

令和7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・字級においても毎日確認してください。

11月



神原給食センター

TEL・FAX 917-3479

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	14.4~21.7
中学校	830	27.0~41.5	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

※今月の欠食※

神原小学校

10日：全校欠食

(運動会振替休のため)

神原中学校

10日：全校欠食

(合唱コンクール振替休のため)

和食のマナーをチェック!



「いただきます」「ごちうさま」を、心を込めて言っていますか?
食事のあいだには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来上がるまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。

食器の正しい置き方を知っていますか?
ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおおわんは、手に持って食べます。

箸を正しく持っていますか?
上の箸だけを動かす。箸の持ち方は、はし先を開いたり閉じたり開いたりして、食べ物を挟みます。

小学校
中学校こ
ん
だ
て

3(月) 文化の日



今日は、文化の日です。沖縄の伝統工芸や日本の伝統工芸について調べたり聞いたりしてみるのもいいですね♪

小学校
中学校

4(火)



すいとんは群馬県で作られている郷土料理のひとつです。

E 545 P 21.3 F 12.2
E 636 P 24.4 F 12.7

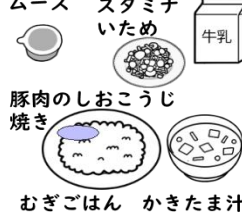
5(水)



しつとり、おいしい栄養満点のおからは大人気です!

E 669 P 26.3 F 21.4
E 788 P 30.6 F 24.2

6(木)



11月8日はイ菌の日です。噛むことを意識して食べましょう!!

E 674 P 26.6 F 21.8
E 799 P 31.4 F 25.0

7(金)



棒棒鶏(バンバンジー)とむずかしい漢字の中国料理です。

E 591 P 19.0 F 16.7
E 763 P 24.9 F 19.8

こ
ん
だ
て

10(月)

小学校
中学校

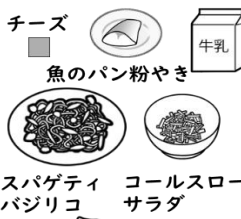
11(火)



そろそろ冬キャベツが出回ります♪胃腸にやさしい成分がたっぷり!

E 686 P 20.0 F 26.4
E 853 P 23.3 F 32.8

12(水)



バジルのきいたスパゲティは食欲をそそります。たくさんたべてね!

E 636 P 28.2 F 30.8
E 724 P 32.2 F 34.5

13(木)



県産マグロを使っています。鉄分豊富なマグロを進んでたべよう。

E 618 P 25.8 F 20.0
E 732 P 31.7 F 22.6

14(金)



11月16日は『いい芋の日』です。県産紅芋デザートです♪

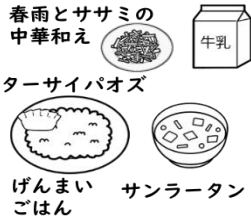
E 640 P 22.3 F 14.8
E 763 P 25.7 F 16.3

こ
ん
だ
て

17(月)

小学校
中学校

18(火)



サンラータンとは少し酸味のきいた中華スープです♪

E 598 P 23.7 F 16.5
E 698 P 27.0 F 17.6

19(水)



噛み応えのあるサラダと果物で脳に刺激を与え今週もがんばろう!

E 648 P 20.6 F 18.3
E 766 P 23.6 F 20.5

20(木)



沖縄産のもずくに、シークワサー果汁を加えたもずく酢です。

E 681 P 23.5 F 20.6
E 790 P 27.1 F 22.8

21(金)



11月24日は和食の日。和食はユネスコ無形文化遺産です!

E 608 P 26.1 F 19.9
E 731 P 30.9 F 22.9

こ
ん
だ
て

24(月)

小学校
中学校

25(火)



おいしそうな給食です。11月最後の週間もがんばろう!!

E 658 P 19.7 F 22.9
E 781 P 23.4 F 26.6

26(水)



どんぶりメニューは、残りがちなごはんもべろりと食べられますね!

E 641 P 26.8 F 19.9
E 760 P 31.1 F 22.4

27(木)



みんな大好き、おきなわ(やさい)そばは丁寧だしを取って作ります。

E 635 P 32.5 F 19.9
E 831 P 39.3 F 23.2

28(金)



沖縄で果は取れませんが季節の食材を楽しみましょう。

E 652 P 21.6 F 19.9
E 809 P 25.1 F 24.3