

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。

<欠食予定>

4日(火) 安謝小 振替休日(運動会)  
7日(金) 安謝小 1~4年 秋の校外学習  
21日(金) 安謝小 6年 修学旅行  
25日(火) 安謝小 6年 修学旅行(振替休日)

安謝学校給食センター

TEL: 917-3471

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 中学校	650 830	21~32.5 27~41.5	14.4~21.7 18.4~27.7

こ ん だ て	3(月)	<div>文化の日</div> <div></div>	4(火)	<div>牛乳</div> <div>ヤンニョムチキン</div> <div></div> <div>キムタクごはん</div> <div></div> <div>チョレギ サラダ</div> <div></div>	5(水)	<div>(中)いちごジャム</div> <div></div> <div>牛乳</div> <div>イタリアンサラダ</div> <div></div> <div>(小)ガーリック トースト</div> <div></div> <div>(中)食パン</div> <div></div> <div>ポトフ</div> <div></div>	6(木)	<div>牛乳</div> <div>ごま酢和え</div> <div></div> <div>県産かじきの塩こうじ焼き</div> <div></div> <div>もちきびごはん</div> <div></div> <div>ぶたじゃが みそ汁</div> <div></div>	7(金)	<div>牛乳</div> <div>さつまいも天ぷら</div> <div></div> <div>煮込みうどん</div> <div></div> <div>ごぼうの ごま和え</div> <div></div>	小学校	E 569 P 24.4 F 19.4	E 517 P 21.7 F 18.5	E 556 P 25.5 F 15.6	E 458 P 20.2 F 16.8	中学校	E 679 P 28.5 F 22.4	E 571 P 25.1 F 15.8	E 686 P 30.6 F 17.7	E 524 P 23.3 F 18.6	こ ん だ て	10(月)	<div>牛乳</div> <div>シークワサー酢豚</div> <div></div> <div>べにいも団子</div> <div></div> <div>ごはん</div> <div></div> <div>中華コーンスープ</div> <div></div>	11(火)	<div>牛乳</div> <div>チキンナゲット</div> <div></div> <div>スパゲッティ</div> <div></div> <div>ごぼうサラダ</div> <div></div> <div>ナポリタン</div> <div></div>	12(水)	<div>牛乳</div> <div>(小)いちごジャム</div> <div></div> <div>キャロットラペ</div> <div></div> <div>(小)食パン</div> <div></div> <div>(中)ガーリック トースト</div> <div></div> <div>ミネストローネ</div> <div></div>	13(木)	<div>牛乳</div> <div>うんしゅうみかん</div> <div></div> <div>おろしポン酢和え</div> <div></div> <div>菜飯</div> <div></div> <div>冬瓜のみそ煮</div> <div></div>	14(金)	<div>牛乳</div> <div>タマナーチャンプルー</div> <div></div> <div>さんまのかばやき風</div> <div></div> <div>ごはん</div> <div></div> <div>もずくのみそ汁</div> <div></div>	小学校	E 670 P 23.7 F 20.9	E 520 P 19.5 F 22.7	E 526 P 21.9 F 17.3	E 548 P 19.4 F 12.8	中学校	E 789 P 27.5 F 23.5	E 664 P 25.2 F 30.6	E 627 P 25.4 F 24.9	E 654 P 22.3 F 14.4	E 622 P 30.1 F 21.2	E 734 P 35.2 F 22.9	こ ん だ て	17(月)	<div>牛乳</div> <div>バンサンスー</div> <div></div> <div>ギョーザ</div> <div></div> <div>ごはん</div> <div></div> <div>麻婆豆腐</div> <div></div>	18(火)	<div>牛乳</div> <div>りんご</div> <div></div> <div>レモンサラダ</div> <div></div> <div>べにいもパン</div> <div></div> <div>チキンの 煮込み</div> <div></div>	19(水)	<div>牛乳</div> <div>手作りちんすこう</div> <div></div> <div>もずく丼</div> <div></div> <div>ごはん</div> <div></div> <div>大根ともやしの