

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	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	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 しょくぶついのち
私たち、動物や植物の命をい
ただいています。また、食事がで
ひとかか
きるまでにはたくさん的人が関
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。



こ ん だ て	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
	ぶんか ひ 文化の日 	やきぐりコロッケ ミニフィッシュ ほれんそうと ベーコンの スパゲティー	バナナ ぶたどん ぶたどんの具 まめまめサラダ	はくさいのごまあえ もずくいりあつやきたまご きびごはん	うんどうかい 運動会おうえん献立 なし きびごはん カツカレー
小学校	伝えよう 広めよう ウチナーの食文化	11月に入りました。今月は食べ物や作ってくれた人に「かんしゃして食べよう！」	もうすぐ運動会ですね！練習もラストスパート。しっかり食べてがんばろう♪	はくさいやだいこん、おなべにに入る野菜がおいしい季節になりました。	日曜日は運動会！給食センターもカツカレーで応援です。思いっきり楽しんでね☆
	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)
	たからしょ うえはらしょ 高良小・宇栄原小 うんどうかい ふりかえきゅうじつ 運動会の振替休日 	タコライス ・タコミート ・キャベツ ↓かけてたべる きびごはん わかめスープ	ホイコーロー ごまいりつくね きびごはん ワンタンスープ	ブルーベリージャム なかよしパン パピイヤサラダ ガーリックトースト チキンのトマトに	ベビーチーズ うのはなコロッケ とりごもくおこわ ぶたしゃぶ サラダ
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	
	17(月) 11/16「いもの日」献立 てづくり べにいも スイートポテト ごもくきんぴら とうがんの ゆかりごはん みそしる	18(火) オムライス チーズサラダ ごはん ビーフストロガノフ	19(水) オムライス たまごやき ↓せてたべる チキンライス いいろどり ポテトサラダ	20(木) カレーおから やきししゃも きびごはん とりだんごじる	りんご アーサゆしどうふそば めん↓どんぶりにもりつける グルクンの あますあんかけ
こ ん だ て	11月16日は「いもの日」でした。県産べにいもでスイートポテトを作ります♡	牛肉は、ぶた肉や、とり肉よりも鉄分や亜鉛が多く、時々取り入れたい食材です。	オムライスのたまごやきは、配る時にやぶれやすいので気をつけてね。	ししゃもは、頭からしっぽまで、魚の栄養をまるごと食べられます。	食べるときはきれいな赤色のグルクン。海の中ではどんな色？
	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	25(火) 11/24「和食の日」献立 こんげつ けしょくよてい 今月の欠食予定 たからしょ 高良小 1~4年生 ・11月17日(月) こうかいかくしゅう …校外学習	こまつなのごまあえ いわしのおかかに きびごはん とんじる	ブルーベリージャム なかよしパン ブロッコリーソテー ガーリックトースト パンプキン スープ	きりばしだいこんのあえもの サバのさいきょうやき きびごはん かきたまじる	ハンバーグのソースかけ ピラフ ブロッコリーと ツナのサラダ
	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。

※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)