



# 令和7年11月 予定献立表



那覇市立松島小学校

TEL: 917-3485

FAX: 917-3485

※食物アレルギーのある児童は、自宅や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。

家庭や学級においても毎日確認をしてください。

※材料や天候によって献立を変更することがあります。

食品群	体内でのたらしき
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		650	26.8	18.05

こ ん だ て	3(月) 文化の日  ★11月の給食目標： 食事のあいさつをきちんと しよう ★11月の栄養目標： 間食のとり方を見直そう  	4(火)  フータシヤー てづくりつくだに ごはん アーサいり ゆしどうふ  E 544 P 25.0 F 15.2  てづくり佃煮には、ごま・ひじき・小魚が入 っているのて、カルシウムや鉄分が補給でき ます。砂糖醤油の味でごはんが進みます♪	5(水)  バナナ さかなのはなぞのやき わかめごはん とんじる  E 642 P 28.3 F 16.8  花園焼きの魚は、赤魚を使っています。赤魚 は、赤い色をした魚の総称です。白身の魚 でクセがなく、いろいろな料理に合います。	6(木)  ひじきのごまサラダ オムライス コンソメスープ  E 541 P 22.2 F 17.6  オムライスは、松島っ子に人気のメニューで す。付属のケチャップで、好きな絵を書くの 楽しいよ♪	7(金)  こめこのかぼちゃドーナツ ぶたしゃぶサラダ ビーフンいため  E 492 P 19.3 F 21.0  新メニューの「米粉のかぼちゃドーナツ」に 挑戦しました。おいしく出来ているかな？か ぼちゃが苦手な人もドーナツなら食べられ るかも。	
	小学校	E 530 P 25.1 F 18.9	E 523 P 21.3 F 10.4	E 670 P 25.5 F 21.3	E 694 P 25.9 F 16.2	E 753 P 27.4 F 26.9
		今日の魚は、ホキです。ホキは、深海に生息 する細長い体の魚です。タンパク質が豊富 で成長期のみんなにピッタリの食材です。	「スンシー」は、たけのこの保存食品で、「シ ナチク」とも呼ばれます。独特の香りと歯ご たえがあり、食物繊維が豊富です。	豆が苦手な子でも、青のりポテトビーンズは パクパク食べてくれます。角切りポテトとゆ で大豆に粉をつけて揚げ、青のりと塩で味 付けします。おうちでもレッツクッキング♪	「きんとん」はさつまいもなどで作ったあんに 、甘煮した栗やいんげん豆を混ぜた料理 です。今日は、もちにさつまいもあんを和え ています。	給食の前には、しっかり手を洗いましょう。指 先や指の間、手首などは汚れが落ちにくい のて、特に丁寧に洗うように心がけましょう。
こ ん だ て	10(月)  さかなのバジルやき ぎゅうにくスタミナピラフ アーモンドあえ  E 530 P 25.1 F 18.9	11(火)  みかん スンシーイリチー ごはん とうがんと もずくのしる  E 523 P 21.3 F 10.4	12(水)  ミルメークココア あおのりポテトビーンズ ごはん だいこんの ちゅうかいため  E 670 P 25.5 F 21.3	13(木)  なっとう きんとんもち ちぐさやき ごはん にくじゃが  E 694 P 25.9 F 16.2	14(金)  ぶどうゼリー キーマカレー ナン べにいもの クリームスープ  E 753 P 27.4 F 26.9	
	小学校	E 540 P 27.1 F 17.3	E 652 P 22.6 F 21.9	E 568 P 24.8 F 14.0	E 562 P 26.6 F 14.3	E 793 P 34.6 F 25.7
		沖縄の郷土料理である「クープジュシー」 は昆布入りの炊き込みご飯で、「スーナー」 は豆腐を衣にした和え物です。	今日の給食には、にんじん、こまつな、白菜、 キャベツ、たけのこ、きくらげ、ピーマンが 入っています。野菜を食べて強い体を作りま しょう。	きびなごは、銀色の体に青い帯が入った小 魚で、鹿児島や長崎、高知などが主な産地 です。頭から尾まで食べられてカルシウムが たっぷりといれます。	毎月第三木曜日は「琉球料理の日」。もう 定着したかな？松島っ子は、旨味たっぷりの 汁物が大好きです。出汁のおいしさがわか る美食家ですね。	今日の給食には、14種類の食品が含まれて います。野菜は一人当たり100g入ってい るので、一口チャレンジして食べましょう。
こ ん だ て	24(月) 勤労感謝の振替休   11月24日は「和食の日」  「和食」は、ユネスコ無形文化 遺産に登録されました。 「一汁三菜」とは、日本人の 主食である「ごはん」に「汁 物」と3つの「菜（おかず）」 を組み合わせた献立です。	25(火)  とりにくのてりやき シークワサー和え しそいりたきこみごはん  E 541 P 28.8 F 15.7  シークワサーは、沖縄を代表するかんきつ 類で、クエン酸やノビレチンを含み、疲労回 復や血糖値の上昇を抑える働きがありま す。	26(水)  てづくりこめこレモン ケーキ コーンサラダ ミートソース スパゲティー  E 678 P 25.4 F 26.0  米粉を使ったレモン味のカップケーキを作 りました。白花豆のペーストを加えて、しっ りした口あたりに仕上げました。	27(木)  りんご さばのごまみそやき ごはん おでん  E 654 P 29.8 F 21.9  冬が近づいてきましたね。おでんやおなべ がおいしい季節になってきました。だしのう まみをたっぷり含んだ大根をおいしく食べ ましょう。	28(金)  クリームだいふく きんぴらどん ごはん チムシンジ  E 679 P 29.2 F 19.4  きんぴらどんは、ごはんがすすむ味付けに なっているので、ごはんのにせて食べてくだ さい。チムシンジでクンチ（根気）をつけ よう！	
	小学校	E 541 P 28.8 F 15.7	E 678 P 25.4 F 26.0	E 654 P 29.8 F 21.9	E 679 P 29.2 F 19.4	