

# 11月予定献立表

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

※斜め太文字 は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。

食品群	体内での働き		
赤	主に血や肉となり体をつくる		
黄	エネルギーとなり体を動かす		
緑	体の調子を整える		
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質

新米

毎週火・水曜日のお米は『石垣島産』です

栄養目標

小学校 中学校

和食について知ろう

食品群	月			火			水			木			金																	
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3															
こんだて	<p>和食のよさを見直そう!</p> <p>一汁三菜という言葉を知っていますか？ これは、ごはんを汁物に3つのおかずを組み合わせたもので、昔から和食の献立の基本となっています。旬の食材を上手に取り入れた和食のよさをもう一度見直してみましょう。</p>																													
赤	<p>牛乳 ベーコン 鶏肉</p>																													
黄	<p>スパゲティ 小麦</p>																													
緑	<p>玉ねぎ にんじん しめじ レンコン しょうが もも果汁</p>																													
栄養価	613	24.8	25.1	695	23.7	24.8	719	28.6	28.7	830	28.1	29.2	830	28.1	29.2															
こんだて	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20															
赤	牛乳 いわし 豚肉 昆布 きざみあげ 麦みそ	牛乳 ベーコン 鶏肉	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 乳 卵	牛乳 鶏肉 鶏レバー ヨーグルト	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 大豆	牛乳 豚肉 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳 鶏肉 卵	牛乳 いわし 豚肉 昆布 わかめ 麦みそ 厚揚げ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 豚肉	牛乳 鶏肉 魚(ほき) 大豆	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 厚揚げ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 麦みそ 大豆	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 麦みそ 大豆	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 豚肉	牛乳 豚肉 鶏肉 魚(ほき) 大豆															
黄	米 サラダ油 三温糖 ごま 小麦 でん粉 じゃが芋	米 小麦 サラダ油 マヨネーズ 黒糖 押し麦	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 サラダ油 大豆	米 サラダ油 じゃが芋 小麦	米 小麦 パン粉 サラダ油	米 サラダ油 ごま	そば ごま 小麦粉 パン粉 サラダ油 沖蒟蒻芋 砂糖 バター	米 サラダ油 三温糖	米 サラダ油 小麦	うどん 小麦 サラダ油 加へん	米 サラダ油 三温糖	米 サラダ油 小麦 三温糖 ごま油	米 サラダ油 小麦 三温糖 ごま油	米 小麦 パン粉 サラダ油	米 サラダ油 じゃが芋 小麦粉															
緑	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん 小松菜 みかん果汁	玉ねぎ にんじん あお豆 コーン 生姜 プロコリーキゅうり パプリカ ごぼう	玉ねぎ にんじん パプリカ トマト ニンニク	玉ねぎ にんじん パパイア みかん缶 バイン缶 黄桃 ナタデココ	にんじん もやし ほうれん草 ニンニク 生姜 長ねぎ コーン ライチ果汁	にんじん しいたけ ほうれん草 ねぎ 長ねぎ しょうが	にんじん しいたけ ほうれん草 ねぎ 長ねぎ しょうが	キャベツ 人参 もやし 小松菜 ねぎ	にんじん 冬瓜 ねぎ 切干大根 こんにゃく	にんじん しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 枝豆 枝豆 玉ねぎ	玉ねぎ にんじん 白菜 しめじ きくらげ ニンニク	玉ねぎ にんじん パプリカ 長ネギ 小松菜 みかん にんにく	玉ねぎ にんじん パプリカ 長ネギ 小松菜 みかん にんにく	玉ねぎ にんじん パプリカ トマト ニンニク	玉ねぎ にんじん 白菜 しめじ きくらげ ニンニク															
栄養価	673	29.2	21.9	609	20.9	25.8	560	24.0	17.5	627	21.2	16.6	557	21.7	19.2	673	29.2	21.9	609	20.9	25.8	560	24.0	17.5	627	21.2	16.6	557	21.7	19.2
こんだて	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5															
赤	牛乳 モスク ちくわ 麦みそ	牛乳 鶏肉 赤みそ 大豆 豚肉	牛乳 鶏肉 卵 ウィンナー	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 厚揚げ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 麦みそ 大豆	牛乳 鶏肉 赤みそ 大豆 豚肉	牛乳 鶏肉 赤みそ 大豆 豚肉	牛乳 鶏肉 赤みそ 大豆 豚肉	牛乳 鶏肉 赤みそ 大豆 豚肉	牛乳 鶏肉 赤みそ 大豆 豚肉	牛乳 鶏肉 赤みそ 大豆 豚肉	牛乳 鶏肉 赤みそ 大豆 豚肉	牛乳 鶏肉 赤みそ 大豆 豚肉	牛乳 鶏肉 赤みそ 大豆 豚肉	牛乳 鶏肉 赤みそ 大豆 豚肉															
