

令和2年 11月の予定献立表

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

☆今月の給食目標☆

感謝の気持ちをもって食べよう

糸満市立学校給食センター
電話番号 994-5800

給食の栄養基準量

	E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
小学	650 kcal	26.8 g	18.0 g
中学	830 kcal	34.2 g	23.0 g

2(月)	3(火) 文化の日	4(水)	5(木)	6(金) 【いい歯の日献立】
こんだて 野菜さつまあげ ごはん 大根のそぼろ煮	はるまき ごはん マーボー豆腐	ほうれん草オムレツ あみパン キャベツのクリーム煮	ごまなしミニフィッシュ 五目きんぴら ごはん 豚汁	
9(月)	10(火)	11(水) 【チーズの日】	12(木)	13(金)
カーブチー いかフライ ごはん につけ	キャベツのおかか炒め ごはん かきたま汁	チーズ ハンバーグのトマトソースかけ コッペパン やさいスープ	豆乳プリン キャベツメンチカツ 鮭スバゲティ	ナスのひき肉炒め ごはん 春雨スープ
16(月) 【いもの日献立】	17(火)	18(水)	19(木) 【食育の日献立】	20(金)
紅芋チップス ごはん 大根と鶏肉のうま煮	ブロッコリーソテー こくとうパン かぼちゃポタージュ	やさい炒め わかめごはん 魚のつみれ汁	グレープフルーツ にんじんシリシリー ごはん シカムドゥチ	ドライカレー ごはん きのこ汁
23(月) 勤労感謝の日 ＼ ありがとう ！ ／	24(火) 【和食の日献立】	25(水)	26(木)	27(金)
いwashのみそ煮 ごはん けんちん汁	ドレッシング ブロッコリーサラダ ごはん 県産和牛のビーフストロガノフ	おうとう 手作りふりかけ ごはん 豚肉としらたき炒め	豚井 ごはん 豆腐のみそ汁	
30(月)	<p>好ききらいをしないで 残さず食べよう</p> <p>一口だけでも食べてみよう！</p> <p>人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならなければ、それは安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。</p>			
ミートボールの酢豚 ごはん 中華スープ				

食事のあいさつってどんな意味があるの？

かかわった人や命への感謝が込められているよ

いただきます

食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

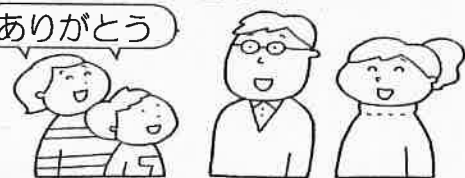
ごちそうさま

漢字で「ご馳(ち)走(そう)さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

勤労感謝の日に

思いを伝えよう

ありがとう



11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労をたっぴ、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日と定められています。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか？

給食はいろいろな人に支えられています



学校給食は栄養士をはじめ、調理員さんや生産者さん、運送業者さんなどの力によって、みなさんのもとに届けられています。

11月8日はいい歯の日

生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。



2020
11月

献立表 (アレルギー)

