

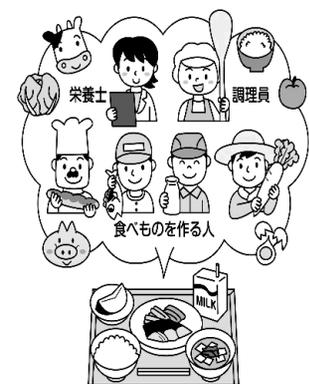
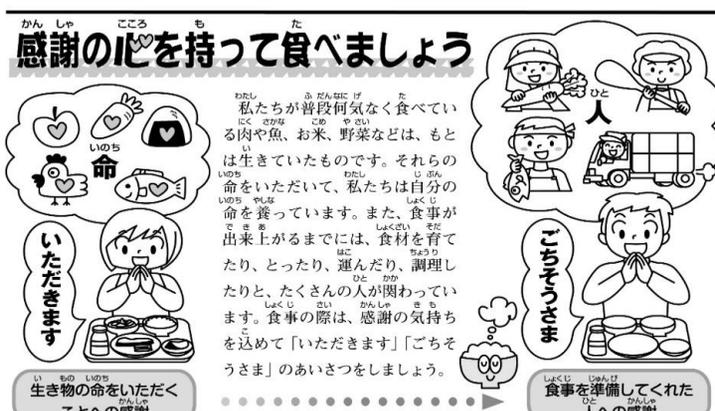
11月の予定献立表

TEL: 917-3479  
FAX: 917-3479

※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	体の調子をとのえる

学校給食の栄養基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	21.1~32.5
中学校	820	27.0~41.5	18.4~27.7

		琉球歴史文化の日													
こ ん だ て	1(月)	<b>文化の日</b>  魚のゆずみそ焼き 秋の香りごはん 海藻サラダ 中華丼(具) むぎごはん ナムル													
	小学校	E 644	P 23.9	F 19.7	E 648	P 27.7	F 21.6								
中学校	E 756	P 27.2	F 21.9	E 767	P 32.5	F 24.8	E 590	P 24.9	F 15.7	E 653	P 24.3	F 21.7			
こ ん だ て	8(月)	黒糖ビーンズ 牛丼(具) むぎごはん 根菜サラダ ほうれん草の磯和え バナナ きびごはん チキンカレー テンゲンサイと厚揚げの炒め物 ツナ入り油みそ むぎごはん 中華コーンスープ カラフルサラダ ココアあげぱん パンフキンスープ ひしき炒め 魚のみそマヨ焼き しそごはん 肉団子スープ													
	小学校	E 669	P 27.6	F 21.7	E 647	P 21.7	F 12.2	E 672	P 23.1	F 21.7	E 539	P 19.5	F 15.7		
中学校	E 788	P 31.4	F 24.5	E 835	P 25.8	F 13.3	E 798	P 26.6	F 24.4	E 669	P 24.0	F 18.0	E 645	P 30.6	F 22.1
こ ん だ て	15(月)	ちくわと野菜の和え物 フルーン むぎごはん 冬瓜のにつけ パンサンスー カキ きびごはん マーボーなす レンコン入り平つくね キャベツソテー あみパン マッシュルームスープ 鶏のマーメレード焼き ピラフ ビーンズサラダ 豆腐チャンプルー 紅いも団子 むぎごはん イナムドック													
	小学校	E 552	P 21.5	F 12.3	E 655	P 23.9	F 19.3	E 612	P 27.1	F 22.2	E 601	P 25.8	F 19.4	E 675	P 24.5
中学校	E 653	P 24.7	F 13.2	E 772	P 27.8	F 21.8	E 685	P 30.0	F 23.8	E 696	P 29.8	F 21.9	E 785	P 28.4	F 21.5
こ ん だ て	22(月)	<b>勤労感謝の日</b>  切り干し大根のゴマあえ さつまいも天ぷら むぎごはん クーリジン ウサギ 魚のごまみそ焼き むぎごはん 大根の煮つけ チリコンカン みかん コッペパン クリームシチュー キャベツ入平つくね チキンとトマトのスパゲティー フルーツ杏仁													
	小学校	E 658	P 23.5	F 21.6	E 672	P 30.9	F 21.1	E 616	P 28.4	F 18.5	E 522	P 22.1	F 16.3		
中学校	E 767	P 27.2	F 24.0	E 803	P 36.8	F 24.1	E 747	P 34.2	F 21.4	E 585	P 24.5	F 17.0			
こ ん だ て	29(月)	<b>感謝の心を持って食べましょう</b>  三色ごはん(具) むぎごはん わかめスープ 焼きいも うちゃんライス イタリアンサラダ 感謝の心を持って食べましょう 私たちが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、もとは生きていたものです。それらの命をいただいて、私たちは自分の命を養っています。また、食事が出来上がるまでには、食材を育てたり、とったり、運んだり、調理したりと、たくさんの方が関わっています。食事の際は、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。 いただきます 生き物の命をいただくことへの感謝 食事準備してくれた人への感謝													
	小学校	E 625	P 28.1	F 21.6	E 630	P 20.2	F 18.0	<b>給食欠食予定</b> 神原小 ★1日(月) 全学年 ★19日(金) 2年生,3年生,4年生,6年生 ★22日(月) 6年生 ★29日(月) 1年生 神原中 ★欠食なし							
中学校	E 743	P 32.7	F 24.4	E 746	P 23.2	F 20.0									

※材料・天候によって献立を変更することがあります。  
※給食費は、早めに納めましょう。