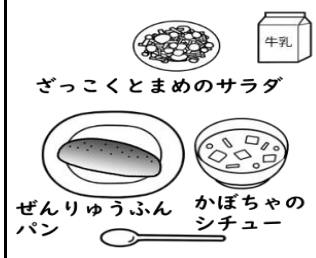
令和8年
11月 の予定献立表

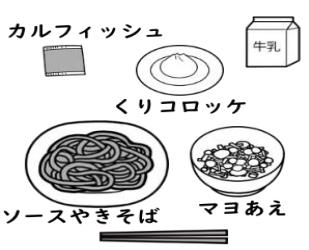
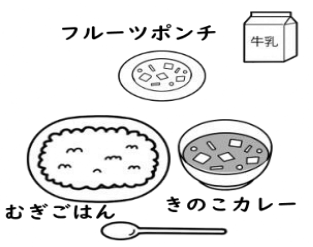
※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。

【今月の食に関する指導目標】
毎日の食事を考えよう

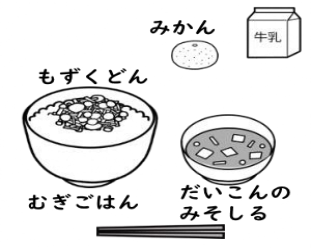
上間学校給食センター
TEL：917-3487
FAX：917-3487

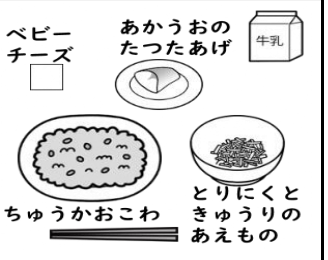
学校給食の栄養基準量		E=ｴﾈﾙｷﾞｰ	P=ﾀﾝﾊﾟｸ質	F=脂質
	小学校	650kcal	21.1～32.5	14.4～21.7
	中学校	830kcal	27.0～41.5	18.4～27.7

	2(月)【世界ウチナーンチュの日(10/30)】	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
こんだて		文化の日 			
ひとことメモ	南米ボリビアにある沖縄県出身者を中心とした行政区「コロニアオキナワ」という場所でつくられた黒ごまを使用しています。		ヌンクーとは、沖縄料理に使われる鍋のことです。グヮーは小さいということ。具材を小さく切るのでこの名前がつきました。	全粒粉はお米で言うと玄米のようなものです。精製された小麦粉よりも、ビタミン・ミネラルや食物せんいが多くとれます。	具だくさんのおでんは、たんぱく質がしっかりとれます。みなさんはどの具材が好きですか？
小学校	E 609 P 24.2 F 17.9		E 618 P 25.3 F 20.1	E 636 P 23.8 F 25.9	E 588 P 25.7 F 16.1
中学校	E 713 P 27.7 F 19.5		E 721 P 28.4 F 22.2	E 728 P 26.7 F 29.1	E 699 P 29.7 F 17.9

	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
こんだて					
ひとことメモ	給食センターてづくりの、ガトーショコラです。調理員さんたちががんばって作ってくれますよ♪	おからは、首里のおとうふやさんから購入しています。食物せんいがたっぷりです。	秋が旬の栗をつかったコロッケです。ほんのり甘くてデザートのようなおいしさです。	ホイコーローはお肉と甘辛い味付けで、野菜がおいしくたっぷり食べられるよ。	きのこは免疫力アップのビタミンDと、おなかをきれいにする食物せんいがほうふです。
小学校	欠食	E 594 P 25.7 F 15.8	E 559 P 23.6 F 24.9	E 580 P 22.7 F 14.6	E 647 P 18.7 F 17.6
中学校	E 740 P 23.0 F 27.3	E 711 P 30.0 F 17.7	E 672 P 26.7 F 30.4	欠食	E 768 P 21.8 F 19.7

	16(月)【いい芋の日】	17(火)	18(水)	19(木)【食育・琉球料理の日】	20(金)
こんだて					
ひとことメモ	今日は「いいいもの日」です。沖縄のベニイモのごまだんご。人気メニューですね♪	クーリ(氷)ジシ(肉)：お椀の中で卵が雪のように見えるので、このような名前になりました。	パンにウインナーや、チリコンカンをはさんで食べてね。苦手な豆もおいしく食べられるよ♪	11/22の首里城完成式をお祝いして、のりのパッケージに、りっぱな首里城が描かれています。	いわしは、脳の栄養DHAと血液サラサラEPAが多く含まれている優秀なおさかなです。
小学校	E 646 P 24.1 F 16.4	E 588 P 25.4 F 19.1	E 641 P 29.7 F 28.2	E 611 P 26.3 F 20.0	E 603 P 25.6 F 23.9
中学校	E 754 P 27.6 F 17.7	E 692 P 28.7 F 21.4	E 716 P 33.4 F 30.7	E 724 P 30.2 F 22.4	E 704 P 29.5 F 27.4

	23(月)	24(火)【和食の日】	25(水)	26(木)	27(金)
こんだて	勤労感謝の日 				
ひとことメモ		今日は和食の日です。ユネスコ無形文化遺産に登録された和食の良さを味わいましょう。	今日はカレーうどんです。服に汁がはねないように、おちついてゆっくり食べてね♪	旬のりんごです。りんごが赤くなると、医者が青くなると言われています。なぜでしょう？	もずくのヌルヌルは「フコイダン」と言って、生活習慣病を予防するパワーがあるよ。
小学校		E 611 P 22.2 F 19.4	E 598 P 26.0 F 27.6	E 586 P 24.8 F 16.1	E 612 P 24.3 F 16.8
中学校		E 739 P 26.8 F 22.9	E 703 P 31.8 F 32.0	E 689 P 29.0 F 17.8	E 722 P 28.0 F 18.8

	30(月)
こんだて	
ひとことメモ	おこわは、ふつうのお米に「もち米」をまぜています。いつもよりモチモチの食感を楽しんでね。
小学校	E 615 P 27.6 F 22.7
中学校	E 706 P 31.7 F 25.1

今月の欠食予定

【上間小】11/9(月)
※運動会振替休日のため

【寄宮中】11/12(木)
※合唱コンクールのため

11月24日は「和食の日」です

「和食」の特徴



給食も、
和食の時は
かつおぶしや
煮干しなどから
しっかりと
出汁をとり、
季節の食材、
行事食を
大切にしています。
ご家庭でも
意識してみて
くださいね。

※材料・天候によって献立を変更することがあります。