みそ汁</div> <div></div>	20(木)	<div>牛乳</div> <div>グルクンの シークワサーソースかけ</div> <div></div> <div>クファージュシー</div> <div></div> <div>ルクジュ のサラダ</div> <div></div>	21(金) 和食の日になんで	<div>牛乳</div> <div>お米のパバロア</div> <div></div> <div>ひじきの いため煮</div> <div></div> <div>きんぴら肉団子</div> <div></div> <div>もちきび ごはん</div> <div></div> <div>なめこの みそ汁</div> <div></div>	小学校	E 605 P 23.7 F 21.5	E 645 P 23.8 F 20.9	E 636 P 21.9 F 17.3	E 602 P 29.8 F 20.2	中学校	E 749 P 28.6 F 25.7	E 738 P 27.4 F 23.9	E 769 P 25.5 F 19.9	E 697 P 33.6 F 22.2	E 629 P 23.2 F 19.5	E 738 P 26.9 F 21.4	こ ん だ て	24(月)	<div></div> <div>図書×給食コラボ第3弾！ 今月も図書コラボを実施です。 「雪窓」から美味しそうなおでんを 涼しくなってきたので給食でも♪ 「給食当番のいちにち」では 給食当番が配膳している給食を 再現し、「給食室のいちにち」では、 本の中の給食室で作っている料理 を通して、給食センターの仕事を 知ってもらおうと思い再現しました。 今月のコラボも楽しんでください！</div>	25(火)	<div>牛乳</div> <div>海藻サラダ</div> <div></div> <div>かに玉風卵焼き</div> <div></div> <div>ごはん</div> <div></div> <div>ワンタンスープ</div> <div></div>	26(水) <div>図書コラボ 「雪窓」</div>	<div>牛乳</div> <div>うんしゅうみかん</div> <div></div> <div>キャベツの塩昆布和え</div> <div></div> <div>ごはん</div> <div></div> <div>おでん</div> <div></div>	27(木) <div>図書コラボ 「給食当番のいちにち」</div>	28(金) <div>図書コラボ 「給食室のいちにち」</div>	<div>牛乳</div> <div>コールスローサラダ</div> <div></div> <div>ハンバーグ和風きのこソース</div> <div></div> <div>ごはん</div> <div></div> <div>じゃがいもの みそ汁</div> <div></div>	<div>牛乳</div> <div>ラ・フランスゼリー</div> <div></div> <div>ブロッコリーのサラダ</div> <div></div> <div>ごはん</div> <div></div> <div>ビーフ入りカレー</div> <div></div>	小学校	<div></div>	E 522 P 21.7 F 12.7	E 566 P 24.8 F 12.8	E 573 P 21.7 F 17.7	中学校	<div></div>	E 644 P 26.8 F 15.0	E 678 P 29.7 F 14.6	E 708 P 26.8 F 21.2	E 635 P 19.9 F 13.8	E 751 P 23.2 F 15.5
	小学校	E 569 P 24.4 F 19.4	E 517 P 21.7 F 18.5	E 556 P 25.5 F 15.6	E 458 P 20.2 F 16.8	中学校	E 679 P 28.5 F 22.4	E 571 P 25.1 F 15.8	E 686 P 30.6 F 17.7	E 524 P 23.3 F 18.6																																																																															
こ ん だ て	10(月)	<div>牛乳</div> <div>シークワサー酢豚</div> <div></div> <div>べにいも団子</div> <div></div> <div>ごはん</div> <div></div> <div>中華コーンスープ</div> <div></div>	11(火)	<div>牛乳</div> <div>チキンナゲット</div> <div></div> <div>スパゲッティ</div> <div></div> <div>ごぼうサラダ</div> <div></div> <div>ナポリタン</div> <div></div>	12(水)	<div>牛乳</div> <div>(小)いちごジャム</div> <div></div> <div>キャロットラペ</div> <div></div> <div>(小)食パン</div> <div></div> <div>(中)ガーリック トースト</div> <div></div> <div>ミネストローネ</div> <div></div>	13(木)	