

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。



食品群	体内ではたらく
油の食品	血や肉、骨をつくる
質の食品	筋力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる



真和志学校給食センター

TEL: 917-3460
FAX: 835-0141

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

栄養指導目標【毎日のしょくじをかんがえよう】

栄養バランスのよい食事ってどうすればできるの？

食べ物は、体の中でのおもな働きによって、3つのグループにわけられます。
この3つのグループから、偏りがないように食べ物を選んで組み合わせると、
栄養バランスのよい食事がとれるようになります。



【11月の欠食予定】

- 10日(月) 与備小、真地小、仲井真小、豊屋小(運動会振替休)
- 仲井真中(合唱コンクール予備日代休)
- 12日(水) ~13日(木) 大道小6年(修学旅行)
- 17日(月) 石田中(合唱コンクール)
- 18日(火) 石田中(22日の振替休)、仲井真小3年(校外学習)
- 真地小2、4年(校外学習)
- 21日(金) 大道小1年(校外学習)
- 25日(火) 石田中(記念式典振替休)、与備小5年(自然教室)
- 26日(水) 与備小5年(自然教室振替休)、仲井真小1年(校外学習)
- 真地小3年(校外学習)

いいにほんの食

11月24日=「和食の日」

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせて

「和食の日」です。

「和食」は世界にほこるべき日本の食文化です。洋食にくらべ、低カロリーという
ことや、季節に合わせた料理法や飾りつけなど、日本の和食は今、世界中から注
目されています。真和志センターでは、11/21(金)に「和食の日」献立を取り入
れています。



	3(月) 文化の日	4(火)	5(水)	6(木)	7(金) 11/8は「いい歯の日」
こ ん だ て					
	小学校 E 593 P 22.9 F 15.1 中学校 E 704 P 26.8 F 16.5	小学校 E 658 P 27.4 F 24.1 中学校 E 732 P 30.8 F 26.9	小学校 E 644 P 27.5 F 23.6 中学校 E 774 P 32.5 F 27.5	小学校 E 607 P 25.4 F 15.5 中学校 E 724 P 29.4 F 17.0	
こ ん だ て	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
	小学校 E 633 P 21.1 F 18.7 中学校 E 731 P 24.0 F 16.5	小学校 E 661 P 21.0 F 17.4 中学校 E 786 P 24.3 F 19.3	小学校 E 735 P 25.4 F 31.0 中学校 E 822 P 27.9 F 34.0	小学校 E 673 P 24.6 F 30.9 中学校 E 744 P 26.7 F 29.6	小学校 E 572 P 22.3 F 17.5 中学校 E 703 P 26.6 F 20.6
こ ん だ て	17(月)	18(火)	19(水)	20(木) 琉球料理の日	21(金) 11/24日は和食の日
	小学校 E 667 P 26.6 F 20.4 中学校 E 789 P 31.0 F 23.0	小学校 E 649 P 23.4 F 25.3 中学校 E 784 P 26.5 F 28.1	小学校 E 637 P 23.9 F 24.9 中学校 E 711 P 26.9 F 27.0	小学校 E 649 P 27.0 F 23.2 中学校 E 774 P 31.2 F 26.4	小学校 E 665 P 24.7 F 26.5 中学校 E 799 P 29.1 F 30.8
こ ん だ て	24(月) 勤労感謝の日振替休日	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
	小学校 E 689 P 23.8 F 21.4 中学校 E 802 P 27.8 F 23.2	小学校 E 702 P 31.4 F 25.7 中学校 E 803 P 34.9 F 27.0	小学校 E 637 P 26.6 F 22.3 中学校 E 743 P 32.3 F 25.7	小学校 E 667 P 22.6 F 23.0 中学校 E 757 P 24.7 F 25.3	

