



















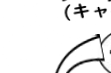


















令和7年
11月の予定献立表

※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。

◆ 今月の目標 ◆
食事のあいさつをきちんとしよう
和食の良さを知ろう

【 今月の欠食予定日 】
10日(月)
小祿南小 運動会振替休
鏡原中 合唱コンクール振替休

鏡原学校給食センター TEL: 917-3492			
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
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	3(月)	ぶんか ひ 文化の日 	4(火)	はるまき  牛乳  ごもく チャーハン とりとやさいの ちゅうかあえ	5(水)	やさいチャンプルー  牛乳  わかさぎフリッター (小学校2本) (中学校3本) ごはん じゃがいものみそしる	6(木)	かみかみこんだて さつまいもスティック  牛乳  ビビンバどん (おきごはん) (にくそぼろ) (ナムル) わかめ スープ	7(金)	おうえん★こんだて こうはく 紅白サラダ  はっこう にゅう  おうえん 応援カレー (やさいカレー) (チキンカツ) むぎごはん
	小学校	E 609 P 23.3 F 20.0	E 612 P 22.9 F 25.3	E 606 P 20.6 F 22.9	E 588 P 26.5 F 18.5					
	中学校	E 737 P 28.0 F 23.3	E 733 P 27.2 F 30.9	E 733 P 25.2 F 27.5	E 714 P 31.8 F 21.7					
こ ん だ て	10(月)	学校行事 振替休 	11(火)	【中学校のみ】 ヨーグルト  牛乳  さわらのパンコやき チキンライス アーモンド サラダ	12(水)	しまやさいのツナあえ  牛乳  しそひじき むぎごはん シブイ インプシー	13(木)	スパゲティツナサラダ  牛乳  にくだんご コッペパン ミネストローネ	14(金)	11/16 いいイモの日 (てづくりおかし) むちむちシム  牛乳  ぶたどん (むぎごはん) もずくの みそしる
	小学校	E 649 P 25.3 F 17.8	E 607 P 25.0 F 20.2	E 545 P 20.2 F 13.9	E 588 P 26.5 F 18.5					
	中学校	E 749 P 28.7 F 19.6	E 772 P 31.9 F 26.0	E 685 P 25.2 F 16.9	E 714 P 31.8 F 21.7					
こ ん だ て	17(月)	タコライス (キャベツ&チーズ)  牛乳  タコライス (むぎごはん) (ミート) アーサと とうがん のスープ	18(火)	かみかみこんだて りんご  牛乳  こざかなとアーモンドの みつがらめ わかめごはん じゃがいもの そぼろに	19(水)	スティックチーズ  牛乳  だいずサラダ こくとうパン さつまいもの クリームシチュー	20(木)	なっとう  牛乳  にんじんしりしり むぎごはん とんじる	21(金)	11/24 和食の日 ひじきサラダ  牛乳  グルクンのシークワーサーソース ごはん こまつなとうふ のみそしる
	小学校	E 744 P 25.2 F 25.1	E 598 P 20.5 F 24.9	E 656 P 22.4 F 30.6	E 626 P 27.5 F 18.9					
	中学校	E 909 P 30.3 F 29.8	E 721 P 23.3 F 28.8	E 755 P 25.9 F 34.6	E 748 P 32.2 F 21.3					
こ ん だ て	24(月)	きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日 振替休 	25(火)	とうふハンバーグ  牛乳  しらすのたきこみ ごはん うめかつお あえ	26(水)	ブロッコリーのおかかあえ  牛乳  さばのみそマヨやき むぎごはん 冬のみそしる	27(木)	琉球料理の日 グンボーイリチー  牛乳  ごもくあげかまぼこ もちきびごはん クーリジシ	28(金)	やさいコロッケ  牛乳  カレーうどん ぶたしゃぶ サラダ
	小学校	E 598 P 25.7 F 18.9	E 651 P 24.1 F 21.2	E 574 P 26.2 F 14.4	E 583 P 23.6 F 27.1					
	中学校	E 716 P 30.5 F 21.4	E 782 P 28.6 F 24.7	E 690 P 31.1 F 16.1	E 753 P 30.5 F 36.4					

しよくじ 食事のあいさつってどんな意味があるの?

5

かかわった人や命への感謝が込められているよ

いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

実りの秋がやってきました!

だんだんと肌寒くなり、秋の深まりを感じます。これから寒さが本格的になるので、しっかり食べて、体力をつけ、カゼをひかないようぶな体をつくりましょう。さて、11月23日は勤労感謝の日です。この日はもともと「新嘗祭(にいなめさい)」という、農作物の収穫に感謝するお祭りが行われた日でした。今年もたくさん農作物が収穫されたことに感謝し、食べ物を大切にいただきます。

感謝...

※ 那覇市給食センターのホームページに献立表および詳細献立表を掲載しています。