

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。



食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる



真和志学校給食センター

TEL: 917-3460
FAX: 835-0141

栄養指導目標【毎日のしょくじをかんがえよう】

栄養バランスのよい食事ってどうすればできるの？

たのものは、からだなかはたらくもの。食べ物は、体の中でのおもな働きによって、3つのグループにわけられます。
この3つのグループから、偏りがないように食べ物を選んで組み合わせると、栄養バランスのよい食事がとれるようになります。



【11月の欠食予定】

- 10日（月）与儀小、真地小、仲井真小、壺屋小（運動会振替休）
仲井真中（合唱コンクール予備日代休）
- 12日（水）～13日（木）大道小6年（修学旅行）
- 17日（月）石田中（合唱コンクール）
- 18日（火）石田中（22日の振替休）、仲井真小3年（校外学習）
真地小2、4年（校外学習）
- 21日（金）大道小1年（校外学習）
- 25日（火）石田中（記念式典振替休）、与儀小5年（自然教室）
- 26日（水）与儀小5年（自然教室振替休）、仲井真小1年（校外学習）
真地小3年（校外学習）



いいにほんの食

11月24日=「和食の日」
11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。

「和食」は世界にほこるべき日本の食文化です。洋食にくらべ、低カロリーということや、季節に合わせた料理法や飾りつけなど、日本の和食は今、世界中から注目されています。真和志センターでは、11/21（金）に「和食の日」献立を取り入れています。

3(月) 文化の日		4(火)	5(水)	6(木)	7(金) 11/8は「いい歯の日」
こ ん だ て		みかん 牛乳 ちゅうかどん むぎごはん プロッコリーのごまあえ	おきなわそば (めん) 牛乳 さつまいもチップス にくやさいそば (しる) まぐろやわらかカツ	スライスチーズ 牛乳 タコライス(やさい) タコライス (にく) むぎごはん きのこスープ	チンジャオロース 牛乳 こくとうだいす むぎごはん ワンタンスープ
小学校	E 593 P 22.9 F 15.1	E 658 P 27.4 F 24.1	E 644 P 27.5 F 23.6	E 607 P 25.4 F 15.5	
中学校	E 704 P 26.6 F 16.5	E 732 P 30.8 F 26.9	E 774 P 32.5 F 27.5	E 724 P 29.4 F 17.0	
こ ん だ て	ちくせんに 牛乳 やきぐりコロッケ むぎごはん どさんこじる	フルーツヨーグルト むぎごはん あきやさいカレー	ふどうゼリー 牛乳 いわしのうめに タマナーのウサチ クファジューシー	あげパン (壺屋小、仲井真小) こくとうパン (その他の学校) インゲンソテー パンプキンスープ	とうにゅうおから 牛乳 ちぐさやき むぎごはん のっぺいじる
小学校	E 633 P 21.1 F 18.7	E 661 P 21.0 F 17.4	E 735 P 25.4 F 31.0	E 673 P 24.6 F 30.9	E 572 P 22.3 F 17.5
中学校	E 731 P 24.0 F 19.5	E 786 P 24.3 F 19.3	E 822 P 27.9 F 34.0	E 744 P 26.7 F 29.6	E 703 P 26.6 F 20.6
こ ん だ て	りんご 牛乳 きりぼしだいこんの ごまあえ むぎごはん マーボーじゃが	ぶたしょうがいため れんこんいりつくね むぎごはん にらとうふ スープ	とうにゅうだいふく 牛乳 にくだんご わふう スパゲティ コロコロ サラダ	タマーチャンブルー 牛乳 アンダンスー きびごはん なかみじる	ひじきいため 牛乳 さばのしおこうじやき むぎごはん とんじる
小学校	E 667 P 26.6 F 20.4	E 649 P 23.4 F 25.3	E 637 P 23.9 F 24.9	E 649 P 27.0 F 23.2	E 665 P 24.7 F 26.5
中学校	E 789 P 31.0 F 23.0	E 764 P 26.5 F 28.1	E 711 P 26.9 F 27.0	E 774 P 31.2 F 26.4	E 799 P 29.1 F 30.8
こ ん だ て		さつまいもと くりのタルト 2しょくごはん (やさい) 2しょくごはん (にく) とうふとわかめの むぎごはん みそしる	オレンジ 牛乳 さばのたつたあげ むぎごはん おでん	たんかんジャム 牛乳 くるまふと とりにくのナゲット カラフルサラダ ポトフ	ハンバーグの おろしソースかけ 牛乳 まごわやさしいサラダ チキンライス
小学校	E 689 P 23.6 F 21.4	E 702 P 31.4 F 25.7	E 637 P 26.8 F 22.3	E 667 P 22.6 F 23.0	
中学校	E 802 P 27.6 F 23.2	E 803 P 34.9 F 27.0	E 743 P 32.3 F 25.7	E 757 P 24.7 F 25.3	

※材料・天候によって献立を変更することがあります。