



# 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	体内でのはたらき
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 としよう ★11月の栄養目標: 間食のとり方を見直そう  いつまでも <sup>は</sup> お <sup>せいせつ</sup> を大切に! 	4(火)  フーフシヤー  てづくりつくだに  ごはん アーサイリ ゆしどうふ  E 544 P 25.0 F 15.2	5(水)  バナナ  さかなののはなぞのやき  わかめごはん とんじる  E 642 P 28.3 F 16.8	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	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
		てづくり佃煮には、ごま・ひじき・小魚が入っているので、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♪	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。自身の魚でクセがなく、いろいろな料理に合います。	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、好きな絵を書くと楽しいよ♪	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。
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 べいのもの クリームスープ  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。おうちでもレツツッキング♪	「きんとん」はさつまいもなどで作ったあんに、甘く煮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。
こ ん だ て	17(月)  さかなのやさいあんかけ  クープジューシー  スーネー(白和え)  E 540 P 27.1 F 17.3	18(火) 5年欠食  ごもくいため  ごまがし  ごはん ワンタンスープ  E 652 P 22.6 F 21.9	19(水) 5年欠食  きびなごのカレーあげ  ちゅうかどん  はるさめスープ  E 568 P 24.8 F 14.0	20(木) 琉球料理の日  オレンジ  シマーナーチャンブルー  アンダンスー  ごはん シカムドウチ  E 562 P 26.6 F 14.3	21(金)  アスパラサラダ  クラムチャウダー  ガーリックトースト  E 793 P 34.6 F 25.7
		沖縄の郷土料理である「クープジューシー」は昆布入りの炊き込みご飯で、「スーネー」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。
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。  E 541 P 28.8 F 15.7	25(火)  とりにくのてりやき  シークヮーサー和え  しそいりたきこみごはん  E 678 P 25.4 F 26.0	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 654 P 29.8 F 21.9	27(木)  りんご  さばのごまみそやき  ごはん おでん  E 679 P 29.2 F 19.4	28(金)  クリームだいふく  きんぴらどん  ごはん チムシングジ  E 679 P 29.2 F 19.4
		シーキューサーは、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。	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、しつとじした口当たりに仕上げました。	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。	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、ごはんにのせて食べください。チムシングジでクンチ（根気）をつけよう!