

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。

銘苅学校給食センター TEL: 917-3463 FAX: 869-2601

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	21.1g~32.5g	14.4g~21.7g
		中学校 830	27.0g~41.5g	18.4g~27.7g



11月の給食目標

毎日の食事を考えよう



食べ物の命をいただいています！

わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。また、生産者や料理をつくってくれた人たちなど、さまざまな人びとの手を経ることで、毎日の食卓に並んでいます。食事をする時には、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。そして、苦手な食べ物がある場合には一口でも挑戦して、できるだけ食べるように努力をしてみましょう。



こ ん だ て	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
	文化の日	パン ふりかけ(手作り) むぎごはん 冬瓜ンブシー	ビーフンサラダ かぼちゃひき肉フライ あおなごはん 茎わかめスープ	ババロアみかん きんぴらごぼう きびごはん もずくのみそ汁	りんごスティックタルト いわしのトマト煮 きのこスパゲッティ かぼちゃと豆のサラダ
こ ん だ て	11月欠食予定 4日(火) 若狭小 10日(月) 銘苅小・若狭小・上山中 17(月)21日(金) 銘苅小5年 20日(木) 若狭小3年 25日(火)~28日(金) 上山中2年 25日(火)・26日(水) 若狭小6年 27日(木)・28日(金) 銘苅小6年	感謝の気持ちで「いただきます」 E 555 P 22.2 F 17.8 E 711 P 27.2 F 20.9	食べ物を大切にしよう E 550 P 19.3 F 15.8 E 727 P 24.3 F 18.5	食事の配膳の決まりを覚えよう E 574 P 19.8 F 20.8 E 720 P 23.8 F 23.6	スパゲッティとは？ E 624 P 24.2 F 24.7 E 701 P 26.8 F 26.7
	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	
こ ん だ て	野菜春巻 ひじきの佃煮 むぎごはん かぼちゃ入り肉じゃが	さわらのてりやき 豆乳パニラ大福 切干大根のクファージュシー シークワサーあえ	代替食)ハンバーグ オムレツ なかよしパン ジャム さつまいもサラダ ジュリエヌスープ	ミルメークココア ビビンバ(和え物) ビビンバ(肉) むぎごはん わかめスープ	
	牛乳を飲もう E 558 P 20.9 F 13.1 E 729 P 25.8 F 15.3	おなかかなるのはどうして？ E 606 P 25.0 F 21.4 E 724 P 30.0 F 24.2	朝ごはんでスイッチオン E 570 P 26.4 F 20.0 E 692 P 32.4 F 22.4	大根の栄養をいただく E 559 P 20.4 F 18.9 E 716 P 25.1 F 21.7	
こ ん だ て	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
	フルーツカクテル げんまいごはん 実りの秋カレー	ミルクムース 鮭の塩焼き ソース焼きそば 雑穀と豆のサラダ	スライスチーズ タコライス むぎごはん アーサ汁	みかん ふーイリチー ゆかり黒米ごはん イナムドゥチ	まごわやさしいサラダ 味付けのり やきぐりコロッケ きびごはん 根菜のすまし汁
こ ん だ て	給食室の一日のようす E 635 P 17.6 F 18.0 E 780 P 20.4 F 21.2	ピーマンは唐辛子の仲間？ E 598 P 27.7 F 27.3 E 706 P 33.7 F 31.9	成長期に必要なカルシウム E 539 P 22.8 F 17.8 E 702 P 27.9 F 21.3	毎月第3木曜日は琉球料理の日 E 566 P 21.3 F 19.3 E 732 P 27.0 F 23.0	11/24は和食の日 E 521 P 20.7 F 8.2 E 701 P 25.6 F 11.2
	10月23日は勤労感謝の日 いつもありがとう	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
こ ん だ て	かき もずく丼 レンコンサラダ むぎごはん	バナナケーキ ホキあおさフライ キムチチャーハン パパイヤのナムル	オレンジ 筑前煮 わかめごはん かきたま汁	りんご アスパラソテー 黒糖パン ミネストローネ	
	感謝の気持ちで食事をしよう♪	もずくは県産品 E 570 P 21.1 F 16.6 E 730 P 26.0 F 19.3	食事のあいさつ方言で言えるかな E 605 P 21.4 F 20.2 E 729 P 25.4 F 23.1	よく噛んで食べよう E 544 P 21.3 F 17.6 E 715 P 26.9 F 22.0	1日1個のりんごは医者遠ざける E 527 P 23.7 F 15.9 E 719 P 30.9 F 19.9

※材料・天候によって献立を変更することがあります。