こむぎこ　ケーキミックス（小麦・大豆） アーモンド　さとう　バター	ベーキングパウダー　ウージパウダー
6（月）	牛乳	もずく丼（麦ごはん）			こめ　むぎ	
		もずく丼（具）	もずく　ぶたにく　だいず	しょうが　にんじん　たまねぎ　コーン ピーマン　えのき	あぶら　さとう	シママース　しょうゆ　りょうりしゅ　みりんふう トウバンジャン（28品目なし）　かつおぶし
		冬瓜と卵のみそ汁	とうふ　たまご　JAみそ	とうがん　にら		かつおぶし
		ごま菓子			ごま　アーモンド　こくとう　みずあめ	シママース
7（火） 立冬	牛乳	麦ごはん			こめ　むぎ	
		ゴーヤーの佃煮	ちりめんじゃこ　かつおぶし	ゴーヤー	ごま　さとう	りょうりしゅ　しょうゆ　みりんふう　す
		おでん風	こんぶ　あつあげ　ちくわ（小麦・大豆） うずらたまご　はんぺん（小麦・やまいも・大豆） ミニウインナー（鶏肉・豚肉）	とうがん　にんじん　こんにゃく　さやいんげん		しょうゆ　りょうりしゅ　みりんふう　シママース かつおぶし
		お芋スティック			さつまいも　べにいも　かたくりこ　あぶら　さとう	シママース　カラキパウダー
8（水） いい歯の日	牛乳	中華焼きそば	ぶたにく　あおのり	にんじん　たまねぎ　キャベツ　きくらげ にんにく　しょうが	ちゅうかめん（小麦・大豆）　あぶら	やきそばソース（小麦・大豆・豚肉・りんご） ウスターソース　シママース　こしょう
		いかげそから揚げ	いかげそ	にんにく	こむぎこ　かたくりこ　あぶら	シママース　りょうりしゅ
		わかめとじゃこの和え物	わかめ　ちりめんじゃこ	とうがん　きゅうり	さとう　ごまあぶら	りょうりしゅ　うすくちしょうゆ　とくのうす
		マーラーカオ風蒸しパン	たまご		こむぎこ　こくとう　はちみつ　あぶら	ベーキングパウダー　ウージパウダー じゅうそう　ウーロンちゃ　しょうゆ
9（木） 📖コラボ給食	牛乳	カレーピラフ	とりにく　プレスハム（豚肉・鶏肉・大豆）	しめじ　にんじん　たまねぎ　ピーマン　にんにく	こめ　むぎ　バター	しろワイン　うすくちしょうゆ　シママース　うっちん ウージパウダー　カレーこ　とりぼね　ローレルは
		📖おまめのすうぷ	ひよこまめ　だいず　ウインナー（豚肉）	えだまめ　キャベツ　セロリ　とうみょう	じゃがいも	うすくちしょうゆ　シママース　こしょう みりんふう　とりぼね　ローレルは
		魚の黄金焼き	しいら　あおのり	コーン	マヨネーズ　ごま　あぶら	シママース　こしょう　りょうりしゅ
		冬瓜ポンチ		とうがん　いちご　シークワーサー パイン　もも	さとう	
10（金）	牛乳	あみパン			あみパン（小麦・乳・大豆）	
		バンジ鶏のクリームシチュー	バンジどり　いんげんまめ　ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん　たまねぎ　キャベツ　しめじ グリーンピース	さつまいも　あぶら　こむぎこ　バター　なまクリーム	しろワイン　シママース　こしょう とりぼね　ローレルは
		わかさぎのエスカベーシュ	わかさぎ	とうみょう　ピーマン　きゅうり　たまねぎ シークワーサー　にんにく	こむぎこ　かたくりこ　あぶら　さとう オリーブあぶら	しろワイン　ピクルス（28品目なし） す　シママース　クミン
		いんげんソテー	ちくわ（小麦・大豆）	さやいんげん　コーン	じゃがいも　あぶら	シママース　こしょう　しょうゆ　カレーこ みりんふう
		オレンジ		オレンジ		
中3年欠食 13（月）	牛乳	もちきびごはん			こめ　もちきび	
		酸辣湯	とりにく　とうふ　たまご　もずく	にんじん　きくらげ　しいたけ　ながねぎ	ごまあぶら　さとう　かたくりこ　ラーゆ（ごま）	しょうゆ　シママース　りょうりしゅ こしょう　す　とりぼね
		焼売	とりにく　すりみ（小麦・大豆）　たまご　ひじき	たまねぎ　グリーンピース　しょうが	パンこ　さとう　ごまあぶら　かたくりこ シューマイのかわ（小麦）	うすくちしょうゆ　シママース　ウージパウダー
		青椒肉絲	ぎゅうにく	たけのこ　にんじん　もやし　ピーマン　しょうが	じゃがいも　ごまあぶら　さとう	しょうゆ　みりんふう　りょうりしゅ テンメンジャン（小麦・大豆）
		タルガヨー		タルガヨー【＝島みかん】		
中3年 中2年欠食 14（火）	牛乳	スパゲティーナポリタン	とりにく　ウインナー（豚肉）	にんじん　なす　たまねぎ　マッシュルーム ピーマン　トマトピューレ　にんにく	スパゲティー（小麦）　オリーブあぶら あぶら　さとう	シママース　ケチャップ　こしょう　あかワイン オレガノ　バジル
		ベビーチーズ	ベビーチーズ			
		白菜とりんごのサラダ		はくさい　だいこん　きゅうり　りんご シークワーサー	マヨネーズ　さとう	シママース　こしょう
		栗入りスイートポテト	ぎゅうにゅう	くり	さつまいも　バター　なまクリーム　さとう	シママース