<div>牛乳</div> <div>うんしゅうみかん</div> <div></div> <div>おろしポン酢和え</div> <div></div> <div>菜飯</div> <div></div> <div>冬瓜のみそ煮</div> <div></div>	14(金)	<div>牛乳</div> <div>タマナーチャンプルー</div> <div></div> <div>さんまのかばやき風</div> <div></div> <div>ごはん</div> <div></div> <div>もずくのみそ汁</div> <div></div>	小学校	E 670 P 23.7 F 20.9	E 520 P 19.5 F 22.7	E 526 P 21.9 F 17.3	E 548 P 19.4 F 12.8	中学校	E 789 P 27.5 F 23.5	E 664 P 25.2 F 30.6	E 627 P 25.4 F 24.9	E 654 P 22.3 F 14.4	E 622 P 30.1 F 21.2	E 734 P 35.2 F 22.9	こ ん だ て	17(月)	<div>牛乳</div> <div>バンサンスー</div> <div></div> <div>ギョーザ</div> <div></div> <div>ごはん</div> <div></div> <div>麻婆豆腐</div> <div></div>	18(火)	<div>牛乳</div> <div>りんご</div> <div></div> <div>レモンサラダ</div> <div></div> <div>べにいもパン</div> <div></div> <div>チキンの 煮込み</div> <div></div>	19(水)	<div>牛乳</div> <div>手作りちんすこう</div> <div></div> <div>もずく丼</div> <div></div> <div>ごはん</div> <div></div> <div>大根ともやしの みそ汁</div> <div></div>	20(木)	<div>牛乳</div> <div>グルクンの シークワサーソースかけ</div> <div></div> <div>クファージュシー</div> <div></div> <div>ルクジュ のサラダ</div> <div></div>	21(金) 和食の日になんで	<div>牛乳</div> <div>お米のパバロア</div> <div></div> <div>ひじきの いため煮</div> <div></div> <div>きんぴら肉団子</div> <div></div> <div>もちきび ごはん</div> <div></div> <div>なめこの みそ汁</div> <div></div>	小学校	E 605 P 23.7 F 21.5	E 645 P 23.8 F 20.9	E 636 P 21.9 F 17.3	E 602 P 29.8 F 20.2	中学校	E 749 P 28.6 F 25.7	E 738 P 27.4 F 23.9	E 769 P 25.5 F 19.9	E 697 P 33.6 F 22.2	E 629 P 23.2 F 19.5	E 738 P 26.9 F 21.4	こ ん だ て	24(月)	<div></div> <div>図書×給食コラボ第3弾！ 今月も図書コラボを実施です。 「雪窓」から美味しそうなおでんを 涼しくなってきたので給食でも♪ 「給食当番のいちにち」では 給食当番が配膳している給食を 再現し、「給食室のいちにち」では、 本の中の給食室で作っている料理 を通して、給食センターの仕事を 知ってもらおうと思い再現しました。 今月のコラボも楽しんでください！</div>	25(火)	<div>牛乳</div> <div>海藻サラダ</div> <div></div> <div>かに玉風卵焼き</div> <div></div> <div>ごはん</div> <div></div> <div>ワンタンスープ</div> <div></div>	26(水) <div>図書コラボ 「雪窓」</div>	<div>牛乳</div> <div>うんしゅうみかん</div> <div></div> <div>キャベツの塩昆布和え</div> <div></div> <div>ごはん</div> <div></div> <div>おでん</div> <div></div>	27(木) <div>図書コラボ 「給食当番のいちにち」</div>	28(金) <div>図書コラボ 「給食室のいちにち」</div>	<div>牛乳</div> <div>コールスローサラダ</div> <div></div> <div>ハンバーグ和風きのこソース</div> <div></div> <div>ごはん</div> <div></div> <div>じゃがいもの みそ汁</div> <div></div>	<div>牛乳</div> <div>ラ・フランスゼリー</div> <div></div> <div>ブロッコリーのサラダ</div> <div></div> <div>ごはん</div> <div></div> <div>ビーフ入りカレー</div> <div></div>	小学校	<div></div>	E 522 P 21.7 F 12.7	E 566 P 24.8 F 12.8	E 573 P 21.7 F 17.7	中学校	<div></div>	E 644 P 26.8 F 15.0	E 678 P 29.7 F 14.6	E 708 P 26.8 F 21.2	E 635 P 19.9 F 13.8	E 751 P 23.2 F 15.5																					
