



# 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。

※斜め太線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



毎月19日は「食育の日」

栄養目標

小学校  
中学校

旬の食べ物を知ろう

月	火			水			木			金			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>こんだて</b> 石垣市・農産物消費拡大のための学校給食活用事業 昨年度に引き続き、コロナの影響で島内産の農産物の流通量が減少していることから、需要喚起を目的として学校給食へ提供し、島内産農産物の消費拡大を図り、販売促進に取り組む事業です。 今月は、16日に石垣島産の『沖夢紫芋』を使った『紅芋パイ』が出来ます。													
	牛乳 白身魚 ちりめん カニ わかめ ヨーグルト	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 卵 わかめ	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 卵	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 わかめ 絹揚げ みそ	牛乳 鶏肉 豆腐 あお豆 卵 わかめ みそ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 わかめ 絹揚げ みそ	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 卵	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 わかめ 絹揚げ みそ	牛乳 鶏肉 豆腐 あお豆 卵 わかめ みそ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 わかめ 絹揚げ みそ	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 卵	牛乳 鶏肉 乳 大豆 鶏レバー ベーコン	牛乳 鶏肉 乳 大豆 鶏レバー ベーコン
	米 パン粉 大豆油 ごま オリーブオイル 三温糖	中華麺 ごま油 三温糖 ごま でん粉	スパゲッティ オリーブオイル 小麦 じゃが芋 パン粉 大豆油 砂糖	米 大豆油 三温糖	米 大豆油 三温糖	米 大豆油 三温糖	米 大豆油 コールスロードレッシング ホワイトルウ	米 大豆油 三温糖	米 大豆油 三温糖	米 大豆油 三温糖	米 大豆油 コールスロードレッシング ホワイトルウ	米 大豆油 三温糖	米 大豆油 三温糖
	人参 玉ねぎ しめじ 小松菜 キャベツ ほうれん草 コーン	玉ねぎ 人参 しいたけ たけのこ コーン 白ねぎ みかん果汁	玉ねぎ 人参 パプリカ マッシュルーム ぶどう果汁	人参 ごぼう しいたけ ねぎ 玉ねぎ 大根	パパイア 玉ねぎ 人参 なら 大根 小松菜 バイン	人参 ごぼう しいたけ ねぎ 玉ねぎ 大根	玉ねぎ 人参 パプリカ マッシュルーム ぶどう果汁	玉ねぎ 人参 きゅうり にんじん コーン 小松菜	玉ねぎ 人参 人参 なら 大根 小松菜 バイン	人参 ごぼう しいたけ ねぎ 玉ねぎ 大根	玉ねぎ 人参 きゅうり にんじん コーン 小松菜	玉ねぎ 人参 人参 なら 大根 小松菜 バイン	玉ねぎ 人参 人参 なら 大根 小松菜 バイン
538 25.8 17.0	550 23.0 19.0	663 20.6 24.4	625 22.1 21.8	546 19.8 14.6	625 22.1 21.8	663 20.6 24.4	638 22.1 21.0	602 21.7 17.1	625 22.1 21.8	638 22.1 21.0	602 21.7 17.1	602 21.7 17.1	
633 30.2 19	655 27.2 22	781 24.1 28.3	746 25.7 24.4	661 23.6 16.7	746 25.7 24.4	781 24.1 28.3	787 26.9 25.1	731 26 19.7	746 25.7 24.4	787 26.9 25.1	731 26 19.7	731 26 19.7	
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
<b>こんだて</b> 石垣市・農産物消費拡大のための学校給食活用事業 昨年度に引き続き、コロナの影響で島内産の農産物の流通量が減少していることから、需要喚起を目的として学校給食へ提供し、島内産農産物の消費拡大を図り、販売促進に取り組む事業です。 今月は、16日に石垣島産の『沖夢紫芋』を使った『紅芋パイ』が出来ます。													
