

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。  
※児童生徒の給食費(小学校4600円、中学校5000円)は市が負担しています。



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	体の調子をとのえる

学校給食の栄養基準量		C=エネルギー	P=たんぱく質	F=脂質
		小学校	650	26.8
	中学校	830	30	25

こ ん だ て	11月欠食 小学校 28日 全学年 中学校 欠食なし	1(火) きゅうりの酢の物 カップ納豆 ささみチーズフライ 麦ごはん 大根のみそ汁	2(水) ぶどう ブロッコリーソテー 黒糖パン クラムチャウダー	文化の日	4(金) 災害食 救給カレー(レトルト) みかん わかめおにぎり 豚汁
		小学校 C 614 P 24 F 20.3 中学校 C 750 P 28.5 F 23.9	小学校 C 677 P 26.7 F 25.5 中学校 C 797 P 31.6 F 30.2		小学校 C 748 P 19.1 F 26.6 中学校 C 843 P 21.9 F 28.3
こ ん だ て	7(月) えだまめサラダ てづくりふりかけ きびごはん 大根のそぼろ煮	8(火) いい歯の日 パパイアのツナあえ グルクンのシークワサーソース きむたくごはん なんこうのみそ汁	9(水) 下地小創立記念 クーブイリチー お祝い カップケーキ いわしの甘露煮 黒米ごはん 中味汁	10(木) チンジャオロース オレンジ 麦ごはん 春雨スープ	11(金) パン ロコモコ丼 白菜スープ
		小学校 C 563 P 23.8 F 16.7 中学校 C 680 P 27.9 F 19	小学校 C 622 P 29.5 F 22.9 中学校 C 740 P 35.5 F 26	小学校 C 708 P 27.2 F 22.6 中学校 C 881 P 33.3 F 27	小学校 C 538 P 23.4 F 12.4 中学校 C 649 P 28.2 F 13.9
こ ん だ て	14(月) なし 牛丼 豆腐のみそ汁	15(火) さばのカレー焼き 小松菜の和え物 きびごはん 具だくさんみそ汁	16(水) いい芋の日 さつまいも天ぷら いんげんの鶏ささみサラダ 麦ごはん 冬瓜の煮物	17(木) 琉球料理の日 ゴーヤーチャンプルー カップもずく きびごはん イナムドゥチ	18(金) じゃがいものチーズ煮 りんごジャム コッペパン やさいスープ
		小学校 C 565 P 25.7 F 15.4 中学校 C 691 P 31.3 F 17.7	小学校 C 629 P 29 F 22.7 中学校 C 748 P 33.2 F 25	小学校 C 648 P 21 F 20.6 中学校 C 776 P 24.8 F 24	小学校 C 574 P 25.2 F 19.7 中学校 C 700 P 30.5 F 23.2
こ ん だ て	21(月) かき タコライス コーンスープ	22(火) 揚げぎょうぎ 中華和え 麦ごはん マーボーなす	勤労感謝の日	24(木) 和食の日 きんぴらごぼう さんまみぞれ煮 きびごはん アーサ入りゆし豆腐	25(金) フルーツヨーグルト ナン 切干大根のスープ キーマカレー
		小学校 C 634 P 25.9 F 21.7 中学校 C 784 P 31.6 F 26		小学校 C 683 P 25.7 F 24.7 中学校 C 822 P 31 F 28	小学校 C 627 P 29.4 F 19.6 中学校 C 800 P 37.8 F 25.5
こ ん だ て	28(月) あひ 大根のシークワサー和え ひじきごはん まぐろの肉だんごスープ	29(火) ミニ肉まん ジャージャー麺 海藻サラダ	30(水) 白身魚フライ フレンチサラダ バーガーパン トマトスープ	和食は無形文化遺産 「和食;日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様な豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。	
		小学校 C 598 P 25 F 14.4 中学校 C 708 P 29.8 F 15.9	小学校 C 629 P 25.1 F 22.3 中学校 C 754 P 29.8 F 26.2	小学校 C 627 P 25.4 F 24.2 中学校 C 734 P 29.3 F 28.8	小学校 C 598 P 25 F 14.4 中学校 C 708 P 29.8 F 15.9

※材料・天候によって献立を変更することがあります。