

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

○感謝して食べよう

○給食に関わる人について知ろう

高良給食センター

TEL: 917-3484

FAX: 917-3484

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

感謝の心を持って食べましょう

わたし、どうぶつ・しょくぶつ・のち
私たちは、動物や植物の命をい
ただいています。また、食事がで
きるまでにはたくさんの人が関
わっています。食事の時は、感謝
の気持ちをこめて、「いただきま
す。」「ごちそうさま」のあいさつを
しましょう。

いただきます
いきものの命をいただく
ことへの感謝

いただきます
食事を準備してくれた
人への感謝

みなさんのもとに給食がとどくまでに、たくさんの人がかかわっています

●田んぼや畑、海や牧場で働く人
米や野菜を作ったり、
魚をとったり、牛や
豚、にわとりを育てて
くれます。

●食べ物を運ぶ人
食べ物をとれた場所
からみんなの町へ、
また給食センターか
ら学校まで運んでく
れる運転手さん。

●お店の人
よい食材を選ん
で売ったり、注
文に応じて朝、
学校まで運んで
くれます。

●準備をする人
給食当番さん
給食をつくる人
献立を考える栄養教
諭（学校栄養職員）
の先生や、給食をつ
くる調理員さん。

こ ん だ て	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
	<p>ぶんか ひ 文化の日</p> <p>伝えよう 広めよう ウチナーの食文化</p>	<p>やきぐりコロッケ</p> <p>ミニフィッシュ</p> <p>ほうれんそうと ベーコンの スパゲティー</p> <p>まめまめサラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>バナナ</p> <p>ぶたどん</p> <p>ぶたどんの具 ↓かけて食べる</p> <p>きびごはん</p> <p>もずくのみそしる</p> <p>牛乳</p>	<p>はくさいのごまあえ</p> <p>もずくいりあつやきたまご</p> <p>きびごはん</p> <p>とりにくと だいこんのもの</p> <p>牛乳</p>	<p>運動会おうえん献立</p> <p>なし</p> <p>きびごはん</p> <p>カツカレー</p> <p>牛乳</p>
小学校		E 559 P 23.8 F 21.0	E 582 P 24.7 F 11.4	E 600 P 26.8 F 17.9	E 716 P 25.1 F 23.4
こ ん だ て	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
	<p>たからしょう うえはらしょう 高良小・宇栄原小</p> <p>うんどうかい ふりかえきゅうじつ 運動会の振替休日</p>	<p>タコライス</p> <p>・タコミート ・キャベツ ・スライスチーズ ↓かけて食べる</p> <p>きびごはん</p> <p>わかめスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>ホイコーロー</p> <p>ごまいりつくね</p> <p>きびごはん</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>ブルーベリージャム (高良小)</p> <p>なかよしパン (高良小)</p> <p>パパイヤサラダ</p> <p>ガーリックトースト (宇栄原小)</p> <p>チキンの トマトに</p> <p>牛乳</p>	<p>ベビーチーズ</p> <p>うのはなコロッケ</p> <p>とりごもくおこわ</p> <p>ぶたしゃぶ サラダ</p> <p>牛乳</p>
小学校		E 595 P 27.1 F 16.7	E 581 P 23.7 F 15.2	E 556 P 22.7 F 18.7	E 616 P 22.2 F 22.7
こ ん だ て	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
	<p>てづくり べにいも</p> <p>スイーツポテト</p> <p>ごもくきんぴら</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>とうがんの みそしる</p> <p>牛乳</p>	<p>チーズサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ビーフストロガノフ</p> <p>牛乳</p>	<p>オムライス</p> <p>たまごやき ↓のせて食べる</p> <p>チキンライス</p> <p>いろいろ ポテトサラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>カレーおから</p> <p>やきししゃも</p> <p>きびごはん</p> <p>とりだんごじる</p> <p>牛乳</p>	<p>りんご</p> <p>アーサゆしどうふそば</p> <p>・めん↓どんぶりに もりつける ・しる</p> <p>グルクンの あまずあんかけ</p> <p>牛乳</p>
小学校	E 591 P 20.5 F 14.0	E 636 P 21.1 F 19.6	E 587 P 20.2 F 24.0	E 611 P 26.6 F 18.3	E 541 P 30.9 F 17.3
こ ん だ て	今月の欠食予定	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
	<p>こんげつ けっしよくよてい 今月の欠食予定</p> <p>たからしょう ねんせい 高良小 1～4年生</p> <p>・11月17日(月) …校外学習</p>	<p>こまつなのごまあえ</p> <p>いわしのおかか</p> <p>きびごはん</p> <p>とんじる</p> <p>牛乳</p>	<p>ブルーベリージャム (宇栄原小)</p> <p>なかよしパン (宇栄原小)</p> <p>ブロッコリーソテー</p> <p>ガーリックトースト (高良小)</p> <p>パンプキン スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>きりばしだいこんのあえもの</p> <p>サバのさいきょうやき</p> <p>きびごはん</p> <p>かきたまじる</p> <p>牛乳</p>	<p>ハンバーグのソースがけ</p> <p>ピラフ</p> <p>ブロッコリーと ツナのサラダ</p> <p>牛乳</p>
小学校		E 615 P 26.8 F 18.6	E 590 P 24.0 F 21.9	E 619 P 28.7 F 19.3	E 575 P 21.3 F 22.0

※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、期限内に納めましょう。
※那覇市給食センターのホームページに献立表及び詳細献立表を掲載しています。(毎月、前月の末頃に掲載)