

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。



上間学校給食センター

TEL: 917-3487

### 【今月の食に関する指導目標】 毎日の食事を考えよう

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
中学校	830kcal	27.0~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	3(月)  ぶんか 文化の日  	4(火)  なっとう ヌンクーグワー  むぎごはん じゃがいもの みそしる  	5(水) ●寄宮中欠食  てづくりガトーショコラ わふうスパゲティ ビーンズサラダ  	6(木)  ブロッコリーサラダ きなこあげパン ポトフ  	7(金) いい歯の日(8日)  さつまいもと くりのタルト キャベツいりつくね ジャコいり たきこみごはん かみかみあえ  
	小学校 E 647 P 27.0 F 21.6 E 757 P 30.4 F 23.9	E 642 P 26.2 F 27.6  E 745 P 29.6 F 31.6	E 648 P 25.9 F 27.6  E 745 P 28.1 F 27.3	E 671 P 25.3 F 25.5  E 745 P 28.1 F 27.3	
こ ん だ て	10(月) ●上間小欠食  てづくりガトーショコラ わふうスパゲティ ビーンズ サラダ  	11(火)  みかん やさいいため  むぎごはん いしかりじる  	12(水)  はくさいサラダ チーズオムレツ あみパン ビーフ ストロガノフ  	13(木)  パンサンスー <sup>ス</sup>  むぎごはん マーボーどうふ  	14(金) いい芋の日(16日)  べにいもコロッケ ひじきごはん からしなの あえもの  
	小学校 E 599 P 28.3 F 15.6 E 714 P 29.4 F 30.3	E 622 P 28.6 F 23.8 E 701 P 32.1 F 26.2	E 651 P 25.6 F 22.5 E 777 P 29.3 F 25.5	E 636 P 22.8 F 22.9 E 714 P 25.5 F 24.9	
こ ん だ て	17(月)  オレンジ ぶたキムチどん わかめ スープ  	18(火)  フルーツあんにん ふうプリン みそラーメン ナムル  	19(水) 食育の日  ころりん こくとうまめ パパイヤの シークワーサーあえ むぎごはん じゃがいもの そぼろに  	20(木) 琉球料理の日  フーリチー <sup>ー</sup> いわしのみそに きびごはん クーリジシ  	21(金)  チキンカツ ガーリック ピラフ ポテトサラダ  
	小学校 E 596 P 23.5 F 19.2 E 704 P 26.6 F 21.3	E 655 P 27.1 F 23.7 E 726 P 30.3 F 26.4	E 626 P 24.6 F 18.3 E 737 P 27.7 F 20.3	E 630 P 30.3 F 20.7 E 730 P 33.5 F 22.4	E 636 P 23.5 F 24.6 E 759 P 28.1 F 29.3
こ ん だ て	24(月)  ふりかえきゅうじつ 振替休日  	25(火) 和食の日(24日)  ちくせんに さんまのからあげ げんまいいり ごはん  	26(水)  チリコンカン ウインナー <sup>ー</sup> コッペパン コンソメスープ  	27(木)  りんご かぼちゃてんぷら ごはん すきやき  	28(金)  キャベツサラダ むぎごはん きのこカレー  
	小学校 E 644 P 27.2 F 23.7 E 754 P 30.9 F 25.7	E 643 P 30.4 F 28.1 E 720 P 34.1 F 30.6	E 593 P 23.2 F 16.2 E 688 P 26.4 F 17.5	E 615 P 20.7 F 19.0 E 730 P 24.0 F 21.4	

“食事のあいさつ”に込められた思い

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？  
「いただきます」「ごちそうさま」には、自然の恵みや生き物の命をいただくことへの感謝や、食事に関わったすべての人たちへの感謝がこめられています。  
毎日、心をこめてあいさつをし、感謝の気持ちを忘れずに食事をしましょう。

11月24日は「和食の日」です

### 「和食」の特徴