	小学校	E 670 P 23.7 F 20.9	E 520 P 19.5 F 22.7	E 526 P 21.9 F 17.3	E 548 P 19.4 F 12.8	中学校	E 789 P 27.5 F 23.5	E 664 P 25.2 F 30.6	E 627 P 25.4 F 24.9	E 654 P 22.3 F 14.4	E 622 P 30.1 F 21.2	E 734 P 35.2 F 22.9																																																																													
こ ん だ て	17(月)	<div>牛乳</div> <div>バンサンスー</div> <div></div> <div>ギョーザ</div> <div></div> <div>ごはん</div> <div></div> <div>麻婆豆腐</div> <div></div>	18(火)	<div>牛乳</div> <div>りんご</div> <div></div> <div>レモンサラダ</div> <div></div> <div>べにいもパン</div> <div></div> <div>チキンの 煮込み</div> <div></div>	19(水)	<div>牛乳</div> <div>手作りちんすこう</div> <div></div> <div>もずく丼</div> <div></div> <div>ごはん</div> <div></div> <div>大根ともやしの みそ汁</div> <div></div>	20(木)	<div>牛乳</div> <div>グルクンの シークワサーソースかけ</div> <div></div> <div>クファージュシー</div> <div></div> <div>ルクジュ のサラダ</div> <div></div>	21(金) 和食の日になんで	<div>牛乳</div> <div>お米のパバロア</div> <div></div> <div>ひじきの いため煮</div> <div></div> <div>きんぴら肉団子</div> <div></div> <div>もちきび ごはん</div> <div></div> <div>なめこの みそ汁</div> <div></div>	小学校	E 605 P 23.7 F 21.5	E 645 P 23.8 F 20.9	E 636 P 21.9 F 17.3	E 602 P 29.8 F 20.2	中学校	E 749 P 28.6 F 25.7	E 738 P 27.4 F 23.9	E 769 P 25.5 F 19.9	E 697 P 33.6 F 22.2	E 629 P 23.2 F 19.5	E 738 P 26.9 F 21.4	こ ん だ て	24(月)	<div></div> <div>図書×給食コラボ第3弾！ 今月も図書コラボを実施です。 「雪窓」から美味しそうなおでんを 涼しくなってきたので給食でも♪ 「給食当番のいちにち」では 給食当番が配膳している給食を 再現し、「給食室のいちにち」では、 本の中の給食室で作っている料理 を通して、給食センターの仕事を 知ってもらおうと思い再現しました。 今月のコラボも楽しんでください！</div>	25(火)	<div>牛乳</div> <div>海藻サラダ</div> <div></div> <div>かに玉風卵焼き</div> <div></div> <div>ごはん</div> <div></div> <div>ワンタンスープ</div> <div></div>	26(水) <div>図書コラボ 「雪窓」</div>	<div>牛乳</div> <div>うんしゅうみかん</div> <div></div> <div>キャベツの塩昆布和え</div> <div></div> <div>ごはん</div> <div></div> <div>おでん</div> <div></div>	27(木) <div>図書コラボ 「給食当番のいちにち」</div>	28(金) <div>図書コラボ 「給食室のいちにち」</div>	<div>牛乳</div> <div>コールスローサラダ</div> <div></div> <div>ハンバーグ和風きのこソース</div> <div></div> <div>ごはん</div> <div></div> <div>じゃがいもの みそ汁</div> <div></div>	<div>牛乳</div> <div>ラ・フランスゼリー</div> <div></div> <div>ブロッコリーのサラダ</div> <div></div> <div>ごはん</div> <div></div> <div>ビーフ入りカレー</div> <div></div>	小学校	<div></div>	E 522 P 21.7 F 12.7	E 566 P 24.8 F 12.8	E 573 P 21.7 F 17.7	中学校	<div></div>	E 644 P 26.8 F 15.0	E 678 P 29.7 F 14.6	E 708 P 26.8 F 21.2	E 635 P 19.9 F 13.8	E 751 P 23.2 F 15.5																																												
