令和4年

11月の予定献立表

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

糸満学校給食センター
TEL：098-994-5800

学校給食の栄養基準量		E=ｴﾈﾙｷﾞｰ	P=ﾀﾝﾊﾟｸ質	F=脂質
	小学校	650 kcal	21.1～32.5g	14.4～21.7g
	中学校	830 kcal	27.0～41.5g	18.4～27.7g

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。
※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう

こんだて	11月 給食目標 感謝の気持ちを持って食べよう！	1(火) おはなし給食 牛乳 おむすびころんちょ パイン あんだんすー ごはん 里芋とうずら卵のそぼろ煮	2(水) おはなし給食 牛乳 マーシャルビーンズ （チョコジャム） （兼小・兼中なし） やさいのガーリックソテー コッペパン さわやかおまめのすうぷ （その他学校） あげパン（兼小・兼中）	3(木) 文化の日 	4(金) りんごの日献立 牛乳 青りんごゼリー ぶた肉のアップルソース ごはん お豆のスープ
こんだて	7(月) おはなし給食 牛乳 明治プリン かぼちゃコロッケ ツナときのこのスパゲティー	8(火) いい歯の日献立 牛乳 ゴマなしミニフィッシュ ぶた肉とごぼうのあまから煮 ごはん 秋のけんちん汁	9(水) おはなし給食 牛乳 さつま芋と栗のタルト ビビンバ ごはん クッパ風スープ	10(木) 牛乳 こくとうビーンズ ホキ天玉揚げ ごはん とりだんごと野菜のくろず炒め	11(金) おはなし給食 牛乳 ルルとララのキラキラゼリー ごはん ぼくんちカレーライス
こんだて	14(月) 牛乳 柿（かき） さばのゆずみそ煮 ごはん 秋の白玉団子汁	15(火) スライスチーズ （喜小・真小・米小・三中なし） 牛乳 ハンバーグブラウンソースかけ バーガーパン とりときのこのクリームスープ （その他学校） あげパン（喜小・真小・米小・三中）	16(水) いもの日献立 牛乳 芋かりんとう ごはん とうふのカレー煮	17(木) 牛乳 グレープフルーツ きつねもち 五目うどん（麺）五目うどん（具）	18(金) 食育の日献立 牛乳 さつまポテト フーイリチー ごはん イカスミ汁
こんだて	21(月) 牛乳 マロンもち ごはん 鶏と大根のはるさめ煮	22(火) 和食の日献立 牛乳 ミニたい焼き スルルーのシークワサーソースかけ ごはん シカムドゥチ	23(水) 勤労感謝の日 	24(木) 牛乳 マスカットゼリー ミニ肉まん 焼きそば（麺）麻婆あんかけ（具）	25(金) 牛乳 スライスチーズ タコスミート ごはん もずくスープ
こんだて	28(月) 牛乳 みかん 切り干し大根のエスニック炒め ごはん 海鮮風ワンタンスープ	29(火) 糸満市より頂きました♪ 牛乳 パッションフルーツゼリー ぶた肉とじゃがいものちゅうか炒め ごはん ニラ玉スープ	30(水) 牛乳 豆乳ムース チーズおから あみパン ハンガリー風シチュー	今月の 糸満産野菜 こまつな 糸満市立学校給食センターHP 献立表や給食の写真を掲載♪	

お話給食

１１月は、食欲の秋・読書の秋でもありますね。そこで、本に登場する料理や食材を使った給食「お話給食」を行います。給食を食べて元気な体をつくり、読書をして心を成長させてくださいね♪

11/1	「オニじゃないよ おにぎりだよ」より	セルフおにぎり
11/2	「ぎょれつのできる すうぷやさん」より	さわやかおまめのすうぷ
11/4	「くまのがっこう」より	お豆のスープ
11/7	「14ひきのかぼちゃ」より	かぼちゃコロッケ
11/9	「ばばばあちゃんの やきいもたいかい」より	さつま芋と栗のタルト
11/11	「ぼくんち カレーライス」より	ぼくんちカレーライス
11/11	「ルルとララのキラキラ ゼリー」より	ルルとララのキラキラゼリー

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。

よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。

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

勤労感謝の日に思いを伝えよう

11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労をたっとび、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？

いただきます

食べ物はもともと生きた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「ご馳走さま」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。

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。

令和4年11月 アレルギー献立表

電話 098-994-5800

※「アレルギー献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある７品目及び下記の品目について表示しています。
※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に献立の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。

