

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・学級においても毎日確認してください。

【今月の給食目標】

- ◎感謝の気持ちで食事しよう
- ◎毎日の食事を考えよう



大名学校給食センター
電話番号 917-3488

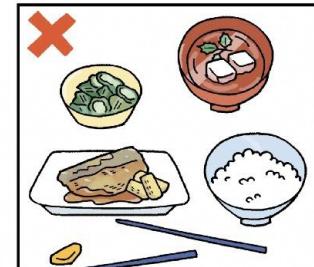
学校給食の栄養基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	650Kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830Kcal	27~41.5g	18.4~27.7g

大切な食事の いただきます・ごちそうさま あいさつ

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。



わしく和食の 食器の並べ方



和食の場合、ごはんは左側、汁物は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置きます。

こ ん だ て	11月行事予定 (給食提供なし)		4(火)	5(水)	6(木)	7(金)			
	◎10日(月) 城北小・大名小(振替休)	◎17日(月) 城北中(振替休)	もやしのごまあえ 牛乳 しそひじき もちきびごはん 冬瓜ンブシー	目玉焼き風オムレツ マスカットゼリー ガパオライス(ぐ) (ごはん) ベジタブルスープ	きんぴらごぼう 牛乳 わさかさぎフリッター しそごはん じゃがいものみそしる	みかん 牛乳 スタミナどん(ぐ) むぎごはん やさいかきあげ			
小学校	E 541	P 20.7	F 13.4	E 620	P 23.5	F 14.6	E 636	P 20.0	F 21.7
	E 649	P 24.8	F 14.7	E 737	P 27.3	F 16.2	E 686	P 24.4	F 15.4
こ ん だ て	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)				
	手作り黒糖アガラサー 牛乳 もずくどん(ぐ) こまつなとちくわの (むぎごはん) ごまあえ	ミルメーク(キャラメル) 牛乳 骨太サラダ ごはん とりとかぼちゃの のもの	チーズ (中のみ) コロコロサラダ ココア あげパン きのこクリーム スープ	あつあげの中華いため 牛乳 さつまいものあめがらめ ごはん 中華コーン スープ	りんごのスティックタルト 牛乳 ちくわのいそべ天ぷら カレーうどん ざっこく豆の サラダ				
小学校	E 628	P 22.9	F 15.8	E 584	P 20.2	F 15.3	E 638	P 24.0	F 20.3
	E 798	P 27.7	F 18.3	E 701	P 23.9	F 17.5	E 829	P 29.0	F 26.7
こ ん だ て	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)				
	さばのたつたあげ クーブ ジューシー	フルーツポンチ むぎごはん ウサチ-	くわのみジャム いんげんソテー 紅芋パン ポークビーンズ スープ	りんご パパイヤチャンプルー もちきびごはん チムシング	ちくせんに ひじきいり厚焼きたまご もち玄米 ごはん 秋のすまじる				
小学校	E 653	P 26.8	F 27.0	E 658	P 20.6	F 14.7	E 622	P 27.3	F 24.8
	E 749	P 29.9	F 29.0	E 799	P 24.4	F 16.6	E 802	P 34.4	F 30.5
こ ん だ て	11月24日は和食の日 日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。	25(火)絵本コラボ給食 「ヘルシーセンたいダイズレンジャー」	26(水)	27(木)	28(金)				
		みかん 小魚と大豆のあめがらめ わかめごはん	トマトオムレツ メキシカンライス じゃがいものそぼろに	キャベツの塩こんぶあえ とりにくの香味だれ むぎごはん	お米のババロア キャベツいりつくね バジルスパゲティ アーモンドいり かぼちゃサラダ				
小学校	E 598	P 23.9	F 17.1	E 631	P 20.2	F 23.9	E 608	P 25.4	F 19.0
	E 764	P 29.1	F 19.7	E 750	P 23.3	F 26.8	E 742	P 30.9	F 22.5
中学校							E 647	P 22.9	F 29.8
							E 784	P 27.5	F 36.2

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

※給食費は、毎月10日までに納めましょう。