

11月の予定献立表

※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
 ※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校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
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 kcal	21.1~32.5g
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g	

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(水) ぶたにくとじゃがいものちゅうかいため ごはん ニラたまスープ	2(木) べにいもだいふく せんぎりイリチー ごはん もずくのみそしる	3(金) ぶんか文化の日 	
	6(月)	パイン あんだんすー ごはん だいこんのそぼろに	7(火) みかんのジャム (その他の学校) チーズおからハンガリーふうシチュー ココアあげパン (喜小・真小・米小・三中) コッペパン (その他の学校)	8(水) いい歯の日献立 アーモンド ぶたにくとごぼうのあまからに ごはん けんちんじる	9(木) とうにゅうプリン ぶたにくねぎやきうどん やさいかきあげ	10(金) おはなし給食 ケチャップ オレンジ オムライスシート オムライス (チキンライス) おまめのスープ
	13(月)	おはなし給食 りんごのスティックタルト ツナそぼろどん ごはんわかめととうふのみそしる	14(火) せんぎりだいこんのエスニックいため ごはん かいせんふうワンタンスープ	15(水) いわしのうめに ごはん とりにくとだいこんのはるさめに	16(木) 琉球料理の日 タマナーチャンプルー ごはん チムシンジ	17(金) いちごゼリー きのことベーコンのクリームスパゲティ しろみざかなフライ
	20(月)	プルコギ ごはん わかめスープ	21(火) おはなし給食 ハンバーグのイタリアンソースかけ パーガーパン かぼちゃスープ	22(水) あつあげのそぼろあんかけ ごはん しらたまだんごじる	23(木) きんろうかんしゃ 勤労感謝の日 	24(金) 和食の日献立 こくとうビーンズ ちくぜんに ごはん ごもくじる
	27(月)	おはなし給食 ココアワッフル あげぎょうざ (小1個・中2個) やきそば(めん) マーボーあんかけ	28(火) マーシャルビーンズ (チョコ大豆) ブロccoliーとイカのガーリックソテー コッペパン ミネストローネ	29(水) 糸満産メカジキ献立 いとまんさんメカジキのカツ ごはん カレーライス	30(木) だいこんとさけのもの ごはん とうにゅうみそしる	今月の糸満産食材 こまつなメカジキ

おはなし給食

本のタイトル **こんだて**

- ★11/10 給食室の日曜日・・・オムライス
- ★11/13 はなちゃんのみそ汁・・・わかめととうふのみそ汁
- ★11/21 14ひきのかぼちゃ・・・かぼちゃスープ
- ★11/21 こまつたさんのハンバーグ・・・ハンバーグのイタリアンソースがけ
- ★11/27 ぎょうざの日・・・あげぎょうざ
- ★11/29 給食室のいちにち・・・カレーライス

