

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。



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	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
	650kcal	830kcal	21.1~32.5g	27.0~41.5g	14.4~21.7g	18.4~27.9g

こんだて	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
	<p>ひじきいため ホキのシークワサー みそやき ごはん アーサじる</p>	<p>文化の日</p>	<p>じゃがいものチーズに こくとうパン ミートボール スープ</p>	<p>いわしのみそに あきのおかり ごはん からしなの ツナあえ</p>	<p>ごもくラーメン めん べにいも かりんとう</p>
<p>ひじきを食べて貧血を予防しましょう!特に中学生にしっかり食べてほしい食材です。</p>		<p>じゃがいもは、おもにエネルギーのもとになる食品です。</p>	<p>いわしには、体をつくる「たんぱく質」や血液の流れをよくする栄養がふくまれています。</p>	<p>今日の給食の紅芋は、石垣島産の紅芋「沖夢紫(おきゆめむらさき)」です。</p>	
小学校	E 545 P 27.6 F 13.7		E 648 P 26.4 F 24.3	E 589 P 27.2 F 19	E 546 P 20.4 F 15.5
中学校	E 656 P 33.3 F 15.2		E 759 P 31 F 28.3	E 690 P 30.5 F 21	E 668 P 24.2 F 17.7
こんだて	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
	<p>かき まぐろのねぎみそやき ごはん だいごんの につけ</p>	<p>こめこぎようぎ うっちゃんライス ちゅうかあえ</p>	<p>チーズサラダ コッペパン チキンの トマトに</p>	<p>チーズおから くるまふのナゲット ゆかりごはん さといもの みそしる</p>	<p>マスカットゼリー チキナーチャンプルー ごはん だいごんとどりの おつゆ</p>
<p>柿食べば 鐘が鳴るなり 法隆寺! 正岡子規の俳句です。柿は秋を表しています。</p>	<p>うっちゃんとは、「ウコン」のことです。英語でturmeric(ターメリック)と言います。</p>	<p>チーズは、牛乳から作られていますので、カルシウムを多くふくみます。</p>	<p>大豆からとうふを作る時にできるのが、おからです。</p>	<p>チキナーとは、からし菜のことです。からし菜を食べて免疫力を高めましょう!</p>	
小学校	E 612 P 32.4 F 14.9	E 537 P 19.9 F 18.9	E 555 P 22.8 F 21.2	E 623 P 25.2 F 18.6	E 557 P 21.9 F 15.3
中学校	E 734 P 34.2 F 16.8	E 679 P 24.5 F 24	E 704 P 28.4 F 25.7	E 746 P 29.5 F 21	E 665 P 26.1 F 17.5
こんだて	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
	<p>グルクンのシークワサー ソースかけ べにいもたまご みごはん</p>	<p>りんご こもちししゃもフライ ごはん だいごんの そばろに</p>	<p>やきうおくじ やきうどん プロッコリーの ツナマヨあえ</p>	<p>みかん スンシーイチー もちきびごはん イナムドウチ</p>	<p>いんげんのだいずあえ ごはん 県産和牛 すきやき</p>
<p>南小5年欠食 今日、沖縄県の「いもの日」。県産いもを食べましょう。</p>	<p>南小5年欠食 りんごをしっかりかじって、じょうぶな歯やあごを作りましょう。</p>	<p>南小5年欠食 焼きうおくじは、いつものうおくじ天ぷらをオーブンで焼きました。</p>	<p>毎月第3水曜日は「琉球料理の日」です。スンシーとは、穂先メンマのことです。</p>	<p>県産和牛献立、最終回!しっかり味わっていただけてください。</p>	
小学校	E 609 P 24.8 F 22	E 608 P 21.7 F 20	E 461 P 20.8 F 18	E 553 P 23.8 F 12.3	E 675 P 23.7 F 28.6
中学校	E 710 P 26.9 F 24.5	E 714 P 25 F 22.3	E 550 P 24.5 F 20.7	E 661 P 28.5 F 13.5	E 823 P 28.3 F 34.4
こんだて	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
	<p>勤労感謝の日</p>	<p>にんじんしりしり さばのたつたあげ ごはん みそしる</p>	<p>オレンジ スパゲティツナサラダ コッペパン チリビーンズ</p>	<p>れんこんサラダ おぎごはん チキンカレー</p>	<p>オムレツ チキンライス アーモンド サラダ</p>
<p>今日は「和食の日」。和食は、「うま味」を生かし、食材そのものの味を大切にしています。</p>	<p>今日は「和食の日」。和食は、「うま味」を生かし、食材そのものの味を大切にしています。</p>	<p>オレンジの皮は、食べ残しと混ぜないように注意してください。</p>	<p>れんこんサラダは、れんこんのシャキシャキした食感を感じてみましょう。</p>	<p>今日のサラダは、アーモンドが入っているサラダです。</p>	
小学校	E 686 P 29.8 F 25.3	E 606 P 26.1 F 21	E 704 P 22.7 F 24.5	E 618 P 22.6 F 25.4	
中学校	E 843 P 36.4 F 30.4	E 760 P 32.3 F 25.2	E 860 P 27.1 F 29	E 731 P 25.6 F 29.4	
こんだて	30(月)	11月24日は和食の日			
	<p>パンサンスー ごはん マーボーどうふ</p>				
<p>パンサンスーは、千切りの野菜や玉子焼き、ハムをさっぱり味で和えた和え物です。</p>	<p>いただきます 食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。</p>				
小学校	E 626 P 26.5 F 20.7				
中学校	E 767 P 31.6 F 24				