	小学校	E 605 P 23.7 F 21.5	E 645 P 23.8 F 20.9	E 636 P 21.9 F 17.3	E 602 P 29.8 F 20.2	中学校	E 749 P 28.6 F 25.7	E 738 P 27.4 F 23.9	E 769 P 25.5 F 19.9	E 697 P 33.6 F 22.2	E 629 P 23.2 F 19.5	E 738 P 26.9 F 21.4																																																																													
こ ん だ て	24(月)	<div></div> <div>図書×給食コラボ第3弾！ 今月も図書コラボを実施です。 「雪窓」から美味しそうなおでんを 涼しくなってきたので給食でも♪ 「給食当番のいちにち」では 給食当番が配膳している給食を 再現し、「給食室のいちにち」では、 本の中の給食室で作っている料理 を通して、給食センターの仕事を 知ってもらおうと思い再現しました。 今月のコラボも楽しんでください！</div>	25(火)	<div>牛乳</div> <div>海藻サラダ</div> <div></div> <div>かに玉風卵焼き</div> <div></div> <div>ごはん</div> <div></div> <div>ワンタンスープ</div> <div></div>	26(水) <div>図書コラボ 「雪窓」</div>	<div>牛乳</div> <div>うんしゅうみかん</div> <div></div> <div>キャベツの塩昆布和え</div> <div></div> <div>ごはん</div> <div></div> <div>おでん</div> <div></div>	27(木) <div>図書コラボ 「給食当番のいちにち」</div>	28(金) <div>図書コラボ 「給食室のいちにち」</div>	<div>牛乳</div> <div>コールスローサラダ</div> <div></div> <div>ハンバーグ和風きのこソース</div> <div></div> <div>ごはん</div> <div></div> <div>じゃがいもの みそ汁</div> <div></div>	<div>牛乳</div> <div>ラ・フランスゼリー</div> <div></div> <div>ブロッコリーのサラダ</div> <div></div> <div>ごはん</div> <div></div> <div>ビーフ入りカレー</div> <div></div>	小学校	<div></div>	E 522 P 21.7 F 12.7	E 566 P 24.8 F 12.8	E 573 P 21.7 F 17.7	中学校	<div></div>	E 644 P 26.8 F 15.0	E 678 P 29.7 F 14.6	E 708 P 26.8 F 21.2	E 635 P 19.9 F 13.8	E 751 P 23.2 F 15.5																																																																			
	小学校	<div></div>	E 522 P 21.7 F 12.7	E 566 P 24.8 F 12.8	E 573 P 21.7 F 17.7	中学校	<div></div>	E 644 P 26.8 F 15.0	E 678 P 29.7 F 14.6	E 708 P 26.8 F 21.2	E 635 P 19.9 F 13.8	E 751 P 23.2 F 15.5																																																																													

今月の給食目標  
感謝の気持ちで食事しよう

「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知ろう!

食事をする前の「いただきます」と食事が終わった後の「ごちそうさま」というあいさつには、一体、どんな意味があるのでしょうか?

大切なものを「頂く」「戴く」

命を「いただく」

人々の働きに「ごちそうさま」



「いただきます」の「いただく」は、「食べる」や「もらう」のていねいな言い方です。漢字では「頂く」「戴く」と書きます。昔の人は何か大切なものをもらったときに、感謝の気持ちを表すために、もらったものを頭の上ののせるしぐさをよくしました。「いただく」はこのことから生まれた言葉だと考えられています。



私たちがいただく食べ物は全て元をたどれば生き物です。食べ物となる動物や植物にも大切な命があります。「いただきます」というあいさつには、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となったすべての命に「ありがとう、感謝していただきます」と言う言葉でもあるのです。



「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」には「かけまわる」という意味があります。「ごちそうさま」というあいさつには汗を流して食べ物を集め、まるでかけまわるようにして食事の用意をしてくださった人たちのご苦労をねぎらい、感謝する気持ちが込められています。

※給食費は、毎月 10日までに納めましょう。(材料・天候によって献立を変更することがあります。)