読書の秋・食欲の秋！ということで、本に登場する料理や食材を使った「おはなし給食」を行います。みなさんの知っている本はありましたか？

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。



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。



令和5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	栄養価	
							小	中
1	水	ごはん(なし) ニラ玉スープ(卵・鶏・牛・豆) 豚肉とじゃがいもの中華炒め ①豚・豆・鶏・麦・ご	卵 豚肉	こめ じゃがいもでん粉 大豆油 じゃがいも、三温糖 じゃがいもでん粉、 ごま油	にんじん、コーン、にら にんにく、しょうが、たまねぎ、青ピーマン、キャベツ、 にんじん	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、 コンソメ(牛・豆) チキンがらスープ(鶏)、豆板醤、 中華ベース八宝菜(麦・豆・ご・鶏・豚)	E 544 Kcal P 23.4 g F 13.4 g	E 683 Kcal P 27.6 g F 14.7 g
2	木	ごはん(なし) もずくのみそ汁(鶏・豆) 干切りイリチー(豚・鶏・豆) 紅芋大福(ご・豚・牛・豆)	鶏肉、※もずく、豆腐、みそ 豚肉、チキアギ、刻み昆布	こめ 三温糖、大豆油 紅芋大福(ご・豚・牛・豆)	にんじん、えのきたけ、こねぎ にんじん、角切だいこん、こんにやく	かつおだし 豚だし(鶏・豚)、かつおだし	E 665 Kcal P 26.5 g F 19.9 g	E 815 Kcal P 31.4 g F 22.1 g
6	月	ごはん(なし) 大根のそぼろ煮(豚・豆) あんたんすー(豆) ハイン(なし)	豚肉、大豆、厚揚げ、かまぼこ ツナ(豆)、みそ、大豆、糸けずり	こめ 三温糖、じゃがいもでん粉、大豆油 三温糖、大豆油	だいこん、にんじん、こんにやく、あお豆、しょうが しょうが ハイン	かつおだし	E 624 Kcal P 24.8 g F 18.2 g	E 779 Kcal P 29.6 g F 20.5 g
7	火	ごはん(なし) ココアあげパン(善小・真小・米小・三中) ①麦・乳・豆・アモ コッペパン(その他の学校) ①麦・乳・豆 ハンガリー風シチュー ①豚・麦・乳・鶏・牛 チーズおから(鶏・豆・乳) みかんジャム(その他の学校のみ) ①なし	きなこ(豆) 豚肉、脱脂粉乳 鶏肉、大豆、おから、ナチュラルチーズ、 普通牛乳(乳)	コッペパン(麦・乳・豆)、大豆油、アーモンド、 三温糖、ミルクココア(豆) コッペパン(麦・乳・豆)	大豆油、小麦粉(麦)、マーガリン(乳・豆) にんにく、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、パセリ にんじん、たまねぎ、あお豆	デミグラスソース(麦・鶏)、 ハヤシルウ(麦・豆・牛)、ケチャップ チキンがらスープ(鶏)	E 718 Kcal P 32.9 g F 25.3 g	E 817 Kcal P 37.9 g F 28.8 g
8	水	ごはん(なし) けんちん汁(豆) 豚肉とごぼうの甘辛煮(豚・豆)	豆腐 豚肉	こめ 里芋 大豆油、三温糖 じゃがいもでん粉	しいたけ、だいこん、にんじん、長ねぎ にんにく、しょうが、干切りごぼう、糸こんにやく、 にんじん、たまねぎ	かつおだし かつおだし	E 636 Kcal P 23.9 g F 24.4 g	E 781 Kcal P 28.3 g F 26.9 g
9	木	アーモンド(アモ) 豚ねぎ焼うどん ①麦・鶏・豆・ご・せ 野菜かき揚げ(麦・豆) 豆乳プリン(豆)	豚肉	アーモンド(アモ) 冷凍うどん(麦)、大豆油	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、たまねぎ、 キャベツ、長ねぎ	チキンがらスープ(鶏) 塩たれ(麦・ご・せ・豆)	E 527 Kcal P 15.6 g F 29.1 g	E 627 Kcal P 17.6 g F 35.1 g
10	金	チキンライス(豆・鶏・豚) お豆のスープ ①豚・豆・乳・麦・鶏・牛 オムライスシート(卵・豆) ケチャップ(なし) オレンジ(アオ)	ベーコン(豚)、白花生、白いんげんペースト、 生クリーム(乳・豆) 卵シート(卵・豆)	こめ 大豆油、じゃがいも、マーガリン(乳・豆)、小麦粉	にんにく、グリーンピース、にんじん、たまねぎ、あお豆	チキンライス混ぜ込み(麦・鶏・豚)、 チキンフイヨン(鶏)、コンソメ(牛・豆)	E 663 Kcal P 21.7 g F 22.9 g	E 806 Kcal P 24.7 g F 25.4 g
13	月	ごはん(なし) わかめと豆腐のみそ汁(豆) ツナそぼろ丼(豚・鶏・豆) りんごのスティックタルト(卵・豆)	豆腐、わかめ、油揚げ、みそ 豚肉、鶏肉、大豆、ツナ	こめ 大豆油、三温糖	だいこん、にんじん にんじん、たまねぎ、あお豆、コーン、しょうが、にんにく	かつおだし	E 737 Kcal P 31.6 g F 22.4 g	E 891 Kcal P 37 g F 25.3 g
14	火	ごはん(なし) 海鮮風ワンタンスープ ①麦・豚・豆・ご・鶏 切り干し大根のエスニック炒め ①豚・豆	ワンタン(麦・豚・豆・ご) 豚肉	こめ 白ごま、ごま油	にんじん、はくさい、しいたけ、ながねぎ 切干大根、にんじん、たまねぎ、エリンギ、にら、 にんにく、しょうが	かつおだし、がらスープ(鶏・豚) オイスターソース(カキエキス・豆)	E 602 Kcal P 19.7 g F 20.2 g	E 750 Kcal P 23 g F 22.7 g
15	水	ごはん(なし) 鶏と大根の春雨煮(鶏・豆・ご)	鶏肉、厚揚げ	こめ 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		E 594 Kcal P 21.1 g F 18.3 g	E 728 Kcal P 24.1 g F 19.7 g
16	木	ごはん(なし) チムンジ(豚) タマナーチャンプルー(豚・豆)	豚肉 豚肉、チキアギ、厚揚げ	こめ じゃがいも 大豆油	にんじん、にら、にんにく キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、にんにく	かつおだし	E 578 Kcal P 24.1 g F 19.2 g	E 721 Kcal P 28.3 g F 21.6 g