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

食事のあいさつってどんな意味があるの?

かかわった人や命への感謝が込められているよ

いただきます
食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回って来てありがとうという意味です。



※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)7品目

その他

卵、乳、小麦、落花生(ピーナツ)、えび、そば、かに

豆乳、きなこ、甲殻類、いくら、いか、たこ、鮭、たら、青魚、貝類、魚介類、山羊、春雨、ごま、ナッツ類、アボカド、キウイ、パイナップル、マンゴー、バナナ、ぶどう、すいか、メロン

- ※ 醤油と酢に含まれる小麦は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。
- ※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食センターまでお問い合わせください。
- ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。
- ※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料
2	月	ごはん アーサじる ひじきいため ホキのシークワサーみそやき	アーサとうふ ひじき、ぶたにく、かまぼこ(タラ)、だいず ホキ、みそ	こめ 油、さとう	しょうが にんじん、にら、こんにやく シークワサー果汁	
4	水	ごはん ミートボールスープ	脱脂粉乳 とうふ、とり、ぶたにく、ぎゅうにく、だいず	小麦粉、ショートニング、さとう、黒糖 でんぶん、パンコ(小麦)	たまねぎ、こまつな、はくさい、にんじん	小麦
5	木	ごはん じゃがいものチーズに あきのかおりごはん いわしのみそに からしなツナあえ	とりにく、ベーコン、ひよこ豆、チーズ(乳) とりにく、あぶらあげ いわし、みそ ツナ	じゃがいも、油 こめ、さつまいも、くり、油 さとう	たまねぎ、ピーマン、コーン にんじん、しめじ、しいたけ、えだまめ しょうが	
6	金	ごはん ごもくらーめん(めん) ごもくらーめん(しる)	ぶたにく、なると(タラ)	小麦粉、油 油	からしなもやし、にんじん にんじん、もやし、キャベツ、チンゲンサイ、ながねぎ	
9	月	ごはん だいにのにつけ まぐるのねぎみそやき かき	ぶたにく、あつあげ、こんぶ、かまぼこ(タラ) まぐる、みそ	こめ 油、さとう	だいに、にんじん、いんげん、こんにやく ねぎ、しょうが かき	
10	火	ごはん うちんライス こめこぎようぎ	ぶたにく ぶたにく、だいず	こめ、油、乳なしマーガリン ごま、豚脂、ごま油、米粉、でん粉	にんじん、たまねぎ、コーン、えだまめ キャベツ、はくさい、たまねぎ、にら、ねぎ、しょうが、にんにく はくさい、きゅうり	
11	水	ごはん ちゅうかあえ コッパン チキンのトマトに	わかめ、かまぼこ(タラ、ほき) 脱脂粉乳 とりにく、ベーコン、だいず、いんげん豆、白 花豆	さとう、ごま油 ショートニング、さとう、小麦粉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、セロリ、しめじ、 トマト、にんにく	小麦
12	木	ごはん チーズサラダ ゆかりごはん きといもみそしる チーズおから くるまふのナゲット	チーズ(乳) 油揚げ、みそ とりにく、おから(大豆)、チーズ(乳)、牛乳 とりにく	こめ、さとう きといも さとう、油	カリフラワー、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン しそ だいに、にんじん、チンゲンサイ にんじん、たまねぎ、ねぎ にんにく	