	牛乳 鶏肉 豆腐 あお豆 卵 わかめ みそ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 わかめ 絹揚げ みそ	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 卵	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 わかめ 絹揚げ みそ	牛乳 鶏肉 豆腐 あお豆 卵 わかめ みそ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 わかめ 絹揚げ みそ	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 卵	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 わかめ 絹揚げ みそ	牛乳 鶏肉 豆腐 あお豆 卵 わかめ みそ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 わかめ 絹揚げ みそ	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 卵	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 わかめ 絹揚げ みそ	牛乳 鶏肉 豆腐 あお豆 卵 わかめ みそ
	米 大豆油 三温糖	米 大豆油 砂糖 じゃがいも	スパゲッティ オリーブオイル 小麦 じゃが芋 パン粉 大豆油 砂糖	米 大豆油 砂糖 じゃがいも	米 大豆油 三温糖	米 大豆油 砂糖 じゃがいも	米 大豆油 コールスロードレッシング ホワイトルウ	米 大豆油 砂糖	米 大豆油 三温糖	米 大豆油 砂糖	米 大豆油 コールスロードレッシング ホワイトルウ	米 大豆油 砂糖	米 大豆油 三温糖
	パパイア 玉ねぎ 人参 なら 大根 小松菜 バイン	人参 ごぼう しいたけ ねぎ 玉ねぎ 大根	玉ねぎ 人参 パプリカ マッシュルーム ぶどう果汁	人参 ごぼう しいたけ ねぎ 玉ねぎ 大根	パパイア 玉ねぎ 人参 なら 大根 小松菜 バイン	人参 ごぼう しいたけ ねぎ 玉ねぎ 大根	玉ねぎ 人参 パプリカ マッシュルーム ぶどう果汁	玉ねぎ 人参 きゅうり にんじん コーン 小松菜	パパイア 玉ねぎ 人参 なら 大根 小松菜 バイン	人参 ごぼう しいたけ ねぎ 玉ねぎ 大根	玉ねぎ 人参 きゅうり にんじん コーン 小松菜	玉ねぎ 人参 人参 なら 大根 小松菜 バイン	玉ねぎ 人参 人参 なら 大根 小松菜 バイン
546 19.8 14.6	625 22.1 21.8	663 20.6 24.4	625 22.1 21.8	546 19.8 14.6	625 22.1 21.8	663 20.6 24.4	638 22.1 21.0	602 21.7 17.1	625 22.1 21.8	638 22.1 21.0	602 21.7 17.1	602 21.7 17.1	
661 23.6 16.7	746 25.7 24.4	781 24.1 28.3	746 25.7 24.4	661 23.6 16.7	746 25.7 24.4	781 24.1 28.3	787 26.9 25.1	731 26 19.7	746 25.7 24.4	787 26.9 25.1	731 26 19.7	731 26 19.7	
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
<b>こんだて</b> 石垣市・農産物消費拡大のための学校給食活用事業 昨年度に引き続き、コロナの影響で島内産の農産物の流通量が減少していることから、需要喚起を目的として学校給食へ提供し、島内産農産物の消費拡大を図り、販売促進に取り組む事業です。 今月は、16日に石垣島産の『沖夢紫芋』を使った『紅芋パイ』が出来ます。													
	牛乳 鶏肉 豆腐 あお豆 卵 わかめ みそ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 わかめ 絹揚げ みそ	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 卵	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 わかめ 絹揚げ みそ	牛乳 鶏肉 豆腐 あお豆 卵 わかめ みそ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 わかめ 絹揚げ みそ	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 卵	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 わかめ 絹揚げ みそ	牛乳 鶏肉 豆腐 あお豆 卵 わかめ みそ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 わかめ 絹揚げ みそ	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 卵	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 わかめ 絹揚げ みそ	牛乳 鶏肉 豆腐 あお豆 卵 わかめ みそ
	米 大豆油 三温糖	米 大豆油 砂糖 じゃがいも	スパゲッティ オリーブオイル 小麦 じゃが芋 パン粉 大豆油 砂糖	米 大豆油 砂糖 じゃがいも	米 大豆油 三温糖	米 大豆油 砂糖 じゃがいも	米 大豆油 コールスロードレッシング ホワイトルウ	米 大豆油 砂糖	米 大豆油 三温糖	米 大豆油 砂糖	米 大豆油 コールスロードレッシング ホワイトルウ	米 大豆油 砂糖	米 大豆油 三温糖
