

※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。



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	830	18.4~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	*◆11月◆* 給食目標 毎日の食事を考えよう 感謝して食べよう	1(火) チンゲンサイの中華いため シューマイ 牛乳 わぎごはん コーンスープ	2(水) みかん 小学生3~5個 中学生5~7個 きびなごのなんばんづけ 牛乳 五目ごはん アーモンド和え	3(木) 文化の日 *今月の欠食* 7日：神原小全校 15日：神原中全校 18日：神原小 1~4年生 	4(金) パインゼリー 牛乳 タコライス(わぎごはん) 中華スープ 神原小のみなさんへ運動会応援メニュー!!
		E 588 P 20.8 F 17.0 E 713 P 25.1 F 19.4	E 647 P 27.0 F 20.2 E 739 P 30.5 F 22.4	E 678 P 25.5 F 28.6 E 782 P 28.9 F 32.5	E 676 P 24.9 F 22.3 E 795 P 29.2 F 25.3
こ ん だ て	7(月)	8(火) チョコレーズン スコーン 牛乳 チリコンカン ピタ ラビオリスープ	9(水) あつあげのチリソース 牛乳 チャーハン パンサンスー	10(木) さっぱりサラダ 牛乳 きなこあげばん ざっく入りトマトクリームスープ	11(金) にんじんシリシリー 牛乳 ナムクジアンダギー(塩) わぎごはん とんじる
		E 602 P 26.8 F 16.8 E 718 P 31.7 F 18.8	E 611 P 20.8 F 20.4 E 723 P 25.1 F 24.4	E 678 P 25.5 F 28.6 E 782 P 28.9 F 32.5	E 645 P 22.2 F 17.1 E 768 P 25.5 F 19.1
こ ん だ て	14(月)	15(火) チョコレーズン スコーン 牛乳 チリコンカン ピタ ラビオリスープ	16(水) フルーツポンチ 牛乳 スパゲティ バジリコ ポテト リョネーズ	17(木) 琉球料理の日 グンボーイリチー 牛乳 小魚のあめがらめ わぎごはん アーサ入りゆし豆腐	18(金) もやしのナムル 牛乳 ヤンニョムチキン きびごはん スンドゥブ
		E 657 P 25.1 F 21.4 E 767 P 28.8 F 23.3	E 660 P 24.5 F 25.4 E 795 P 22.1 F 38.0	E 649 P 27.9 F 20.4 E 771 P 32.4 F 23.1	E 666 P 23.6 F 25.3 E 801 P 28.0 F 29.5
こ ん だ て	21(月)	22(火) りんご 牛乳 たくあんのごまあえ ざっくごはん 秋のきのこカレー	23(水) 勤労感謝の日 いつもありがとう ごさいます いそか和え 牛乳 くりコロッケ ゆかりごはん ちくぜんに きんぴらごぼう 牛乳 魚の西京焼き きびごはん じゃがいもみそ汁	24(木) かいそうサラダ 牛乳 魚のしょうが焼き わぎごはん ご汁	25(金) くるま麩のナゲット 牛乳 コーンピラフ ポテトナッツサラダ
		E 639 P 20.7 F 18.0 E 758 P 23.9 F 20.2	E 606 P 20.3 F 18.2 E 752 P 23.7 F 22.3	E 642 P 29.1 F 20.3 E 764 P 34.1 F 23.1	E 650 P 22.8 F 24.9 E 738 P 25.0 F 27.6
こ ん だ て	28(月)	29(火) チーズ 牛乳 とうふハンバーグ さつまいもごはん はくさいのごまあえ	30(水) チーズおから 牛乳 ちくざやき わぎごはん さかなのみそ汁	学校給食は、色々な食べ物や料理を提供しています。みなさんに初めての美味しさを知らせたいと思って初メニューの考案も栄養士の仕事のひとつです。『これってどんな味だろう?』『なんでこんな組み合わせなんだろ?』などちょっと考えてみると、そこから色々な発見につながることも多いでしょう。初めての味や組み合わせの料理を食べるのは勇気のいることかもしれませんが、疑問をもったり、挑戦することは人生を何倍も楽しませてくれるものです。『食』を通じて楽しい時間を過ごしてくださいね。	
		E 652 P 22.8 F 25.7 E 765 P 25.9 F 30.0	E 608 P 21.9 F 22.7 E 838 P 27.4 F 28.7	E 639 P 28.2 F 21.9 E 775 P 33.6 F 26.2	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <h1 style="margin: 0;">「食」を楽しもう!</h1> </div>