

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	体内ではたらし
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	14.4~21.7
	中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

11月のもくひょう:まいにちのしょくじをかながえよう

朝晩は涼しくなり、沖縄も秋を感じられるようになってきました。秋は美味しい食べものがたくさん出回る季節です。つつい、食べ物に手がのびてしまいがちですが、偏った食事をしていないか、適切な量か、今一度、自分の食事を振り返ってみましょう。

11月24日は、「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」となっています。和食(日本人の伝統的な食文化)は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されています。

和食の4つの特徴

**1** 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重

**2** 健康的な食生活を支える栄養バランス

**3** 自然の美しさや季節の移ろいの表現

**4** 正月などの年中行事との密接な関わり

給食提供がない日

- 11日(月)
  - …小祿小
  - …垣花小
  - …さつき小
- 15日(金)
  - …垣花小5年生
- 27日(水)~29日(金)
  - …小祿中2年生

こ  
ん  
だ  
て

1(金)	だいこんのしょうがあえ		牛乳
	さけのしおやき		
	きびごはん		にくじゃが
小学校	E 617	P 29.0	F 16.7
中学校	E 722	P 31.7	F 18.3

こ ん だ て	4(月)	振替休日 (文化の日)		小学校							
	中学校										
こ ん だ て	5(火)	かき (むぎごはん) (ぐ)		牛乳	きんぴらどん	きのこのすましじる	E 600	P 21.6	F 19.0		
	中学校						E 710	P 24.8	F 21.4		
こ ん だ て	6(水)	(めん) (しる) (やさい)		牛乳	しょうゆラーメン	はるまき	E 647	P 23.1	F 26.2		
	中学校						E 744	P 26.0	F 30.5		
こ ん だ て	7(木)	こまつなのシークワサーあえ		牛乳	だいちとカエリのみつがらめ	むぎごはん	E 634	P 28.4	F 19.2		
	中学校					あつあげのそばろに	E 757	P 32.7	F 21.6		
こ ん だ て	8(金) いい歯の日	ナッツとさかな		牛乳	チンジャオロース	ごはん	E 577	P 25.1	F 17.2		
	中学校					たまごいりちゅうかふうコーンスープ	E 675	P 28.3	F 18.4		
こ ん だ て	11(月)	はなやさいのソテー		牛乳	(げんまいごはん)(ルウ)	(ほうれんそうオムレツ)	オムレツカレー	E 850	P 30.5	F 29.0	
	中学校										
こ ん だ て	12(火)	みかん		牛乳	えだまめサラダ	きびごはん	マーボー豆腐	E 688	P 29.3	F 22.4	
	中学校							E 815	P 34.0	F 25.6	
こ ん だ て	13(水)	やきぐりコロッケ		牛乳	ツナサラダ	スパゲティナポリタン	E 635	P 22.7	F 27.2		
	中学校						E 765	P 25.9	F 32.8		
こ ん だ て	14(木)	だいこんのにつけ		牛乳	ヨーグルト	いわしのみそに	ごはん	E 603	P 27.0	F 15.9	
	中学校					こまつなのすましじる	E 702	P 30.0	F 17.2		
こ ん だ て	15(金) いい芋の日(11/16)献立	ミートボール		牛乳	ミルク	(べにいもパン)	(べにいもあん)	E 698	P 23.0	F 20.9	
	中学校					べにいも ほうれんそうのサンド	クリームスープ	E 792	P 25.4	F 22.6	
こ ん だ て	18(月)	はくさいのおかかあえ		牛乳	きゅうしょくのり	(ぐ)	(もちきんちゃく)	ごはん	E 661	P 23.7	F 22.3
	中学校					おでん	E 771	P 27.1	F 24.8		
こ ん だ て	19(火) 食育の日	アセロラミルク		牛乳	ヌンクグワ	きびごはん	もずくのすましじる	E 579	P 20.5	F 16.6	
	中学校						E 676	P 23.5	F 18.2		
こ ん だ て	20(水)	だいこんサラダ		牛乳	かぼちゃのポタージュ	こくとうぱん(小学校)	あげぱん(中学校)	E 594	P 22.5	F 20.2	
	中学校						E 719	P 27.6	F 26.6		
こ ん だ て	21(木) 琉球料理の日	ごもくちキアギ		牛乳	おから	ちんすこう	ミミガーのすみそあえ	E 694	P 23.8	F 22.8	
	中学校					クファージュシー	E 782	P 27.4	F 25.2		
こ ん だ て	22(金) 和食の日(11/24)献立	きりぼしだいこんいため		牛乳	さんまのかばやき	ごはん	じゃがいものみそじる	E 639	P 21.6	F 24.5	
	中学校						E 745	P 23.8	F 26.5		
こ ん だ て	25(月)	ぶどうゼリー		牛乳	あつあげとあおなのテンメンジャンいため	わかめごはん	ピーフンスープ	E 616	P 22.5	F 19.9	
	中学校						E 728	P 25.7	F 22.5		
こ ん だ て	26(火)	さばのしおこうじやき		牛乳	いそあえ	こんさいのたきこみごはん	E 618	P 23.8	F 22.8		
	中学校						E 708	P 27.3	F 26.3		
こ ん だ て	27(水)	カラフルサラダ		牛乳	さつまいものシチュー	あげぱん(小学校)	こくとうぱん(中学校)	E 683	P 25.4	F 25.6	
	中学校						E 746	P 26.9	F 25.3		
こ ん だ て	28(木)	りんご		牛乳	グンボーイリチー	ごはん	アーサイリゆしどうふ	E 606	P 21.8	F 20.4	
	中学校						E 714	P 25.2	F 23.0		
こ ん だ て	29(金) いい肉の日	ミルク		牛乳	だいこんのゆずあえ	ごはん	すきやき	E 553	P 23.5	F 13.9	
	中学校						E 652	P 27.0	F 15.1		

※材料・天候によって献立を変更することがあります。