

※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	小学校	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	中学校	650	21.1g~32.5g	14.4g~21.7g
		830	27.0g~41.5g	18.4g~27.7g

こ ん だ て	11月の給食目標 毎日の食事を考えよう		11月5日は非常食「救給根菜汁」の提供を行います。		1(金)	
	<p>幸せを呼びよ</p> <p>栄養バランスクローバー</p>		<p>不測の事態に対応するため、給食に代わるものとして非常食を購入し、各学校で保管してまいりましたが、今年度その非常食が賞味期限を迎えることから、保管していた非常食を給食の献立メニューに組み込み、喫食することいたします。</p> <p>防災への意識や、非常食に対しての新たな認識、フードロスなど、食料に対して一層の理解を深める機会にしていきたいと思います。</p>		<p>ミートボールの甘酢炒め</p> <p>わぎごはん</p> <p>茎わかめスープ</p>	
こ ん だ て	<p>全部の葉っぱをそろえて元気!</p>		5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
	<p>11月24日は「和食の日」</p>		<p>うむくじ天ぷら</p> <p>救給根菜汁</p> <p>わかめの和え物</p> <p>県産きのこの炊き込みごはん</p>	<p>アスパラソテー</p> <p>ミネストローネ</p> <p>キャロットピラフ</p>	<p>フルーツ白玉</p> <p>ポークカレー</p> <p>わぎごはん</p>	<p>オレンジ</p> <p>ジョア</p> <p>ブロッコリーアーモンドあえ</p> <p>わぎごはん</p> <p>おでん</p>
こ ん だ て	<p>秋の味覚 きのこ</p>		<p>防災食の提供</p>	<p>にんじんは ナンバーワン!?</p>	<p>給食室の いちにち</p>	<p>11月8日は いい歯の日</p>
	<p>E 513 P 21.0 F 15.8</p> <p>E 660 P 25.8 F 18.5</p>		<p>E 585 P 16.1 F 18.4</p> <p>E 697 P 19.2 F 22.1</p>	<p>E 507 P 19.1 F 14.4</p> <p>E 649 P 22.9 F 16.3</p>	<p>E 582 P 18.3 F 15.5</p> <p>E 744 P 21.6 F 17.8</p>	<p>E 487 P 18.5 F 9.6</p> <p>E 643 P 23.2 F 13.2</p>
こ ん だ て	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	
	<p>(和え物ものせて食べてね) とりそばの2色丼</p> <p>わぎごはん</p> <p>なめこのみそ汁</p>	<p>レンコン入り平つくね</p> <p>はくさいの梅あえ</p> <p>ひじきたきこみごはん</p>	<p>りんご</p> <p>いわしのトマト煮</p> <p>なかよしパン</p> <p>ポトフ</p>	<p>コロッケ</p> <p>チキンライス</p> <p>大豆とひじきのサラダ</p>	<p>みかん</p> <p>クープイリチー</p> <p>きびごはん</p> <p>冬瓜のみそ汁</p>	
こ ん だ て	<p>よく噛んで 食べよう</p>		<p>白菜= チャイニーズキャベツ</p>	<p>よい姿勢で 食べましょう</p>	<p>かぼちゃ食べて 病気を防ぐ</p>	<p>食事の配膳の決まり</p>
	<p>E 548 P 21.3 F 19.0</p> <p>E 702 P 25.8 F 22.6</p>		<p>E 535 P 18.2 F 20.4</p> <p>E 679 P 23.1 F 26.4</p>	<p>E 511 P 24.8 F 17.3</p> <p>E 652 P 30.0 F 19.5</p>	<p>E 623 P 18.3 F 24.2</p> <p>E 776 P 21.8 F 29.3</p>	<p>E 519 P 19.7 F 15.1</p> <p>E 684 P 25.8 F 18.7</p>
こ ん だ て	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	
	<p>かいそうサラダ</p> <p>サバのしお焼き</p> <p>わぎごはん</p> <p>さつま芋のみそ汁</p>	<p>やきぐりコロッケ</p> <p>カレーうどん</p> <p>切干大根のごまあえ</p>	<p>ぐるくんのシークワサーソースかけ</p> <p>わかめごはん</p> <p>八宝菜</p>	<p>ふーイリチー</p> <p>イナムドゥチ</p> <p>ゆかり黒米ごはん</p>	<p>まごわやさしいサラダ</p> <p>にくだんご</p> <p>わぎごはん</p> <p>根菜のすまし汁</p>	
こ ん だ て	<p>和食のきほん まごわやさしい</p>		<p>牛乳を しっかり飲もう</p>	<p>さかなの栄養</p>	<p>第3木曜は 琉球料理の日</p>	<p>11/24は 和食の日</p>
	<p>E 546 P 19.7 F 16.2</p> <p>E 727 P 24.5 F 19.8</p>		<p>E 585 P 18.5 F 18.8</p> <p>E 714 P 21.3 F 23.3</p>	<p>E 571 P 22.0 F 20.6</p> <p>E 722 P 27.3 F 22.8</p>	<p>E 523 P 22.0 F 18.0</p> <p>E 696 P 28.5 F 22.0</p>	<p>E 524 P 19.7 F 15.6</p> <p>E 667 P 24.1 F 17.9</p>
こ ん だ て	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	
	<p>もずく丼</p> <p>わぎごはん</p> <p>やさい天ぷら</p>	<p>スライスチーズ</p> <p>タコライス用サラダ</p> <p>タコライス(肉)</p> <p>わぎごはん</p> <p>アーサ汁</p>	<p>手作りアガラサー</p> <p>ウサチ</p> <p>肉野菜そば</p>	<p>筑前煮</p> <p>青菜ごはん</p> <p>かきたま汁</p>	<p>イカフライ</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>パパイヤのナムル</p>	
こ ん だ て	<p>大根は部位によって 味がちがう!?</p>		<p>スポーツ栄養</p>	<p>とうふは 畑の肉</p>	<p>朝ごはん食べて 元気いっぱい</p>	
	<p>E 546 P 19.7 F 16.2</p> <p>E 727 P 24.5 F 19.8</p>		<p>E 536 P 23.2 F 18.2</p> <p>E 690 P 27.8 F 21.5</p>	<p>E 645 P 23.9 F 17.8</p> <p>E 697 P 25.9 F 19.3</p>	<p>E 517 P 20.7 F 17.4</p> <p>E 686 P 26.3 F 21.9</p>	<p>E 559 P 18.6 F 21.2</p> <p>E 692 P 23.3 F 26.1</p>

※10月分加工品の産地に関しましては、那覇市教育委員会ホームページ「銘苅給食センター」でご確認をお願いいたします。