

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

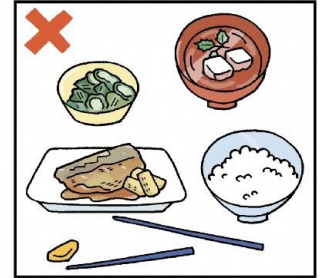
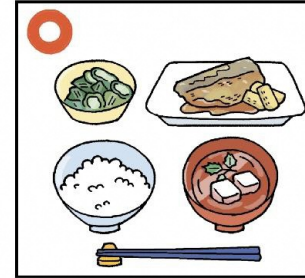
学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		小学校 650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		中学校 830Kcal	27~41.5g	18.4~27.7g

大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま

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わった人たちの感謝の気持ちが込められています。



和食の食器の並べ方



日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べま

「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いま

お箸を正しく使いま

地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってま



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) ◎10日(月) 城北小・大名小(振替休) ◎17日(月) 城北中(振替休)	4(火) もやしのごまあえ しそひじき もちきびごはん 冬瓜ンブシー	5(水) 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	6(木) かみかみこんだて きんぴらごぼう 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	7(金) みかん スタミナどん(ぐ) むぎごはん やさいかきあげ
	小学校 中学校	E 541 P 20.7 F 13.4 E 649 P 24.8 F 14.7	E 620 P 23.5 F 14.6 E 737 P 27.3 F 16.2	E 534 P 19.7 F 13.3 E 686 P 24.4 F 15.4	E 636 P 20.0 F 21.7 E 799 P 23.7 F 27.5
こ ん だ て	10(月) 手作り黒糖アガラサー もずくどん(ぐ) こまつなとちくわの(むぎごはん) ごまあえ	11(火) ミルメーク(キャラメル) 骨太サラダ ごはん とりとかぼちゃのもの	12(水) 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	13(木) あつあげの中華いため さつまいものあめがらめ ごはん 中華コーンスープ	14(金) りんごのスティックタルト ちくわのいそべ天ぷら カレーうどん ざっくくと豆のサラダ
	小学校 中学校	E 628 P 22.9 F 15.8 E 798 P 27.7 F 18.3	E 584 P 20.2 F 15.3 E 701 P 23.9 F 17.5	E 661 P 25.1 F 26.1 E 829 P 32.3 F 34.4	E 638 P 24.0 F 20.3 E 829 P 29.0 F 26.7
こ ん だ て	17(月) さばのたつたあげ クープジュシー ウサチー	18(火) フルーツポンチ むぎごはん ビーフストロガノフ	19(水) 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	20(木) 琉球料理の日(第3木曜日) りんご パパイヤチャンプルー もちきびごはん チムシンジ	21(金) 和食の日(24日) ちくぜんに ひじきいり厚焼きたまご もち玄米ごはん 秋のすましじる
	小学校 中学校	E 653 P 26.8 F 27.0 E 749 P 29.9 F 29.0	E 658 P 20.6 F 14.7 E 799 P 24.4 F 16.6	E 622 P 27.3 F 24.8 E 802 P 34.4 F 30.5	E 587 P 26.7 F 15.0 E 707 P 32.0 F 17.0
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や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) 給本コラボ給食 「ヘルシーせんたいダイズレンジャー」 みかん 小魚と大豆のあめがらめ わかめごはん じゃがいものそばろに	26(水) トマトオムレツ メキシカンライス まごわやさしいサラダ	27(木) キャベツの塩こんぶあえ とりにくの香味だれ 切り干し大根のカレーみそしる むぎごはん	28(金) お米のパパロア 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 中学校	E 598 P 23.9 F 17.1 E 764 P 29.1 F 19.7	E 631 P 20.2 F 23.9 E 750 P 23.3 F 26.8	E 608 P 25.4 F 19.0 E 742 P 30.9 F 22.5	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。