	パパイア 玉ねぎ 人参 なら 大根 小松菜 バイン	人参 ごぼう しいたけ ねぎ 玉ねぎ 大根	玉ねぎ 人参 パプリカ マッシュルーム ぶどう果汁	人参 ごぼう しいたけ ねぎ 玉ねぎ 大根	パパイア 玉ねぎ 人参 なら 大根 小松菜 バイン	人参 ごぼう しいたけ ねぎ 玉ねぎ 大根	玉ねぎ 人参 パプリカ マッシュルーム ぶどう果汁	玉ねぎ 人参 きゅうり にんじん コーン 小松菜	パパイア 玉ねぎ 人参 なら 大根 小松菜 バイン	人参 ごぼう しいたけ ねぎ 玉ねぎ 大根	玉ねぎ 人参 きゅうり にんじん コーン 小松菜	玉ねぎ 人参 人参 なら 大根 小松菜 バイン	玉ねぎ 人参 人参 なら 大根 小松菜 バイン
616 24.3 18.9	626 21.7 25.5	565 23.3 18.7	626 21.7 25.5	616 24.3 18.9	626 21.7 25.5	565 23.3 18.7	578 20.0 18.2	622 31.3 20.0	626 21.7 25.5	578 20.0 18.2	622 31.3 20.0	622 31.3 20.0	
741 29.4 22	744 24.9 30	660 27.6 21.2	744 24.9 30	741 29.4 22	744 24.9 30	660 27.6 21.2	691 23.9 20.7	723 36.4 20.8	744 24.9 30	691 23.9 20.7	723 36.4 20.8	723 36.4 20.8	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	
<b>こんだて</b> 石垣市・農産物消費拡大のための学校給食活用事業 昨年度に引き続き、コロナの影響で島内産の農産物の流通量が減少していることから、需要喚起を目的として学校給食へ提供し、島内産農産物の消費拡大を図り、販売促進に取り組む事業です。 今月は、16日に石垣島産の『沖夢紫芋』を使った『紅芋パイ』が出来ます。													
	牛乳 まぐろ シーチキン 卵 あお豆 豆腐 みそ	牛乳 ベーコン あお豆 チーズ 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 鶏肉 豆腐 あお豆 卵 わかめ みそ	牛乳 ベーコン あお豆 チーズ 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 まぐろ シーチキン 卵 あお豆 豆腐 みそ	牛乳 ベーコン あお豆 チーズ 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 鶏肉 豆腐 あお豆 卵 わかめ みそ	牛乳 ベーコン あお豆 チーズ 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 まぐろ シーチキン 卵 あお豆 豆腐 みそ	牛乳 ベーコン あお豆 チーズ 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 鶏肉 豆腐 あお豆 卵 わかめ みそ	牛乳 ベーコン あお豆 チーズ 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 鶏肉 豆腐 あお豆 卵 わかめ みそ
	米 大豆油 三温糖	米 バター サラダ油 小麦 パン粉	米 大豆油 三温糖	米 バター サラダ油 小麦 パン粉	米 大豆油 三温糖	米 バター サラダ油 小麦 パン粉	米 大豆油 三温糖	米 バター サラダ油 小麦 パン粉	米 大豆油 三温糖	米 バター サラダ油 小麦 パン粉	米 大豆油 三温糖	米 バター サラダ油 小麦 パン粉	米 大豆油 三温糖
	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 にんにく しょうが	人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム パセリ カリフラワー ブロッコリー きゅうり パプリカ	玉ねぎ 人参 白ネギ 大根 しめじ アセロラ果汁	人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム パセリ カリフラワー ブロッコリー きゅうり パプリカ	玉ねぎ 人参 白ネギ 大根 しめじ アセロラ果汁	人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム パセリ カリフラワー ブロッコリー きゅうり パプリカ	玉ねぎ 人参 白ネギ 大根 しめじ アセロラ果汁	人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム パセリ カリフラワー ブロッコリー きゅうり パプリカ	玉ねぎ 人参 白ネギ 大根 しめじ アセロラ果汁	人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム パセリ カリフラワー ブロッコリー きゅうり パプリカ	玉ねぎ 人参 白ネギ 大根 しめじ アセロラ果汁	人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム パセリ カリフラワー ブロッコリー きゅうり パプリカ	玉ねぎ 人参 白ネギ 大根 しめじ アセロラ果汁