日	曜日	こんだて	（あか）おもに体をつくるもとになる食品	（きいろ）おもにエネルギーのもとになる食品	（みどり）おもに体の調子を整えるもとになる食品	調味料	栄養価（小）	栄養価（中）
1	火	ごはん㋐なし		こめ			E 685 Kcal	844 Kcal
		里芋とうずら卵のそぼろ煮㋐鶏・豆・卵	とりにく,大豆,うずら卵,かまぼこ	里芋,三温糖,じゃがいもでん粉,大豆油	にんじん,たまねぎ,あお豆,しょうが	かつおだし	P 35.2 g	40.3 g
		あんだんす一㋐豆	ツナ,甘口しろみそ,麦みそ,大豆,糸けずり	三温糖,大豆油	しょうが		F 18.7 g	21 g
		おむすびころんちょ㋐なし	※のり					
		パイン㋐なし			パイン			
2	水	あげパン（兼小・兼中）㋐麦・乳・豆・アモ	きなこ（豆）脱脂粉乳	コッペパン（麦・乳・豆）大豆油、アーモンド、三温糖、黒糖				
		コッペパン㋐麦・乳・豆		コッペパン（麦・乳・豆）			E 701 Kcal	847 Kcal
		さわやかおまめのすうぷ㋐豚・豆・乳・麦・鶏・牛	ベーコン（豚）,いんげん豆,生クリーム	大豆油,じゃがいも,マーガリン,小麦粉	にんにく,グリンピース,にんじん,たまねぎ,あお豆	チキンブイヨン（鶏）,コンソメ（牛・豆）	P 24.3 g	28.9 g
		野菜のガーリックソテー㋐豚・牛・豆	ベーコン（豚）	大豆油	にんにく,カリフラワー,たまねぎ,にんじん,赤ピーマン,エリンギ,パセリ	コンソメ（牛・豆）	F 36.8 g	42.2 g
		マーシャルビーンズ（チョコジャム）㋐乳・豆		マーシャルビーンズ（チョコジャム）（乳・豆）				
4	金	ごはん㋐なし		こめ			E 684 Kcal	823 Kcal
		お豆のスープ㋐豚・豆・鶏	ベーコン（豚）,水煮大豆（豆）	大豆油	とうがん,にんじん,しょうが,にんにく,パセリ	チキンがらスープ（鶏）	P 24.1 g	26.9 g
		豚肉のアップルソース㋐豚・豆・り	豚肉	大豆油,三温糖,じゃがいもでん粉	しょうが,にんにく,りんご,たまねぎ	りんごピューレー（り）,中濃ソース（り）	F 26.8 g	29.2 g
		青りんごゼリー㋐り		青りんごゼリー（り）				
7	月	ツナときのこのスパゲティー㋐麦・豆	ツナ,かまぼこ,※のり	スパゲティ（麦）,大豆油	にんじん,たまねぎ,こまつな,キャベツ,しめじ,しいたけ,にんにく		E 553 Kcal	602 Kcal
		かぼちゃコロッケ㋐麦・豆		お豆とかぼちゃのｺﾛｯｹ（麦・豆）,大豆油			P 21.2 g	22.8 g
		明治プリン㋐乳・豆・卵		プリン（乳・豆・卵）			F 27.1 g	30.1 g
8	火	ごはん㋐なし		こめ			E 603 Kcal	753 Kcal
		秋のけんちん汁㋐豆・ご	豆腐,油揚げ	里芋,ごま油	しいたけ,だいこん,しめじ,にんじん,こんにゃく,長ねぎ,しょうが	かつおだし	P 24.7 g	29.2 g
		豚肉とごぼうの甘辛煮㋐豚・豆	豚肉	大豆油,三温糖,じゃがいもでん粉	にんにく,しょうが,ごぼう,糸こんにゃく,にんじん,ピーマン,たまねぎ	かつおだし	F 20.6 g	23.2 g
		ゴマなしミニフィッシュ㋐なし	ゴマなしミニフィッシュ					
9	水	ごはん㋐なし		こめ			E 699 Kcal	847 Kcal
		クッパ風スープ㋐鶏・ご	鶏肉,たら ほき,わかめ	ごま油	にんじん,はくさい,しめじ	かつおだし,チキンがらスープ（鶏）	P 28.2 g	33.2 g
		ビビンバ㋐豚・鶏・豆・卵・ご・麦	豚肉,とりにく,大豆,たまご	大豆油,三温糖,ごま油,ごま	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,もやし,こまつな	テンメンジャン（麦・豆・ご）	F 24.3 g	26.9 g
		さつま芋と栗のタルト㋐豆		さつま芋と栗のタルト（豆）				
10	木	ごはん㋐なし		こめ			E 640 Kcal	778 Kcal
		鶏団子と野菜の黒酢炒め㋐豆・鶏・ご・り	肉団子（豆・鶏）	大豆油,三温糖,ごま油,じゃがいもでん粉	れんこん,たまねぎ,にんじん,キャベツ,しめじ,にんにく,しょうが	りんご酢（り）	P 24.3 g	27.2 g
		ホキ天玉揚げ㋐麦・豆	ホキ天玉揚げ（麦・豆）	大豆油			F 20.2 g	22 g