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)8品目		その他
たまご、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、エビ、ソバ、カニ、くるみ		いか、たこ、いくら、めんたいこ、子持ちしゃも、グルテン、まぐろ、さけ、ぶり、赤魚、うなぎ、その他の魚類、あさり、ほたて、しじみ、その他の貝類、海苔類、キウイフルーツ、スイカ、メロン、パイン、マンゴー、もも、バナナ、柑橘類、かぼちゃ、アボカド、山芋、長芋、ハンダマ、トマト、パパイア、アーモンド、ペカンナッツ(ピーカンナッツ)、カシューナッツ、ピスタチオ、ヘーゼルナッツ、その他のナッツ類

※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。 ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。

※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。 ※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

※ 配合表を基に表記しているため、表示義務8品目以外の食品については表記されていない場合もあります。

※ 給食で使用するもずくやアサリ、チリメンなどにエビ・カニが混ざる可能性があります。

日	曜日	こ ン デ テ	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料由来
4	火	牛乳 むぎごはん ちゅうかどん ブロッコリーのごまあえ みかん	ぶたにく、なると ちくわ	こめ、むぎ さとう、あぶら、ごまあぶら、でんぶん	しいたけ、ほくさい、にんじん、たまねぎ たけのこ、くわい、しょうが、にんにく ブロッコリー、きゅうり、にんじん みかん	
5	水	牛乳 おきなわそば(めん) にくやさいそば(しる) まぐろやわらかかつ さつまいもチップス	ぶたにく、かまぼこ まぐろ	こむぎこ、あぶら パンコ(小麦)、でんぶん、さとう あぶら さつまいも、さとう、あぶら	しょうが、キャベツ、にんじん、たまねぎ にら	
6	木	牛乳 むぎごはん タコライス(にく) タコライス(やさい) きのこスープ スライスチーズ	ぎゅうにく、ぶたにく、だいず とり、く、とうふ	こめ、むぎ さとう、あぶら	にんじん、たまねぎ、にんにく キャベツ とうがん、にんじん、しめじ、えのき ねぎ、しいたけ	
7	金	牛乳 むぎごはん ワンタンスープ デンジャオソース	とりにく、ワンタン(小麦) ぎゅうにく	こめ、むぎ あぶら、ごまあぶら、さとう、でんぶん	にんじん、ちんげんさい、ながねぎ、しょうが たまねぎ、ピーマン、あかピーマン たけのこ、にんにく	オイスターソース(かきエクス、 かき、ほたてエクス)
10	月	牛乳 むぎごはん どさんこじる ちくぜんに やきぐりコロッケ	ぶたにく、みそ とりにく、ちくわ	こめ、むぎ じゃがいも、乳なしマーガリン ごまあぶら あぶら、さとう	もやし、たまねぎ、にんじん、コーン ながねぎ、しょうが、にんにく こんにゃく、ごぼう、たけのこ、にんじん しいたけ、いんげん	
11	火	牛乳 むぎごはん あきやさいカレー	とりにく、ぶたレバー、しろはなまめ しろいんげんまめ	こめ、むぎ さつまいも、乳なしマーガリン こめこ、あぶら	れんこん、たまねぎ、にんじん、しめじ ピーマン、にんにく	
12	水	牛乳 フルーツヨーグルト クアッシュー いわしのうめ タマナーのウサチ ふどうゼリー	ヨーグルト(乳) ぶたにく、あぶらあげ、かまぼこ いわし、かつおぶし	さとう こめ、あぶら さとう、でんぶん ごまあぶら、さとう さとう	みかん、もも、パイン、ようなし、チェリー、ぶどう にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ うめし キャベツ、きゅうり、にんじん ぶどう	
13	木	牛乳 あげパン(量小、仲井真小) ことうパン(その他の学校) パンブキンスープ インゲンソテー	きなこ だっしふんにゅう(乳) とりにく ウインナー、ベーコン	パン(小麦、乳)、ことう、さとう、あぶら こむぎこ、ことう、あぶら じゃがいも、こめこ、乳なしマーガリン あぶら あぶら	たまねぎ、かぼちゃ、パセリ いんげん、ヤングコーン、ピーマン、にんじん キャベツ、エリンギ	
