

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	体内ではたらく
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

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

給食提供がない日

10日(月)

- …小祿小
- …垣花小
- …さつき小

21日(金)

- …垣花小5年生

26日(水)、27日(木)

- …垣花小5年生

11月のもくひょう:まいにちのしょくじをかんがえよう

朝晩は涼しくなり、沖縄も秋を感じられるようになってきました。秋は美味しい食べものがたくさん出回る季節です。ついつい、食べ物に手がのびてしまいが、偏った食事をしていないか、適切な量か、今一度、自分の食事を振り返ってみましょう。

主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物










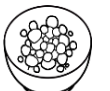





















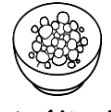












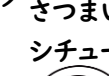
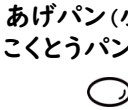
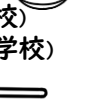




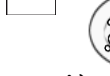
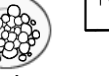




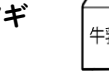

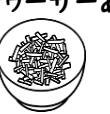

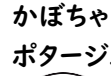
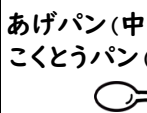
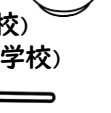




(炭水化物) (たんぱく質) (ビタミン)  
(脂質) (ミネラル)  
(食物繊維)



11月24日は、「いい日本食」の語呂合わせて和食の日となっています。和食(日本人の伝統的な食文化)は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されています。

和食の4つの特徴



こ ん だ て	3(月)	文化の日 	4(火)	かき    あつあげとあおなの テンメンジャンいため   わかめごはん ビーフンスープ	5(水)	いそあえ   いわしのうめに   おぎごはん じゃがいもの そばろに	6(木)	ぶどうゼリー   (ぐ) (むぎごはん)   きんぴらどん きのこの すましじる	7(金)	(ごもくいため) (しる) (めん)   しょうゆラーメン はるまき
	小学校 中学校	E 606 P 22.6 F 20.0 E 718 P 25.8 F 22.6	E 655 P 25.7 F 19.9 E 759 P 28.7 F 21.3	E 609 P 21.5 F 18.8 E 719 P 24.7 F 21.3	E 697 P 25.0 F 28.4 E 743 P 27.1 F 29.5					
こ ん だ て	10(月)	はなやさいソテー   (オムレツ) (げんまいごはん) (ルウ)   オムレツカレー	11(火)	アセロラミルク   ヌンクグアー   きびごはん アーサイリ ゆしどうふ	12(水)	やきぐりコロッケ   ツナサラダ   スパゲティ・ナポリタン	13(木)	だいこんのゆずあえ   さけのしおやき   きびごはん にくじゃが	14(金)	ミートボール   (べにいもあん) (べにいもパン)   ほうれんそうの べにいもサンド クリームスープ
	小学校 中学校	E 850 P 30.7 F 28.9	E 600 P 22.0 F 18.2 E 701 P 25.3 F 20.2	E 636 P 22.7 F 27.4 E 766 P 25.9 F 32.9	E 620 P 27.8 F 17.2 E 729 P 30.2 F 18.9	E 675 P 23.4 F 20.9 E 769 P 25.8 F 22.7				
こ ん だ て	17(月)	ふりかけ    りんご グンボーイリチー   ごはん もずくの すましじる	18(火)	えだまめサラダ   きびごはん マーボーどうふ	19(水) 食育の日	カラフルサラダ   さつまいもの シチュー   あげパン(小学校) こくとうパン(中学校)	20(木) 琉球料理の日	さばのしおこうじやき   クファージュシー   ミミガーの すみそあえ	21(金)	スティックなっとう   だいこんのにつけ   ごはん こまつなの すましじる
	小学校 中学校	E 582 P 19.1 F 18.1 E 686 P 21.9 F 20.1	E 662 P 29.3 F 22.6 E 789 P 34.1 F 25.8	E 684 P 25.6 F 25.6 E 747 P 26.9 F 25.3	E 675 P 25.7 F 28.4 E 732 P 27.8 F 30.3	E 575 P 21.7 F 21.3 E 691 P 24.6 F 24.9				
こ ん だ て	24(月)	振替休日 (勤労感謝の日) 	25(火)和食の日(11/24)献立	26(水)	ごもくチキアギ   こまつなの シークワサーあえ   こんさいのたきこみごはん	27(木)	だいこんサラダ   かぼちゃの ポタージュ   あげパン(中学校) こくとうパン(小学校)	28(金)	みかん   だいこんのしょうがあえ   ごはん すきやき	
	小学校 中学校	E 624 P 20.6 F 23.5 E 731 P 22.8 F 25.5	E 544 P 20.9 F 13.3 E 589 P 23.3 F 14.4	E 588 P 22.5 F 19.5 E 711 P 27.6 F 25.7	E 564 P 24.6 F 14.9 E 662 P 28.3 F 16.3					

※材料・天候によって献立を変更することがあります。