黄	米 サラダ油 三温糖	米 小麦 サラダ油 マヨネーズ	うどん 小麦 サラダ油 加へん	米 サラダ油	米 サラダ油 じゃが芋 小麦粉	米 小麦 サラダ油 ごま	米 小麦 サラダ油 マヨネーズ	米 小麦 サラダ油 マヨネーズ	米 小麦 サラダ油 マヨネーズ	米 小麦 サラダ油 マヨネーズ	米 小麦 サラダ油 マヨネーズ	米 小麦 サラダ油 マヨネーズ	米 小麦 サラダ油 マヨネーズ	米 小麦 サラダ油 マヨネーズ	米 小麦 サラダ油 マヨネーズ															
緑	玉ねぎ にんじん 小松菜 しめじ コーン	にんじん キャベツ アスパラ ぎょうり コーン しめじ ほうれん草 たけのこ かぼちゃ 枝豆 玉ねぎ きくらげ	玉ねぎ にんじん 白菜 しめじ きくらげ ニンニク	玉ねぎ にんじん ごぼう パプリカ 長ネギ 小松菜 みかん にんにく	玉ねぎ にんじん パプリカ 長ネギ 小松菜 みかん にんにく	にんじん しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 枝豆 枝豆 玉ねぎ	にんじん しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 枝豆 枝豆 玉ねぎ	にんじん しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 枝豆 枝豆 玉ねぎ	にんじん しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 枝豆 枝豆 玉ねぎ	にんじん しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 枝豆 枝豆 玉ねぎ	にんじん しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 枝豆 枝豆 玉ねぎ	にんじん しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 枝豆 枝豆 玉ねぎ	にんじん しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 枝豆 枝豆 玉ねぎ	にんじん しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 枝豆 枝豆 玉ねぎ	にんじん しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 枝豆 枝豆 玉ねぎ															
栄養価	585	20.9	16.5	635	23.9	33.3	641	29.5	23.0	601	25.5	14.1	572	22.3	18.2	585	20.9	16.5	635	23.9	33.3	641	29.5	23.0	601	25.5	14.1	572	22.3	18.2
こんだて	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11															
赤	牛乳 豚肉 豆腐 ひじき わかめ 麦みそ いわし きざみあげ 大豆	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 鶏肉 卵 ウィンナー	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 厚揚げ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 麦みそ 大豆	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ 大豆 豚肉	牛乳 鶏肉 赤みそ 大豆 豚肉	牛乳 鶏肉 赤みそ 大豆 豚肉	牛乳 鶏肉 赤みそ 大豆 豚肉	牛乳 鶏肉 赤みそ 大豆 豚肉	牛乳 鶏肉 赤みそ 大豆 豚肉	牛乳 鶏肉 赤みそ 大豆 豚肉	牛乳 鶏肉 赤みそ 大豆 豚肉	牛乳 鶏肉 赤みそ 大豆 豚肉	牛乳 鶏肉 赤みそ 大豆 豚肉															
黄	米 サラダ油 さとう ごま	スパゲティ オリーブ油 砂糖	米 サラダ油 さとう じゃがいも	米 サラダ油	米 サラダ油 じゃが芋 小麦粉	米 小麦 サラダ油 ごま	米 小麦 サラダ油 マヨネーズ	米 小麦 サラダ油 マヨネーズ	米 小麦 サラダ油 マヨネーズ	米 小麦 サラダ油 マヨネーズ	米 小麦 サラダ油 マヨネーズ	米 小麦 サラダ油 マヨネーズ	米 小麦 サラダ油 マヨネーズ	米 小麦 サラダ油 マヨネーズ	米 小麦 サラダ油 マヨネーズ															
緑	にんじん こんにゃく 冬瓜 ねぎ	玉ねぎ にんじん パプリカ にんにく シークワーサー果汁	玉ねぎ パプリカ はくさい にんじん 小松菜	玉ねぎ にんじん ごぼう パプリカ 長ネギ 小松菜 みかん にんにく	玉ねぎ にんじん パプリカ 長ネギ 小松菜 みかん にんにく	にんじん しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 枝豆 枝豆 玉ねぎ	にんじん しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 枝豆 枝豆 玉ねぎ	にんじん しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 枝豆 枝豆 玉ねぎ	にんじん しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 枝豆 枝豆 玉ねぎ	にんじん しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 枝豆 枝豆 玉ねぎ	にんじん しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 枝豆 枝豆 玉ねぎ	にんじん しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 枝豆 枝豆 玉ねぎ	にんじん しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 枝豆 枝豆 玉ねぎ	にんじん しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 枝豆 枝豆 玉ねぎ	にんじん しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 枝豆 枝豆 玉ねぎ															
栄養価	606	26.5	20.9	632	29.3	22.5	556	23.1	15.4	601	25.5	14.1	572	22.3	18.2	606	26.5	20.9	632	29.3	22.5	556	23.1	15.4	601	25.5	14.1	572	22.3	18.2



11月23日は  
勤労感謝の日

食べ物をつくってくれる人や  
食べられることに感謝しましょう。