14	金	牛乳 むぎごはん のっぺいじる ちくさやき とうにゅうおから	とりにく たまご、とりにく、チーズ(乳) とりにく、おから、かまぼこ、とうにゅう	こめ、むぎ さとう、でんぶん あぶら、さとう、でんぶん あぶら、さとう	にんじん、だいこん、ねぎ、しいたけ たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しいたけ にんじん、たまねぎ、ねぎ	小麦
17	月	牛乳 むぎごはん マーボーじゃが きりぼしだいこんのごまあえ りんご	とうふ、ぶたにく、ぶたレバー、だいず みそ ツナ、かつおぶし	こめ、むぎ じゃがいも、さとう、でんぶん、ごまあぶら ごま、ドレッシング(小麦、たんかん、レモン)	たまねぎ、にんじん、にら、しょうが にんにく きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん りんご	小麦
18	火	牛乳 むぎごはん にらとうふスープ ぶたしょうがいため れんこんいりつくね わふうス/バグティ にくだんご	とりにく、とうふ、ひよこまめ ぶたにく とりにく、だいず とりにく、ベーコン	こめ、むぎ でんぶん あぶら、ごまあぶら、さとう、でんぶん あぶら、パンコ(小麦)、さとう、でんぶん スパゲティ(小麦)、あぶら	にら、にんじん、えのき キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ しょうが たまねぎ、れんこん、しょうが たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム にんにく	
19	水	牛乳 にくだんご コロコロサラダ とうにゅうだいふく	とりにく、ぶたにく、みそ ひよこまめ、あかいんげんまめ あおえんどうまめ とりにゅう	パンコ(小麦)、あぶら、でんぶん、さとう ごま ドレッシング さとう、でんぶん、もちこ、あぶら	たまねぎ、しょうが きゅうり、ブロッコリー、コーン、えだまめ	
20	木	牛乳 むぎごはん ななみじん タマナーチャンプルー アングルスー	ぶたにく、ななみ ぶたにく、とうふ、かつおぶし だいず、ツナ、みそ	こめ、もちきび あぶら ごま、さとう、あぶら	こんにゃく、しいたけ、しょうが キャベツ、にんじん、もやし	
21	金	牛乳 むぎごはん とんじる ひじきいため さばのしおこうじやき	ぶたにく、みそ ぶたにく、ひじき、だいず さば	こめ、むぎ さとう、でんぶん あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら	にんじん、だいこん、しめじ、ごぼう にんじん、こんにゃく、ピーマン	
25	火	牛乳 むぎごはん 2しよごはん(にく) 2しよごはん(やさい) とうふわかめのみそしる さつまいもどりのタルト	とりにく、だいず、ひよこまめ とうふ、わかめ、みそ とりにゅう	こめ、むぎ さとう、でんぶん、あぶら さとう、あぶら、こめこ、くり、でんぶん さつまいも	しょうが、たまねぎ ごまつな、もやし、にんじん だいこん、えのき、ながねぎ、にんじん	
26	水	牛乳 むぎごはん おでん さばのたつたあげ オレンジ	ぶたにく、あつあげ、こんぶ、がんもどき ちくわ さば	こめ、むぎ さとう でんぶん、こめこ、あぶら	だいこん、にんじん、こんにゃく しょうが	小麦
27	木	牛乳 くろこめパン ポトフ くるまふとどりのナゲット カラフルサラダ たんかんジャム	だっしふんにゅう(乳) とりにく、ウインナー、ひよこまめ とりにく、ふ(小麦) かまぼこ	こむぎこ、さとう、あぶら、くろこめ じゃがいも、あぶら あぶら ドレッシング さとう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリ、パセリ にんにく にんにく ブロッコリー、カリフラワー、コーン、あかピーマン たんかん、レモン	
28	金	牛乳 チキンライス ハンバーグのおろしソースかけ まごわやさしいサラダ	とりにく ハンバーグ こんぶ、ツナ、ひよこまめ	こめ、乳なしマーガリン、あぶら さとう、ごまあぶら、でんぶん さつまいも、ドレッシング	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム グリーンピース、にんにく だいこん、えのき、ねぎ たまねぎ、しめじ、いんげん、コーン	