

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。

【今月の食に関する指導目標】
毎日の食事を考えよう



上間学校給食センター

TEL: 917-3487

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	14.4~21.7
		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 ヌンクグラー 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 中学校	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 648 P 25.9 F 27.6 E 745 P 29.6 F 31.6	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 むぎごはん マーボー豆腐	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 中学校	E 599 P 28.3 F 15.6 E 705 P 32.9 F 17.1	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) フルーツあんぱん 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 シークワサーあえ むぎごはん じゃがいもの そばろに	20(木) 琉球料理の日 フーイリチー 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 中学校	E 596 P 23.5 F 19.2 E 704 P 26.6 F 21.3	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 11月23日は「勤労感謝の日」 	25(火) 和食の日(24日) ちくぜんに さんまのからあげ げんまいり ごはん とうふの みそしる	26(水) チリコンカン ウインナー 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 中学校	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

多様で新鮮な食材と
その持ち味の尊重

健康的な食生活を
支える栄養バランス

自然の美しさや季節
の移ろいの表現

正月などの年中行事
との密接な関わり

※材料・天候によって献立を変更することがあります。 ※給食費は期限内に納めましょう。