糸満市立学校給食センター

C=エネルギー、P=タンパク質、F=脂質

日	曜日	こ ん だ て	主な材料と体内での働き			栄養価	
			(あか) 血や肉 骨をつくる	(きいろ) 働く力や 体温となる	(みどり) 体の調子を ととのえる	小学 校	中学 校
2	月	ごはん ⑦なし 大根のそぼろ煮 ⑦豆、鶏、麦 野菜さつまあげ ⑦なし	あつあげ、とりにく、大豆、かつお節 イトヨリダイ、エソ、すけそうダラ	こめ 三温糖、大豆油 砂糖、とうもろこしでんぷん、なたね油 ばれいしょでんぷん	だいこん、たまねぎ、にんじん、あお豆 しいたけ、しょうが キャベツ、にんじん、たまねぎ	C 594 P 26.2 F 17.6	C 732 P 30.2 F 19.5
4	水	ごはん ⑦なし マーボー豆腐 ⑦豚、豆、麦、ご、牛、ゼ、鶏 はるまき ⑦麦、豆、豚	ぶたにく、大豆、ぶたレバー、とうふ かきエキス、みそ、絹ごしとうふ ぶたにく、大豆粉、ほたてエキス	こめ 大豆油、ごま油、三温糖、でんぷん、砂糖 小麦粉、ラード、でんぷん、はるまき、水あめ ショートニング、砂糖、香味油、大豆油 コーンフラワー	にんじん、たまねぎ、しいたけ、にら しょうが、にんにく、トマト キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが しいたけ	C 711 P 26.0 F 25.4	C 856 P 30.3 F 27.8
5	木	あみパン ⑦麦、乳、豆 キャベツのクリーム煮 ⑦鶏、豆、乳、麦 ほうれん草オムレツ ⑦豆、卵	脱脂粉乳 とりにく、脱脂粉乳 たまご	小麦粉、砂糖、ショートニング じゃがいも、大豆油、マーガリン、小麦粉 植物油脂(大豆)、加工でんぷん	にんじん、たまねぎ、キャベツ、にんにく ブロッコリー ほうれん草	C 590 P 23.8 F 21.7	C 700 P 27.9 F 26.1
6	金	ごはん ⑦なし 豚汁 ⑦豚、豆 五目きんぴら ⑦豆、ご、麦 ごまなしミニフィッシュ ⑦なし	ぶたにく、とうふ、かつお節、みそ かまぼこ カタクチイワシ	こめ きといも 大豆油、三温糖、ごま 砂糖、でんぷん糖	だいこん、にんじん、しいたけ、しょうが にんじん、れんこん、ごぼう、こんにゃく	C 552 P 25.5 F 12.6	C 688 P 29.8 F 13.8
9	月	ごはん ⑦なし 煮付け ⑦豚、豆、麦 いかフライ ⑦イ、麦、豆 カーブチー ⑦なし	ぶたにく、あつあげ、昆布、かつお節 いか、大豆粉末	こめ 三温糖、大豆油 小麦粉、パン粉、大豆油	だいこん、にんじん、こんにゃく キヌサヤ カーブチー	C 662 P 27.8 F 18.8	C 796 P 32.0 F 20.3
10	火	ごはん ⑦なし かきたま汁 ⑦鶏、卵 キャベツのおかか炒め ⑦豚、豆、麦	とりにく、わかめ、たまご、かつお節 ぶたにく、あつあげ、かつお節	こめ でんぷん 大豆油	たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン にんじん、キャベツ、たまねぎ、小松菜	C 575 P 28.5 F 15.6	C 720 P 33.8 F 17.3
11	水	コッペパン ⑦麦、乳、豆 野菜スープ ⑦鶏、麦、豆 ハンバーグのトマトソースかけ ⑦豆、鶏、豚 チーズ ⑦乳	脱脂粉乳 とりにく、かつお節 とりにく、ぶたにく、大豆 ナチュラルチーズ	小麦粉、砂糖、ショートニング じゃがいも 豚脂、乾燥マヨネーズ、砂糖、三温糖 でんぷん、大豆油	にんじん、たまねぎ、キャベツ たまねぎ、トマト	C 569 P 27.1 F 19.9	C 647 P 30.7 F 21.9
12	木	鮭スパゲティー ⑦麦、サ、豆 キャベツメンチカツ ⑦麦、豚、鶏、豆 豆乳プリン ⑦豆	さけ、チキアギ ぶたにく、大豆粉 豆乳	スパゲティー、大豆油 パン粉、でんぷん、砂糖、大豆油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、小松菜 マッシュルーム、にんにく キャベツ、たまねぎ	C 559 P 24.5 F 20.5	C 641 P 28.3 F 23.2
13	金	ごはん ⑦なし 春雨スープ ⑦鶏、豆、麦、ご ナスのひき肉炒め ⑦豚、豆、麦、ご	とりにく、かつお節 ぶたにく、大豆、みそ	こめ 春雨、ごま、ごま油 大豆油、三温糖、ごま油、でんぷん	にんじん、こまつな、きくらげ なす、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン にんにく、しょうが、たけのこ	C 559 P 24.3 F 14.5	C 701 P 28.8 F 16.0
16	月	ごはん ⑦なし 大根と鶏肉の旨煮 ⑦鶏、豆、麦 紅芋チップス ⑦豆	とりにく、あつあげ、かまぼこ、かつお節	こめ じゃがいも、大豆油、三温糖、でんぷん べにいも、三温糖、大豆油	だいこん、にんじん、こんにゃく あお豆、しょうが	C 617 P 24.3 F 17.3	C 769 P 28.8 F 19.4
