

令和8年
11月 の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内でのほたらき
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



恩納村学校給食センター
TEL 966-8515
FAX 982-3868

こ ん だ て	2(月)	恩小6年欠食	3(火)	4(水)	恩小6年欠食	5(木)	6(金)			
	牛乳 かやくごはん 芋もち入りみそ汁 千草焼き くだもの(ネーブルオレンジ)							牛乳 全粒粉パン パンプキンポタージュ ホキのマスタード焼き シークアサーサラダ	牛乳 ビビンバ丼 ワンタンスープ さつま芋スティック	牛乳 麦ごはん 冬瓜のそぼろ煮 揚げ豆腐のきのこあんかけ カミカミふりかけ
	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ 千草焼き							牛乳 鶏肉 白いんげんパースト 豆乳 ホキ	牛乳 豚肉 錦糸卵	牛乳 豚ひき肉 かまぼこ 揚げ豆腐 しらす 糸けすり 塩昆布 刻み昆布
き	麦 油 じゃが芋 さつま芋 里芋 芋もち			全粒粉パン じゃが芋 小麦粉 こめ油 乳不使用マーガリン 三温糖 エッグケアマヨネーズ オリーブ油	米 麦 三温糖 ごま油 白ごま ワンタン さつま芋スティック	米 麦 三温糖 油 かたくり粉 揚げ油 白ごま				
みどり	人参 しめじ ごぼう しいたけ あお豆 こんにゃく 人参 小松菜 ネーブルオレンジ			裏ごしかぼちゃ かぼちゃ 人参 白いんげんパースト 玉ねぎ しめじ ブロッコリー きゅうり コーン	きくらげ 白菜キムチ 小松菜 もやし 人参 白菜 キャベツ 玉ねぎ	冬瓜 人参 玉ねぎ 小松菜 しいたけ こんにゃく しめじ えのき				
こ ん だ て	9(月)	仲泊小欠食	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)				
	牛乳 麦ごはん 恩納のホットのみそ汁 鶏肉の照り焼き からし菜と麩の炒め物	牛乳 ちゃんぽん麺 もずくと野菜のかき揚げ くだもの(ネーブルオレンジ)					牛乳 カラフルピラフ 野菜と豆のスープ チーズ風ソースハンバーグ くだもの(梨)	牛乳 麦ごはん 大根と鶏肉の煮つけ さばの西京焼き キャベツのごま和え	牛乳 麦ごはん マーボーじゃが 焼きぎょうざ バンウースー	
	牛乳 豆腐 アーサ 卵 みそ 鶏肉 ツナ	牛乳 豚肉 なんと もずく たまご かまぼこ					牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 チーズ風ソースハンバーグ	牛乳 豚肉 厚揚げ かまぼこ 野菜昆布 さば みそ	牛乳 豚ひき肉 刻み大豆 みそ ぎょうざ ハム	
き	米 麦 三温糖 はちみつ 湿っぶ 油		中華めん 油 ごま油 紅芋 小麦粉 揚げ油	米 麦 乳不使用マーガリン じゃが芋 油	米 麦 三温糖 油 すりごま ごま油	米 麦 じゃが芋 かたくり粉 油 ごま油 春雨 三温糖 白ごま				
みどり	冬瓜 からし菜 人参 もやし		人参 もやし キャベツ 玉ねぎ 小松菜 コーン きくらげ ごぼう ネーブルオレンジ	人参 玉ねぎ ピーマン コーン あお豆 キャベツ トマトダイス 梨	大根 人参 しいたけ こんにゃく 小松菜 キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 なら たけのこ しいたけ きくらげ きゅうり もやし				
こ ん だ て	16(月)	恩納小欠食	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)				
	牛乳 うっちんピラフ ミネストローネ 自分で作ろう！芋のタルト	牛乳 もずく丼 チキアギ 冬瓜のかき玉汁					牛乳 煮込みうどん かぼちゃひき肉フライ 小松菜の和え物 ごまなしミニフィッシュ	牛乳 麦ごはん 豚汁 さばの塩こうじバター醤油かけ 野菜のおかか和え	牛乳 麦ごはん キーマカレー ゆでたまご Onnaフルーツゼリー	
	牛乳 鶏肉 ひじき 白いんげん豆	牛乳 もずく 豚ひき肉 チキアギ 卵 豆腐					牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ ツナ ごまなしミニフィッシュ	牛乳 豚肉 みそ さば ツナ 糸けすり	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 白いんげんパースト たまご	
き	米 麦 オリーブ油 ABCマカロニ じゃが芋 三温糖 紅芋 あかね芋 乳不使用マーガリン グラニュー糖 タルトカップ		米 麦 三温糖 油 かたくり粉	うどん 油 ごま油 三温糖 かぼちゃひき肉フライ すりごま ねりごま 揚げ油	米 麦 じゃが芋 ごま油 バター かたくり粉 白ごま 三温糖	米 麦 じゃが芋 小麦粉 こめ油 油 グラニュー糖				
みどり	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン マッシュルーム キャベツ セロリ トマトダイス		人参 玉ねぎ 小松菜 コーン 冬瓜 えのき 山東菜	人参 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ きくらげ 小松菜 きゅうり もやし	大根 人参 ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ ほうれん草 大根 もやし	人参 玉ねぎ ピーマン プルーン 冷凍パイナップル 冷凍ドラゴンフルーツ 冷凍マンゴー				
こ ん だ て	23(月)	和食の日	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)				
	牛乳 わかめごはん じゃが芋とさつま芋のうま煮 きびなごの南蛮漬け ミニトマト						牛乳 チリドッグ オートミールポタージュ くだもの(りんご)	牛乳 麦ごはん あさり入り中華スープ ちくわのキムチマヨ焼き ホイコーロー	牛乳 麦ごはん 豚すき焼き 京風たまご焼き 大根の梅酢和え	
	牛乳 わかめ 鶏肉 厚揚げ ちくわ きびなご						牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳 白いんげんパースト 金時豆 チーズ 豚ひき肉 豚レバー 刻み大豆	牛乳 鶏肉 あさり 絹ごし豆腐 ちくわ 糸けすり 豚肉	牛乳 豚肉 豆腐 京風たまご焼き ツナ 糸けすり	
あか										
き			米 麦 じゃが芋 さつま芋 三温糖 油 小麦粉 かたくり粉 揚げ油	コッペパン オートミール じゃが芋 油 こめ油	米 麦 ごま油 かたくり粉 エッグケアマヨネーズ 三温糖	米 麦 三温糖 すりごま				
みどり			人参 ごぼう こんにゃく しいたけ いんげん きゅうり 長ねぎ ミニトマト	人参 玉ねぎ にんにくの芽 りんご	人参 たけのこ きくらげ 白菜 キャベツ ピーマン もやし 玉ねぎ	白菜 小松菜 長ねぎ 人参 糸こんにゃく しいたけ 大根 もやし きゅうり				
こ ん だ て	30(月)	うんな中欠食	想像してみよう！ 給食を支える人びと							
	牛乳 スパゲティミートソース 赤魚の香草焼き キャベツとブロッコリーのサラダ ヨーグルト	山田小1年・2年欠食								
	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 刻み大豆 豚レバー 赤魚 鶏ささみ ヨーグルト									
あか										
き	スパゲティ 三温糖 油 オリーブ油 ドレッシング エッグケアマヨネーズ									
みどり	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマトダイス キャベツ ブロッコリー コーン									