

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。

＊11月給食目標＊
・毎日の食事を考えよう
・感謝の気持ちで食事をしよう

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	21.1~32.5	14.4~21.7
	中学校	830kcal	27.0~41.5	18.4~27.7

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

みなさんは食事のときに心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？
食事ができあがるまでには、食材を作る人や運ぶ人、料理を作る人など、多くの人が関わっています。
毎日、感謝の気持ちを忘れずに心をこめてあいさつし、食事を大切にいただきます。



こ ん だ て	3(月) ぶんかの日	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
		<p>ラフランスゼリー 牛乳 ひじきのあえもの ごはん じゃがいもの カレーそばろに</p>	<p>プルーン 牛乳 さつまいもてんぷら クワアジューシー ゴマじゃこあえ</p>	<p>(チーズ) (にく)(やさい) (むぎごはん) タコライス わかめスープ</p>	<p>こざかなとだいずのあめがらめ もずくどん (ぐ) (むぎごはん) すましじる</p>
小学校 中学校	E 584 P 19.1 F 16.1 E 684 P 21.9 F 18.0	E 604 P 19.1 F 20.2 E 669 P 21.5 F 21.5	E 606 P 27.0 F 20.2 E 712 P 31.2 F 21.9	E 644 P 28.1 F 18.6 E 768 P 33.0 F 20.9	
こ ん だ て	10(月) ●中学校欠食	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
	<p>きりぼしだいこんの あえもの さばのしおこうじやき むぎごはん とうがんの みそしる</p>	<p>かき くりコロッケ ごはん につけ</p>	<p>ピクルスキャベツ さかなフライ パーカー ハウスパン スープ</p>	<p>ミニももまん (めん) みそラーメン (しる) はくさいの こんぶあえ</p>	<p>バナナ (ぐ) ぶたどん (むぎごはん) つくねスープ</p>
小学校 中学校	E 645 P 27.6 F 23.2 E 748 P 30.8 F 24.0	E 630 P 21.2 F 19.1 E 776 P 24.8 F 23.3	E 631 P 25.9 F 23.4 E 700 P 28.4 F 25.1	E 600 P 26.1 F 18.1 E 658 P 28.8 F 19.8	E 611 P 23.3 F 17.8 E 718 P 26.7 F 19.9
こ ん だ て	17(月)	18(火)	19(水) 食育の日	20(木) 琉球料理の日	21(金) ●小6年欠食 こども園交流給食
	<p>みかん (にく) (やさい) びんば (むぎごはん) すいぎょうざスープ</p>	<p>ひじきいため さんまのかんろに きびごはん とんじる</p>	<p>ブルーベリークレープ (にく) (やさい) わふうきのこ スパゲティー ブロッコリーと まめのサラダ</p>	<p>タマナーチャンプルー あぶらみそ むぎごはん ソーキじる</p>	<p>フルーツポンチ むぎごはん やさいカレー</p>
小学校 中学校	E 630 P 22.3 F 18.7 E 747 P 25.7 F 21.1	E 630 P 26.2 F 19.6 E 752 P 31.7 F 21.7	E 605 P 23.6 F 24.5 E 665 P 26.0 F 26.1	E 700 P 31.9 F 24.7 E 836 P 37.1 F 28.1	E 655 P 20.4 F 17.6 E 780 P 23.7 F 19.7
こ ん だ て	24(月) ふりかえきゅうじつ 11月24日は和食の日 この日は、和食や日本人 の伝統的な食文化につい て考えてみましょう	25(火) ●小6年欠食	26(水)	27(木)	28(金)
	<p>はるさめサラダ やきぎょうざ きびごはん マーボー どうふ</p>	<p>ごもくきんぴら きびなごのからあげ ゆかりごはん さんとうさいの みそしる</p>	<p>はちみつ りんご トマトオムレツ ぜんりゅうふんパン ポトフ</p>	<p>きやべつのゴマあえ メンチカツ むぎごはん いしかりじる</p>	
小学校 中学校	E 666 P 25.2 F 22.2 E 785 P 28.9 F 24.8	E 582 P 26.4 F 16.7 E 693 P 30.8 F 18.6	E 619 P 24.1 F 21.7 E 712 P 27.9 F 25.7	E 639 P 28.0 F 20.2 E 798 P 34.4 F 24.9	

※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。