17	火	こくとうパン ⑦乳、麦、豆 かぼちゃポタージュ ⑦鶏、豆、麦、乳 ブロッコリーソテー ⑦豚、豆、麦	脱脂粉乳 とりにく、脱脂粉乳、白いんげん豆 ベーコン	小麦粉、砂糖、ショートニング、黒糖、糖蜜 小麦粉、マーガリン 大豆油、じゃがいも	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ あお豆、にんにく ブロッコリー、たまねぎ、にんじん コーン	C 668 P 24.8 F 23.5	C 773 P 28.1 F 26.4
18	水	わかめごはん ⑦なし 魚のつみれ汁 ⑦豆、麦 やさしい炒め ⑦豆、麦	わかめ いわし、たら、かつお節 ツナ、あつあげ	こめ、砂糖 砂糖、でんぷん 大豆油	たまねぎ、もやし、にんじん、しょうが にんじん、キャベツ、こまつな、にんにく	C 565 P 24.2 F 18.4	C 708 P 28.6 F 20.6
19	木	ごはん ⑦なし シカムドゥチ ⑦麦、豆、豚 にんじんシリシリー ⑦卵、豆、麦 グレープフルーツ ⑦なし	ぶたにく、かまぼこ、かつお節 ツナ、たまご	こめ 大豆油	だいこん、こんにゃく、しいたけ、しょうが にんじん、たまねぎ、にら、にんにく グレープフルーツ	C 552 P 24.7 F 14.5	C 687 P 29.1 F 16.2
20	金	ごはん ⑦なし きのこ汁 ⑦豆、麦 ドライカレー ⑦豚、豆、鶏、麦、乳、牛、り	とうふ、わかめ、かつお節 ぶたにく、大豆、ぶたレバー、牛肉 ナチュラルチーズ	こめ 大豆油、小麦粉、ラード、砂糖 とうもろこしでんぷん	しめじ、えのきたけ、しいたけ たまねぎ、にんじん、マッシュルーム コーン、ピーマン、ブロッコリー、トマト にんにく、りんご	C 592 P 25.4 F 17.9	C 739 P 30.1 F 20.2
24	火	ごはん ⑦なし けんちん汁 ⑦鶏、豆、麦、豚 いわしの味噌煮 ⑦豆	とりにく、とうふ、かつお節 いわし、みそ	こめ じゃがいも 砂糖、加工でんぷん	しいたけ、だいこん、にんじん、長ねぎ ごぼう しょうが	C 569 P 29.8 F 14.2	C 695 P 33.7 F 15.0
25	水	ごはん ⑦なし 県産和牛のビーフストロガノフ ⑦牛、麦、豆、乳、鶏 ブロッコリーサラダ ⑦なし 青じそドレッシング ⑦麦、豆	牛肉、脱脂粉乳、脱脂大豆 ひよこ豆 かつお節だし、こんぶだし、魚介エキス	こめ 小麦粉、マーガリン、ラード、パーム油 砂糖、とうもろこしでんぷん	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ マッシュルーム、トマト カリフラワー、にんじん、ブロッコリー しいたけエキス、うめ、青じそ	C 732 P 24.9 F 26.7	C 904 P 29.4 F 30.5
26	木	ごはん ⑦なし 豚肉としらたき炒め ⑦豚、麦、豆 手作りふりかけ ⑦豆、ご 黄桃 ⑦も	ぶたにく、あつあげ しらす、大豆、のり、かつお節	こめ 大豆油、三温糖 ごま、三温糖、大豆油、砂糖 砂糖	にんにく、こんにゃく、たまねぎ はくさい、にんじん、小松菜 しそ 黄桃	C 611 P 24.4 F 18.3	C 755 P 29.0 F 20.5
27	金	ごはん ⑦なし 豆腐のみそ汁 ⑦豆 豚丼 ⑦豚、ご、豆、麦	とうふ、わかめ、みそ、かつお節 ぶたにく	こめ ごま、大豆油、三温糖、でんぷん	にんじん、長ねぎ こんにゃく、にんじん、たまねぎ 小松菜、しいたけ、しょうが、にんにく	C 535 P 25.4 F 13.2	C 673 P 30.1 F 14.5
30	月	ごはん ⑦なし 中華スープ ⑦鶏、麦、豆 ミートボールの酢豚 ⑦豆、鶏、豚、麦	とりにく、なると、かつお節 とりにく、ぶたにく、あつあげ、大豆	こめ でんぷん、大豆油、水あめ、三温糖	しいたけ、コーン、小松菜 たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギ 黄ピーマン、しょうが、トマト、たけのこ	C 560 P 24.6 F 14.1	C 702 P 29.1 F 15.5

義務表示 : 卵・・・卵、乳・・・乳及び乳製品、麦・・・小麦、ピ・・・落花生、そ・・・そば、エ・・・えび、カ・・・かに

推奨表示 : あ・・・あわび、イ・・・いか、い・・・いくら、オ・・・オレンジ、キ・・・キウイフルーツ、牛・・・牛肉、く・・・くるみ、サ・・・さけ、さ・・・さば、豆・・・大豆、鶏・・・鶏肉

か・・・カシューナッツ、パ・・・バナナ、豚・・・豚肉、ま・・・まつたけ、も・・・もも、や・・・やまいも、り・・・りんご、ゼ・・・ゼラチン、ご・・・ごま、アモ・・・アーモンド

その他 : ア・・・あさり、マ・・・マンゴー

※給食を食べる前に必ず確認しましょう。

※醤油と酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、微量の小麦成分が含まれております。

※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

※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。

※カタクチイワシ・しらすは、えび・かにが混ざる漁法で捕獲されています。