17	金	①のこべーコンのクリームスパゲティ ①麦・豆・豚・乳・牛 白身魚フライ(麦・豆) いちごゼリー(なし)	ベーコン(豚)、普通牛乳(乳)、チーズ(乳) 白身魚フライ(麦・豆)	こめ 大豆油	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、 しめじ、エリンギ、クリームコーン缶、パセリ	コンソメ(牛・豆)	E 662 Kcal P 23.7 g F 28.3 g	E 727 Kcal P 26 g F 30.2 g
20	月	ごはん(なし) わかめスープ(豆・鶏・豚・ご) フルコギ(豚・豆・ご)	とうふ、わかめ 豚肉	こめ ごま油 大豆油、三温糖、ごま油、ごま	はくさい、にんじん、しいたけ、コーン にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、青ピーマン、にら、 糸こんにやく、しょうが	かつおだし、がらスープ(鶏・豚) コチュジャン(豆)	E 514 Kcal P 24 g F 12.9 g	E 648 Kcal P 28.2 g F 14 g
21	火	バーガーパン(麦・乳・豆) かぼちゃスープ(鶏・乳・麦) ハンバーグのイタリアンソースかけ ①豆・鶏・豚・麦	鶏肉、白花生、白いんげんペースト、脱脂粉乳 ハンバーグ(豆・鶏・豚)	バーガーパン(麦・乳・豆) マーガリン(乳・豆)、小麦粉(麦)、大豆油	かぼちゃペースト、かぼちゃ、たまねぎ、にんにく、 パセリ たまねぎ、赤ピーマン、トマト、バジル粉	チキンフイヨン(鶏) デミグラスソース(麦・鶏)、ケチャップ	E 635 Kcal P 26.2 g F 22.3 g	E 755 Kcal P 31.8 g F 26.7 g
22	水	ごはん(なし) 秋の白玉団子汁(鶏) 厚揚げのそぼろあんかけ(豆・鶏)	鶏肉 厚揚げ、鶏肉、大豆	こめ 白玉だんご 大豆油、三温糖、じゃがいもでん粉	にんじん、だいこん、しめじ、しいたけ、長ねぎ たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しょうが	かつおだし チキンフイヨン(鶏)	E 569 Kcal P 23.6 g F 14.8 g	E 702 Kcal P 27.5 g F 15.8 g
24	金	ごはん(なし) 五目汁(豚) 筑前煮(鶏・豆)	豚肉 鶏肉	こめ 大豆油	だいこん、にんじん、干切りごぼう、しいたけ、こんにやく、 小ねぎ にんじん、たけのこ、だいこん、しいたけ、れんこん、 こんにやく、絹さや	かつおだし チキンフイヨン(鶏)、かつおだし	E 533 Kcal P 26.2 g F 12.3 g	E 662 Kcal P 30.5 g F 13.1 g
27	月	中華麺(麦) 麻婆あんかけ ①麦・鶏・豆・豚・ご 揚げぎょうざ(麦・豆・豚) ココアワッフル(麦・卵・乳・豆) コッペパン(麦・乳・豆)	鶏肉、大豆、豚肉、とうふ、みそ 揚げぎょうざ(麦・豆・豚)	中華麺(麦) 大豆油、三温糖、じゃがいもでん粉、 ごま油 大豆油	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)、 テンメンジャン(麦・豆・ご)、 がらスープ(鶏・豚)、ケチャップ	E 745 Kcal P 28.5 g F 27.8 g	E 877 Kcal P 33.4 g F 27.9 g
28	火	ごはん(なし) ミストローネ(豚・牛・豆・鶏) プロコリーとイカのガーリックステーキ ①イ・豆・牛 マーシャルピーズ(チョコ大豆) ①乳・豆	ひよこ豆、えんどう豆、いんげん豆、ベーコン(豚) いか マーシャルピーズ(チョコ大豆)	大豆油 大豆油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマト、にんにく プロコリー、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、 にんにく、パセリ	コンソメ(牛・豆)、豚だし(鶏・豚) コンソメ(牛・豆)	E 575 Kcal P 21.8 g F 23.9 g	E 646 Kcal P 24.4 g F 25.8 g
29	水	ごはん(なし) カレーライス ①鶏・豚・麦・乳・牛・り 糸満産メカジキのカツ(麦・豆)	鶏肉、豚肉、脱脂粉乳 糸満産メカジキのカツ(麦・豆)	こめ じゃがいも、大豆油、小麦粉、マーガリン(乳・豆)	にんじん、たまねぎ、トマト、なす、かぼちゃ、しめじ	カレー(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)、チャツネ(り)、 チキンフイヨン(鶏)、ケチャップ	E 706 Kcal P 27.6 g F 24.3 g	E 877 Kcal P 33.4 g F 27.9 g
30	木	ごはん(なし) 豆乳みそ汁(豆) 大根と鮭の煮物(サ・豆)	油揚げ、豆腐、豆乳、みそ 鮭とびうおボール	こめ ごま油、たまねぎ、にんじん だいこん、にんじん、こんにやく、はくさい		かつおだし かつおだし	E 526 Kcal P 24.6 g F 12.9 g	E 661 Kcal P 29.1 g F 14.3 g

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
 推奨義務 : 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、カ…カシューナッツ、パ…パナナ、豚…豚肉、ま…まつたけ
 も…もも、や…やまいも、り…りんご、せ…ゼラチン、ご…ごま、アモ…アーモンド
 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・カニが混ざる漁法で捕獲され、アサリなどの二枚貝はカニが共生しています。
 (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。)
 ※魚そうめんを使用している魚(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。

※加工品に関しては、表示義務(7品目)と推奨義務(21品目)のみ表示しております。
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