

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)

小禄南小 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)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
	ぶんか ひ 文化の日 	はるまき ごもく チャーハン とりとやさいの ちゅうかあえ 	やさいチャンプルー 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 	かみかみこんだて さつまいもスティック ビビンバどん (むぎごはん)(にくそぼろ)(ナムル) わかめ スープ 	おうえん★こんだて こうはく 紅白サラダ はっこう にゅう むぎごはん おうえん 応援カレー (やさいカレー) (さきんカツ)
小学校	11月の給食目標は、「しょくじの あいさつをきちんとしよう」です。い しきして すこし ましょ。	わかさぎは、おなかに「たまご」が 入っている場合があります。※魚卵 アレルギーの人は気をつけましょう。	「いい歯の日」の今日は、かみごたえの ある食べ物をたくさん使いました。 よくかんで食べましょう。	運動会と合唱コンクールで、みなさん の力が十分発揮できるように願いを こめて「勝つカレー」を作りました♪	
	E 609 P 23.3 F 20.0 E 737 P 28.0 F 23.3	E 612 P 22.9 F 25.3 E 733 P 27.2 F 30.9	E 606 P 20.6 F 22.9 E 733 P 25.2 F 27.5	E 588 P 26.5 F 18.5 E 714 P 31.8 F 21.7	
こ ん だ て	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
	学校行事 振替休 	【中学校のみ】 ヨーグルト さわらのパンコやき チキンライス アーモンド サラダ 	しまやさいのツナあえ しそひじき むぎごはん シビイ ンブシー 	スペゲティツナサラダ にくだんご コッペパン ミネストローネ 	11/16 いいいも日の てづくりおかし むちむちん ぶたどん (むぎごはん) もずくの みそしる
小学校	今日のサラダには、植物の「花の部 分」を食べる野菜が2種類入ってい ます。何か分かるかな?	エネルギーのもとになる「ごはん」を しっかり食べましょう。しそひじきは、ご はんにまぜて食べるとおいしいですよ	パンは、直接かぶりつかずに、一口 分ずつちぎって食べるようにしま しょう。	11月16日は、沖縄県の 「イム(いも)の日」です。紅芋 を使って手作りのおかしを 作りました。	
	E 649 P 25.3 F 17.8 E 749 P 28.7 F 19.6	E 607 P 25.0 F 20.2 E 772 P 31.9 F 26.0	E 545 P 20.2 F 13.9 E 685 P 25.2 F 16.9	E 588 P 26.5 F 18.5 E 714 P 31.8 F 21.7	
こ ん だ て	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
	タコライス (キャベツ&チーズ) 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 	りんご 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 	ステイックチーズ だいすサラダ こくとうパン さつまいもの クリームシチュー 	なっとう にんじんしりしり むぎごはん とんじる 	11/24 和食の日 ひじきサラダ グルクンのシークヮーサーソース ごはん こまつなどうふ のみそしる
小学校	週はじめの給食は、みなさんが大好 きなタコライスにしました。温かい スープで身体も温めましょう。	今日は、ひとくち ひとくち 「よくかむこと」をいしきして いただきましょう。 	秋に旬をむかえた「さつまいも」の やさしい あまみが おいしいシ チューです♪	にんじんは、カロテンやビタミンC、 食物繊維などの栄養素が豊富に含 まれていて、カゼ予防に役立ちます。	今月の給食目標は「和食の良さを知 ろう」です。「和食」は、ユネスコの無 形文化遺産にも登録されています。
	E 744 P 25.2 F 25.1 E 909 P 30.3 F 29.8	E 598 P 20.5 F 24.9 E 721 P 23.3 F 28.8	E 656 P 22.4 F 30.6 E 755 P 25.9 F 34.6	E 626 P 27.5 F 18.9 E 748 P 32.2 F 21.3	E 567 P 20.3 F 17.7 E 712 P 25.4 F 21.6
こ ん だ て	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
	きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日 振替休 	とうふハンバーグ しらすのたきこみ うめかつお あえ 	ブロッコリーのおかかあえ さばのみそマヨやき むぎごはん 冬のみそしる 	グンボーイリチー ごもくあげかまぼこ もちきびごはん クーリジシ 	やさいコロッケ カレーうどん ぶたしゃぶ サラダ
小学校	23日は、勤労感謝の日。あなたの もとに食べ物が届くまでに、たくさん の方々がかかわっています。	今日のみそしるは、冬に旬(しゅん) をむかえる食べ物をたくさん使いま した。何かわかるかな?	「クーリジシ」は、たまごが入ったす まし汁です。「グンボーイリチー」は、 みそ味のごぼうイリチーです。	コロッケは、じゃがいも・かぼちゃ・に んじん・たまねぎ・くろえだまめ・だい じの6つの食品が入っています。	
	E 598 P 25.7 F 18.9 E 716 P 30.5 F 21.4	E 651 P 24.1 F 21.2 E 782 P 28.6 F 24.7	E 574 P 26.2 F 14.4 E 690 P 31.1 F 16.1	E 583 P 23.6 F 27.1 E 753 P 30.5 F 36.4	

しょくじ
食事のあいさつってどんな意味があるの?



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
たの
もの
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
かんじ
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
れてありがとうございますという意味です。