日付	牛乳	献立名	主に血や筋肉、骨をつくる食品 たんぱく質や無機質など（1・2群）	主に体の調子をととのえる食品 ビタミンなど（3・4群）	主に力や熱となる食品 炭水化物・脂質など（5・6群）	調味料・だしなど
中3年 中2年 欠食 15 （水） 七五三 祝い献立	牛乳	**赤飯**	せきはんのもと		こめ くろまい	
		お雑煮	しろみそ	はくさい にんじん ほうれんそう しいたけ ほうれんそう	にこみもち（28品目なし）	かつおぶし
		魚の紅葉ソース焼き	しいら	にんじん	マヨネーズ あぶら	シママース りょうりしゅ こしょう ウージパウダー
		大根のゆかり和え	こんぶ	だいこん	さとう ごま	ゆかりこ（28品目なし） とくのうす シママース
		アンパンマンストロベリームース			アンパンマンストロベリームース（大豆・ゼラチン）	
中3年 中2年 欠食 16 （木） 芋の日 第3木曜 琉球料理の日	牛乳	**麦ごはん**			こめ むぎ	
		梅ンス		うめぼし（28品目なし） シークヮーサー	ごま ピーナッツバター さとう みずあめ	こしょう
		シカムドゥチ	ぶたにく かまぼこ（小麦・卵・大豆）	とうがん しいたけ こんにゃく		しょうゆ シママース かつおぶし ぶたぼね
		芋クジアンダーギー		にら	いもくず べにいも あぶら	シママース かつおぶし ウージパウダー
		マーミナーチャンプルー	とうふ コンビーフハッシュ（牛肉）	もやし にんじん からしな キャベツ	あぶら	シママース こしょう しょうゆ
17 （金）	牛乳	**セサミトースト**			しょくパン（小麦・乳・大豆） バター さとう はちみつ ごま	
		ポトフ風	ウインナー（豚肉） ぶたにく	とうがん にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん	じゃがいも	しろワイン シママース こしょう パセリ とりぼね ローレルは
		ビーンズサラダ	ひよこまめ いんげんまめ プレスハム（豚肉・鶏肉・大豆） チーズ	ブロッコリー きゅうり コーン えだまめ	マヨネーズ さとう	クミン コリアンダー チリパウダー シママース とくのうす
		ヨーグルト	ヨーグルト			
中学校 欠食 20 （月）	牛乳	**麦ごはん**			こめ むぎ	
		みそけんちん汁	とうふ JAみそ しろみそ	だいこん にんじん しいたけ こまつな こんにゃく	さといも	かつおぶし
		千草焼き	ちぐさやき（小麦・卵・乳・大豆・鶏肉）			
		ごぼうナッツ		ごぼう	こむぎこ かたくりこ あぶら アーモンド くるみ さとう	しょうゆ さとう
		梨		なし		
21 （火）	牛乳	**玄米ごはん**			こめ げんまい	
		麻婆大根	ぶたにく だいず とうふ JAみそ	だいこん しょうが にんにく たけのこ しいたけ きくらげ たまねぎ にんじん ながねぎ	あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	トウバンジャン（28品目なし） テンメンジャン（小麦・大豆） しょうゆ ポークブイヨン（豚肉・鶏肉） ぶたぼね
		野菜の中華和え	かまぼこ（小麦・卵・大豆）	ゴーヤー もやし きゅうり とうみょう	さとう ごまあぶら	しょうゆ とくのうす
		石垣芋			さつまいも さとう こむぎこ あぶら	シママース
22 （水） 小5年 リクエスト 献立 【タコス】	牛乳	**ピタパン**			ピタパン（小麦・乳・大豆）	
		セルフタコス風（タコスミート）	ぎゅうにく だいず	たまねぎ きくらげ トマト にんにく	さとう あぶら	あかワイン シママース ケチャップ デミグラスソース ナツメグ クミン チリパウダー
		セルフタコス風（キャベツサラダ）		キャベツ きゅうり ピーマン コーン	マヨネーズ さとう あぶら	シママース こしょう とくのうす
		ホットソース				ホットソース（乳・小麦・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉）
		スライスチーズ	スライスチーズ			
		きのこのクリームスープ	とりにく とうにゅう	マッシュルーム しめじ エリンギ セロリ たまねぎ パセリ	じゃがいも あぶら こむぎこ	しろワイン シママース こしょう とりぼね ローレルは
		フルーツ白玉		もも バナナ アロエ（28品目なし） シークヮーサー	カラフルボール（28品目なし） さとう	
24 （金） 11月24日は 和食の日	牛乳	**栗ごはん**			こめ むぎ くり	りょうりしゅ シママース
		ごまみそ汁	あつあげ ぶたにく JAみそ	たまねぎ れんこん にんじん ごぼう とうみょう	さつまいも ごま	かつおぶし