		黒糖ビーンズ㋐豆	黒糖ビーンズ（豆）					
11	金	ごはん㋐なし		こめ			E 642 Kcal	795 Kcal
		ぼくんちカレーライス㋐鶏・豚・豆・麦・乳・牛・り	鶏肉,豚肉,脱脂粉乳	じゃがいも,大豆油,小麦粉,マーガリン	にんじん,たまねぎ,ピーマン,トマト	カレールウ（麦・牛・鶏・豆）,ドライカレー（乳・麦・牛・豚・り）,デミグラスソース（麦・鶏）,チキンブイヨン（鶏）	P 22.1 g	26.3 g
		ルルとララのキラキラゼリー㋐なし		サイダーゼリー	みかん,パイン,シークヮーサー		F 19.6 g	22 g
14	月	ごはん㋐なし		こめ			E 609 Kcal	755 Kcal
		秋の白玉団子汁㋐なし		白玉だんご	にんじん,だいこん,しめじ,しいたけ,長ねぎ	かつおだし	P 24 g	28.4 g
		さばのゆずみそ煮㋐さ・豆	さばのゆずみそ煮（さ・豆）				F 17.9 g	20.1 g
		柿㋐なし			かき			
15	火	あげパン（喜小・真小・米小・三中）㋐麦・乳・豆・アモ	きなこ（豆）脱脂粉乳	コッペパン（麦・乳・豆）大豆油、アーモンド、三温糖、黒糖				
		バーガーパン㋐乳・麦・豆		バーガーパン（乳・麦・豆）			E 685 Kcal	799 Kcal
		鶏ときのこのクリームスープ㋐鶏・豆・乳・牛・麦	とりにく,白花豆、白いんげん豆、,生クリーム	大豆油,じゃがいも,マーガリン,小麦粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,しめじ,えのきたけ,あお豆	チキンがらスープ（鶏）,コンソメ（牛・豆）	F 33.2 g	37.7 g
		ハンバーグブラウンソースかけ㋐豚・豆・麦・乳・鶏・り	ハンバーグ（豚・豆・麦・乳・鶏・り）	三温糖,じゃがいもでん粉	たまねぎ,赤ピーマン,しめじ,トマト,パセリ	デミグラスソース（麦・鶏）	F 30 g	32.5 g
		スライスチーズ㋐乳	スライスチーズ					
16	水	ごはん㋐なし		こめ			E 684 Kcal	848 Kcal
		豆腐のカレー煮㋐豆・豚・ご	豆腐,豚肉	大豆油,三温糖,ごま油,じゃがいもでん粉	しょうが,にんにく,しいたけ,にんじん,たまねぎ,こまつな,きくらげ	かつおだし	P 21.9 g	26 g
		芋かりんとう㋐豆・ご		紅イモ,大豆油,三温糖,じゃがいもでん粉,黒ごま			F 26.3 g	30.3 g
17	木	五目うどん（麺）㋐麦		うどん（麦）			E 494 Kcal	570 Kcal
		五目うどん（具）㋐豆・鶏	油揚げ,とりにく	三温糖	こまつな,もやし,にんじん,長ねぎ	かつおだし,チキンがらスープ（鶏）	P 23.7 g	27.2 g
		きつねもち㋐麦・豆		きつねもち（麦・豆）			F 14.2 g	15.2 g
		グレープフルーツ㋐なし			グレープフルーツ			
18	金	ごはん㋐なし		こめ			E 634 Kcal	776 Kcal
		イカスミ汁㋐イ・豚・豆	いか,豚肉,みそ		にんじん,だいこん,こまつな,にんにく	かつおだし,いかすみ（イ）	P 29.1 g	34.3 g
		フーイリチー㋐卵・豚・麦・豆	卵,ベーコン（豚）,糸けずり	麩,大豆油	もやし,キャベツ,にんじん,にら		F 17.6 g	19.4 g
		さつまポテト㋐なし		さつまポテト				
21	月	ごはん㋐なし		こめ			E 631 Kcal	791 Kcal
		鶏と大根の春雨煮㋐鶏・豆・ご	鶏肉,厚揚げ	はるさめ,大豆油,三温糖,ごま油	だいこん,にんじん,はくさい,こまつな,にんにく,しょうが	チキンがらスープ（鶏）	P 18.7 g	22.3 g
		マロン餅㋐なし	白花豆、白いんげん豆	白玉だんごくり,きびあまとう, 三温糖,			F 14.5 g	16 g
22	火	ごはん㋐なし		こめ			E 645 Kcal	782 Kcal
		シカムドゥチ㋐豚	豚肉,かまぼこ		だいこん,こんにゃく,しいたけ,しょうが	かつおだし	P 31.2 g	36.4 g
		スルルーのシークワサーソースかけ㋐豆	きびなご	でん粉,大豆油,三温糖	シークヮーサー		F 14.5 g	16 g
		ミニたい焼き㋐豆		ミニたいやき（麦・豆）				
24	木	麻婆あんかけ焼きそば（麺）㋐麦		中華麺（麦）			E 671 Kcal	731 Kcal
