

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。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。



開南学校給食センター
TEL: 917-3483
FAX: 917-3483

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

【給食提供がない日】

- 4日(火) 城岳小・開南小(運動会振替休日)
10日(月) 天妃小(運動会振替休日)
14日(金) 開南小1・2年(社会見学)
25日(火) 開南小4年(社会見学)
27日(木)~28日(金) 天妃小6年(修学旅行)
28日(金) 天妃小1~4年(校外学習)

和食でよく使われる食材「こまごわやさしい」



「こまごわやさしい」は、健康的な食生活を送るために意識したい食材の合言葉で、それぞれの文字は、体に良い食材の頭文字を表しています。この合言葉を意識すると、栄養バランスのとれた食事が自然にできるようになり、特に和食ではこれらの食材がよく使われています。

こ ん だ て	3(月)	文化の日 		4(火)	 くりむしパン きのこスパゲティ ポテトサラダ 牛乳	5(水)	 ブロッコリーのツナマヨあえ (城岳) きなこあげパン こくとうパン ミネストローネ (開南・天妃)	6(木)	 げんまいいりひらつくね クファージュシー いかのすみそあえ 牛乳	7(金)	 こまつなごまあえ さかなのみみじやき むぎごはん とんじる 牛乳
きゅう しよく メモ				11月のもくひょうは、「しよくじのあいさつをきちんとしよう」です。	ミネストローネは、イタリアのスープです。じっくりにこんだやさいや豆などがはいっています。	「いか」は、かみごたえのあるたべものです。よくかんでいただきます。まじょう。	きょうの魚は、おきなわのみなどて水あげされた「さわら」です。				
小学校				E 599 P 23.2 F 21.1	E 606 P 23.8 F 25.8	E 572 P 25.7 F 20.7	E 590 P 26.1 F 18.6				
こ ん だ て	10(月)	 くりむしパン きのこスパゲティ ツナサラダ 牛乳		11(火)	 ラ・フランスゼリー だいずサラダ むぎごはん あきやさいカレー 牛乳	12(水)	 だいこんのサラダ (開南・天妃) きなこあげパン こくとうパン ラビオリスープ (城岳)	13(木)	 フルーツあん にんふうプリン ビビンバ(ナムル) ビビンバ (むぎごはん・にくいため) わかめスープ 牛乳	14(金)	 チーズおから にくだんご むぎごはん こまつなのみそしる 牛乳
きゅう しよく メモ	きょうのこんだてから、いくつ秋(あき)を見つけられるかな?			ラ・フランスは、「洋なし」の一つで、くだもの女王といわれています。	「ラビオリ」は、ぎょうぎではありません。イタリアのパスタのなかまです。	デザートは、しよくじのさいごにたべるようにしましょう。	「チーズおからを食べて、おからをすきになった」という声がとどいています。				
小学校	E 586 P 25.4 F 19.0	E 652 P 20.1 F 17.4		E 608 P 21.4 F 22.6	E 567 P 23.2 F 14.4	E 660 P 26.9 F 22.0					
こ ん だ て	17(月)	 みかん にんじんしりしり むぎごはん なかみじる 牛乳		18(火)	 ごもくラーメン・めん・スープ シークワサーだいがくいも 牛乳	19(水)	 りんご ぶたどん (むぎごはん) なめこじる 牛乳	20(木)	 ふりかけ べにいもウムニー むぎごはん とうがんのみそに 牛乳	21(金)	 さんまかんろに ごもくたきみ ほうれんそうのごはん ごまあえ 牛乳
きゅう しよく メモ	にんじんをたべて、目のはたらきをたかめよう!	スープとぐはいっしょになっています。底からかきまぜてもりつけてください。		なめこは、きのこのなかまです。なめこのぬめりは、いちようのちようしをととのえてくれます。	ウムニーは、「芋煮」をいうみです。きょうは、べにいもとさつまいもをつかっています。	11月24日は、「和食の日」です。和食(わしよく)は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。					
小学校	E 599 P 25.9 F 19.4	E 563 P 24.8 F 15.6		E 597 P 22.4 F 18.5	E 627 P 21.2 F 18.4	E 593 P 25.0 F 24.3					
こ ん だ て	24(月)	振替休日 		25(火)	 ごしきあえ むぎごはん にくじゃが 牛乳	26(水)	 プリン かぼちゃサラダ あみパン はくさいのクリームに 牛乳	27(木)	 みかん きんぴらごぼう むぎごはん とりだんご 牛乳	28(金)	 せんぎりイリチー さばのたつたあげ むぎごはん うちなーみそしる 牛乳
きゅう しよく メモ	和食をたべよう	「あお(みどり)・あか・き・しろ・くろ」の五色で、見た目のうつくしさをあらわしています。		きょうのプリンは、たまご、ぎゅうにゅうをつかっています。	「きんぴら」とよばれるのは、坂田金平(さかたのきんぴら)がつよくじょうぶだったからです。	「たつた」とは、あざやかなみじがながれる竜田川に見立ててその名がつけられています。					
小学校		E 558 P 20.8 F 13.4		E 616 P 22.7 F 22.2	E 564 P 21.6 F 15.3	E 663 P 30.7 F 24.8					