令和8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・学級においても毎日確認してください。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。





開南学校給食センター
TEL: 917-3483
FAX: 917-3483

学校給食の栄養基準量		E=ｴﾈﾙｷﾞｰ	P=ﾀﾝﾊﾟｸ質	F=脂質
	小学校	650kcal	21.1～32.5g	14.4～21.7g

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
こんだて	チーズスコーン 牛乳 きのこスパゲティ ダブルポテトサラダ	文化の日	アーモンドサラダ 牛乳 (城岳)きなこあげパン こくとうパン (開南・天妃) ミネストローネ	プルーン トマトオムレツ 牛乳 コーンピラフ まめサラダ	こまつなのごまあえ あじフライ 牛乳 むぎごはん のっぺいじる
きゅうしょくメモ	きょうは、「しめじ」や「さつまいも」など、あきのみかくがたっぷりのきゅうしょくです。		サラダにアーモンドが入っています。11月のもくひょう「食事のあいさつをきちんとしよう」	プルーンは、ちょうのはたらきをととのえたり、べんぴをよぼうしたりしてくれるたべものです。	のっぺいじるは、「さといも」や「だいこん」などのこんさいが入った、とろみのあるおつゆです。
小学校	E 620 P 22.9 F 24.9		E 601 P 23.5 F 26.0	E 593 P 19.4 F 24.0	E 601 P 23.4 F 18.4

	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
こんだて	チーズスコーン 牛乳 きのこスパゲティ ダブルポテトサラダ	チーズおから 牛乳 にくだんご むぎごはん こまつなのみそしる	マカロニツナサラダ 牛乳 (開南・天妃)きなこあげパン こくとうパン (城岳) ミートボールスープ	みかん 牛乳 ごもくラーメン・めん・スープ しゅうまい	ミルメーク(ココア) りんご 牛乳 ぶたどん(むぎごはん) さつまじる
きゅうしょくメモ	スコーンは、イギリスのアフタヌーンティーに出てくるだいひょうてきなスイーツです。	おからは、「だいず」から「とうふ」を作るときにできます。えいようまんてんのたべものです。	あげパンのこなにも、「こくとう」をまぜています。こくとうは、おきなわでつくられています。	ラーメンは、はんぶんずつスープにいれると、とてもたべやすくなります。	さつまじるは、あきのみかく、「さつまいも」がはいっているみそしるです。
小学校	E 620 P 22.9 F 24.9	E 651 P 25.9 F 20.4	E 592 P 23.7 F 23.5	E 571 P 30.9 F 15.5	E 671 P 24.2 F 20.2

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
こんだて	ふりかけ 牛乳 べにいもウムニー むぎごはん とうがんのみそに	いかのすみそあえ 牛乳 さつまいもてんぷら むぎごはん なめこじる	ぶどう 牛乳 ハンバーグきのこソース なかよしパン クラムチャウダー	にんじんしりしり 牛乳 あぶらみそ もちきびごはん なかみじる	ほうれんそうとはくさいのごまあえ 牛乳 さかなのもみじやき むぎごはん いもにじる
きゅうしょくメモ	ウムニーは、りゅきゅうりょうりの一つです。「いもに」がなまって「ウムニー」とよばれています。	「なめこ」は、きのこのなかまです。トロリとしたしょっかんと、のどごしをあじわうたべものです。	「きょほう」がすきですか?「マスカット」がすきですか?あじのちがいをかんじてみましょう。	だい3木よう日は、「りゅうきゅうりょうりの日」です。中身汁は、てまひまをかけてつくる料理です。	きょうの魚は、「しいら」というお魚です。沖縄では、「マンビカー」とよばれています。
小学校	E 631 P 20.4 F 17.6	E 590 P 19.1 F 17.4	E 616 P 26.5 F 23.4	E 633 P 28.3 F 21.1	E 558 P 25.5 F 15.1

	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
こんだて	勤労感謝の日	のり 牛乳 クーブイリチー さばのたつたあげ げんまいごはん うちなーみそしる	はちみつ 牛乳 かぼちゃサラダ あみパン はくさいのクリームに	みかん 牛乳 だいずサラダ むぎごはん あきやさいカレー	フルーツあんにん ふうプリン 牛乳 ビビンバ(ナムル) ビビンバ(むぎごはん・にくいため) わかめスープ
きゅうしょくメモ		きょうは、11月24日。いいにほんしょくで、「わしょくの日」です。のりのふくろは首里城です。	1さいまでの子どもに、たべさせてはいけないたべものはなに? こたえ:はちみつ	れんこんやさつまいも、しめじなどあきやさいがたっぷりはいっているカレーです。	ビビンバは、韓国(かんこく)のりょうりです。ごはんに、にくとナムルをまぜていただきます。
小学校		E 669 P 32.7 F 24.2	E 604 P 22.3 F 19.9	E 643 P 21.1 F 17.0	E 567 P 23.2 F 14.4

	30(月)
こんだて	りんごゼリー 牛乳 さんまかんろに ごもくたきこみごはん ほうれんそうのごまあえ
きゅうしょくメモ	さんまは、かん字で、「秋刀魚」とかきます。身が刀(かたな)のような形をしています。
小学校	E 617 P 24.8 F 24.5

給食提供がない日

2日(月)城岳小（運動会振替休）
9日(月)開南小・天妃小
（運動会振替休）
18日(水)～19日(木) 城岳小５年
（自然教室）
25日（水）開南小１年
27日（金）天妃小1～４年
30日（月）開南小2年

感謝の気持ちを大切に

～11月23日は勤労感謝の日～

私たちが毎日食べている食事は、食べ物を育てる人、運ぶ人、調理する人など、たくさんの人の力でできています。また、食べ物にも大切な命があります。「いただきます」「ごちそうさま」には、食べ物や食事に関わる人たちへの感謝の気持ちが込められています。「ありがとう」の気持ちを大切にして食事をいただきましょう。食事に関わっている人たちに「ありがとう」「おいしかったよ」と感謝の気持ちを伝えられるといいですね。