		麻婆あんかけ焼きそば（具）㋐鶏・豆・豚・ご・麦	とりにく,大豆,豚肉,とうふ,みそ	大豆油,三温糖,じゃがいもでん粉,ごま油	だいこん,にんじん,たまねぎ,しいたけ,たけのこ,にら,きくらげ,しょうが,にんにく,トマト	オイスターソース（カキエキス・豆）,がらスープ（鶏・豚）,テンメンジャン（麦・豆・ご）	P 26.9 g	30 g
		ミニ肉まん㋐麦・豆・豚・ご	ミニ肉まん（麦・豆・豚・ご）				F 20.6 g	22.6 g
		マスカットゼリー㋐なし		マスカットゼリー				
25	金	ごはん㋐なし		こめ			E 615 Kcal	754 Kcal
		もずくスープ㋐豆・鶏・豚・ご	とうふ,※もずく	白ごま,ごま油	にんじん,ながねぎ	かつおだし,がらスープ（鶏・豚）	P 25 g	29.2 g
		タコライス㋐豚・鶏・牛・豆・麦・乳・ゼ）	豚肉,とりにく	三温糖,大豆油	トマト,たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,キャベツ	コンソメ（牛・豆）,チリミックス（麦・乳・豚）,サルサポモドーロ（牛・豚・	F 22.1 g	23.9 g
		スライスチーズ㋐乳	スライスチーズ					
28	月	ごはん㋐なし		こめ			E 635 Kcal	785 Kcal
		海鮮風ワンタンスープ㋐麦・豚・豆・ご・鶏	ワンタン（麦・豚・豆・ご）	白ごま,ごま油	にんじん,はくさい,しいたけ,ながねぎ	かつおだし,がらスープ（鶏・豚）	P 19.8 g	23.2 g
		切り干し大根のエスニック炒め㋐豚・豆	豚肉	大豆油,三温糖	切り干し大根,にんじん,たまねぎ,エリンギ,にら,にんにく,しょうが	オイスターソース（カキエキス・豆）	F 20.3 g	22.8 g
		みかん㋐なし			青切みかん			
29	火	ごはん㋐なし		こめ			E 543 Kcal	680 Kcal
		ニラ玉スープ㋐卵・鶏・牛・豆	卵	じゃがいもでん粉	にんじん,コーン,にら	かつおだし,チキンがらスープ（鶏）,コンソメ（牛・豆）	P 22.8 g	26.9 g
		豚肉とじゃがいもの中華炒め㋐豚・豆・鶏・ご	豚肉	大豆油,じゃがいも,三温糖,じゃがいもでん粉,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,ピーマン,キャベツ,にんじん	チキンがらスープ（鶏）中華ベースハ宝菜（豆・ご・鶏・豚）	F 13.3 g	14.6 g
		パッションフルーツゼリー㋐なし		パッションフルーツゼリー				
30	水	あみパン㋐麦・豆・乳		あみパン（麦・乳・豆）			E 815 Kcal	982 Kcal
		ハンガリー風シチュー㋐豚・麦・乳・豆・鶏・牛	豚肉,脱脂粉乳	小麦粉,マーガリン	にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリ,赤ピーマン,トマト,パセリ	デミグラスソース（麦・鶏）,ハヤシルウ（麦・豆・牛）	P 27.6 g	33 g
		チーズおから㋐鶏・豆・乳	とりにく,大豆,おから（豆）,ナチュラルチーズ,普通牛乳	三温糖,大豆油	にんじん,たまねぎ,あお豆		F 42.6 g	49.9 g
		豆乳ムース㋐豆		豆乳ムース（豆）				

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、バ・・・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

※給食を食べる前に内容を必ず確認しましょう。
※醤油と酢と酒に含まれる「小麦」と「大豆」は表示しておりませんが、微量の小麦・大豆成分が含まれております。
※のり、カエリ、きびなご、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。　（アーサ、もずくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています※ヨコエビは、食物アレルギーの表示対象外です。）
※魚そうめんに使用している魚（イトヨリ）は、えび・かにを食べています。
※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。