614 27.7 20.1	614 20.5 26.3	542 20.7 16.9	614 20.5 26.3	614 27.7 20.1	614 20.5 26.3	542 20.7 16.9	525 18.1 13.3	614 27.7 20.1	614 20.5 26.3	542 20.7 16.9	525 18.1 13.3	525 18.1 13.3	
753 33.9 23.7	724 24.4 31.7	660 24.8 19.6	724 24.4 31.7	753 33.9 23.7	724 24.4 31.7	660 24.8 19.6	640 24.3 15.7	753 33.9 23.7	724 24.4 31.7	660 24.8 19.6	640 24.3 15.7	640 24.3 15.7	
28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
<b>こんだて</b> 石垣市・農産物消費拡大のための学校給食活用事業 昨年度に引き続き、コロナの影響で島内産の農産物の流通量が減少していることから、需要喚起を目的として学校給食へ提供し、島内産農産物の消費拡大を図り、販売促進に取り組む事業です。 今月は、16日に石垣島産の『沖夢紫芋』を使った『紅芋パイ』が出来ます。													
	牛乳 鶏肉 鶏レバー 大豆 卵 乳 チーズ	牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 大豆 もずく はんぺん	牛乳 鶏肉 豆腐 あお豆 卵 わかめ みそ	牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 大豆 もずく はんぺん	牛乳 鶏肉 鶏レバー 大豆 卵 乳 チーズ	牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 大豆 もずく はんぺん	牛乳 鶏肉 豆腐 あお豆 卵 わかめ みそ	牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 大豆 もずく はんぺん	牛乳 鶏肉 鶏レバー 大豆 卵 乳 チーズ	牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 大豆 もずく はんぺん	牛乳 鶏肉 豆腐 あお豆 卵 わかめ みそ	牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 大豆 もずく はんぺん	牛乳 鶏肉 鶏レバー 大豆 卵 乳 チーズ
	米 大豆油 じゃがいも 小麦	米 小麦 大豆油	米 大豆油 三温糖	米 小麦 大豆油	米 大豆油 じゃがいも 小麦	米 小麦 大豆油	米 大豆油 三温糖	米 小麦 大豆油	米 大豆油 じゃがいも 小麦	米 小麦 大豆油	米 大豆油 三温糖	米 小麦 大豆油	米 大豆油 じゃがいも 小麦
	パパイア 玉ねぎ 人参 カリフラワー ブロッコリー キャベツ コーン	人参 しいたけ ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 大根 しょうが	玉ねぎ 人参 白ネギ 大根 しめじ アセロラ果汁	人参 しいたけ ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 大根 しょうが	パパイア 玉ねぎ 人参 カリフラワー ブロッコリー キャベツ コーン	人参 しいたけ ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 大根 しょうが	玉ねぎ 人参 白ネギ 大根 しめじ アセロラ果汁	玉ねぎ 人参 きゅうり にんじん コーン 小松菜	パパイア 玉ねぎ 人参 カリフラワー ブロッコリー キャベツ コーン	人参 しいたけ ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 大根 しょうが	玉ねぎ 人参 白ネギ 大根 しめじ アセロラ果汁	玉ねぎ 人参 きゅうり にんじん コーン 小松菜	玉ねぎ 人参 白ネギ 大根 しめじ アセロラ果汁
682 22.7 21.8	579 22.5 19.5	542 20.7 16.9	579 22.5 19.5	682 22.7 21.8	579 22.5 19.5	542 20.7 16.9	525 18.1 13.3	682 22.7 21.8	579 22.5 19.5	542 20.7 16.9	525 18.1 13.3	525 18.1 13.3	
831 27.2 25.9	697 27.3 23.8	660 24.8 19.6	697 27.3 23.8	831 27.2 25.9	697 27.3 23.8	660 24.8 19.6	640 24.3 15.7	831 27.2 25.9	697 27.3 23.8	660 24.8 19.6	640 24.3 15.7	640 24.3 15.7	



『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食文化です。給食では、郷土料理も取り入れながら子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。



(一社)和食文化国民会議・制定