13	金	ごはん だいにんとりのおつゆ チキナー チャンプルー マスカットゼリー	とりにく、こんぶ ぶたにく、あつあげ、かまぼこ(タラ)	こめ 油	だいに、にんじん、こまつな、しいたけ、しょうが からしな、キャベツ、にんじん、もやし ぶどう果汁	
16	月	ごはん べにいもたきこみごはん グルクンのシークワサーソースかけ こまつなのごまあえ	ぶたにく、油揚げ グルクン	こめ、べにいも、油 こむぎこ、でん粉、油、さとう ごまさとう	にんじん、しいたけ、ねぎ シークワサー果汁 こまつなもやし、にんじん	
17	火	ごはん だいにのそぼろに にもちししゃもフライ りんご	とりにく、あつあげ ししゃも、大豆	こめ さとう、油、でん粉	だいに、にんじん、しいたけ、グリーンピース、しょうが	
18	水	ごはん やきうどん ブロッコリーのツナマヨあえ やきうむくじ	ぶたにく、なると(タラ)、あぶらあげ、かつお ぶし ツナ	うどん(小麦)、油 卵なしマヨネーズ、ドレッシング べにいも、もち粉、さとう、でん粉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ながねぎ ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	小麦
19	木	ごはん もちぎごはん イナムドッチ スプシーイリチー	ぶたにく、かまぼこ(タラ)、あつあげ、みそ ぶたにく、こんぶ、あぶらあげ、かまぼこ(タ ラ)	こめ、もちぎ さとう	こんにやく、しいたけ スプシー (たけのこ)、にんじん、こんにやく	
20	金	ごはん みかん 銀座和牛すきやき いんげんのだいずあえ	みかん 銀座和牛肉、とうふ ツナ、だいず	こめ じゃがいも、さとう ごま油	みかん にんじん、たまねぎ、ながねぎ、はくさい、こんにやく いんげん、にんじん	
24	火	ごはん みそしる さほのたつたあげ にんじんしりしり	ぶたにく、あつあげ、みそ さほ ツナ、たまご	こめ じゃがいも こむぎこ、でん粉、油 油	にんじん しょうが にんじん、たまねぎ、ピーマン	
25	水	ごはん コッパン チリピーンズ スパゲティツナサラダ	脱脂粉乳 牛肉、豚肉、だいず、ひよこまめ、えんどうま め、いんげんまめ ツナ	ショートニング、さとう、小麦粉 じゃがいも スパゲティ(小麦)、卵なしマヨネーズ、さ とう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ト マト きゅうりにんじん、たまねぎ、コーン	小麦、乳
26	木	ごはん オレンジ むぎごはん チキンカレー れんこんサラダ	とりにく、ぶたし、だいず とりにく、ぶたし、だいず	こめ、麦 じゃがいも、油、こむぎこ、乳なしマーガリン ごまさとう、ドレッシング	オレンジ たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく れんこん、きゅうり、にんじん、コーン	小麦 小麦
27	金	ごはん チキンライス オムレツ アーモンドサラダ	とりにく、ベーコン、だいず たまご、セラチン アーモンド、チーズ(乳)	こめ、油、乳なしマーガリン でんぶん、さとう さとう、卵なしマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、コーン、に んにく ブロッコリー、キャベツ、コーン	
30	月	ごはん マーボーどうふ パンサンズー	豚肉、ぶたし、とうふ、だいず、みそ ハム(乳)、たまご	こめ 油、さとう、でん粉 はるさめ、さとう、ごま油、ごま	たまねぎ、にんじん、にら、ながねぎ、たけのこ、しい たけ、にんにく、しょうが きゅうりもやし	小麦、魚介エキス (かき、ホタテ)