		鯖の梅おかかだれ	さば かつおぶし		さとう あぶら かたくりこ	りょうりしゅ しょうゆ みりんふう うめびしお（りんご）
		筑前煮	とりにく ちくわ（小麦・大豆）	ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ さやいんげん	さといも さとう あぶら	りょうりしゅ しょうゆ みりんふう シママース かつおぶし
		柿		かき		
小学校 欠食 27 （月）	牛乳	**中華あんかけ丼（中華ライス）**		にんじん たまねぎ きくらげ にんにく	こめ むぎ あぶら	シママース とりぼね
		中華あんかけ丼（あんかけ）	なると（卵） とりにく うずらたまご	たけのこ はくさい しいたけ こまつな ピーマン しょうが	ごまあぶら かたくりこ ごまあぶら	りょうりしゅ しょうゆ テンメンジャン（小麦・大豆） こしょう ウージパウダー とりぼね
		わかめとレタスのスープ	わかめ かにふうかまぼこ（28品目なし）	レタス コーン えのき しょうが	ごまあぶら	しょうゆ シママース こしょう とりぼね
		シークヮーサー蒸しパン	たまご ぎゅうにゅう スキムミルク	シークヮーサー	こむぎこ ケーキミックス（小麦・大豆） さとう バター	ベーキングパウダー
28 （火）	牛乳	**麦ごはん**			こめ むぎ	
		レバーのお汁	ぶたレバー ぶたにく JAみそ	しまにんじん にら にんにく	じゃがいも	りょうりしゅ かつおぶし
		スルルー小シークヮーサー煮	スルルー【＝きびなご】	シークヮーサー		りょうりしゅ
		パパヤーの和え物	わかめ とりささみチャンク（鶏肉）	パパイヤ きゅうり とうみょう	さとう	うすくちしょうゆ とくのうす
		カラキチンスコウ			こむぎこ さとう ラード（豚肉）	カラキパウダー
29 （水）	牛乳	**みそ煮込みうどん**	とりにく あぶらあげ あかだし（大豆・鶏肉） JAみそ	はくさい にんじん ながねぎ こまつな しいたけ	うどん（小麦・大豆） さとう	りょうりしゅ しょうゆ みりんふう ウージパウダー かつおぶし
		芋天ぷら			さつまいも こむぎこ ごま あぶら	シママース
		ちくわの磯辺天ぷら	ちくわのいそべてんぷら（小麦・大豆）		あぶら	
		野菜の納豆和え	なっとう かつおぶし	ほうれんそう もやし にんじん	さとう ごま	しょうゆ つぶマスタード（小麦）
		柿		かき		
30 （木）	牛乳	**麦ごはん**			こめ むぎ	
		家常豆腐	ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ ちんげんさい たけのこ しいたけ きくらげ しょうが にんにく	かたくりこ あぶら ごまあぶら	しょうゆ シママース テンメンジャン（小麦・大豆） こしょう ポークブイヨン（豚肉・鶏肉）
		切干大根の中華和え	くきわかめ かにふうかまぼこ（28品目なし）	きりぼしだいこん きゅうり こまつな とうみょう	ごまあぶら さとう	しょうゆ す
		紅芋ごま団子			べにいも もちこ さとう ごま あぶら	

※調味料・調理加工品に関しましては、アレルギー28品目（乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンド）の表示をしています。　※揚げ油（大豆）は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。ご了承ください。

①醤油、淡口醤油は、***小麦・大豆***を含みます。②酢・特濃酢は、***小麦***を含みます。③ウスターソースは、***大豆・りんご***を含みます。④カレーフレークは、***小麦・大豆・牛肉・鶏肉***を含みます。

⑤豆腐・豆乳・厚揚げ・おから・赤みそ・白みそ・揚げ油は、***大豆***を含みます。⑥デミグラスソースは、***小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン***を含みます。⑦マーガリンは、***乳・大豆・豚肉***を含みます。

⑧バターは、***乳***を含みます。⑨枝豆、もやしは***大豆が原料***となります。⑩ツナは、***大豆***を含みます。⑪マヨネーズは、***卵・大豆・りんご***を含みます。⑫JAみそは、***大豆***を含みます。⑬あぶらは、***大豆***を含みます。

⑭オイスターソースは、***大豆***を含みます。また、アレルギー表示義務・推奨食材ではありませんが、オイスターソースは、***かき***を含みます。

※もずく・あおさ等の海藻類やしらす等に、***いかやえび、かにの稚魚が混入***していることがあります。