



令和5年度

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。

※アレルギー詳細献立表もあわせてご覧ください。

(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します	
食品	体内でのほたけ
あか	血や肉、骨をつくる
き	働く力や体温となる
みどり	体の調子を整える

カミカミ献立

西原町学校給食共同調理場

TEL: 945-4935

<給食目標> 食事のあいさつをしよう。感謝して食べよう。

<栄養目標> 規則正しい食事をしよう。

※カミカミ献立・・・噛み応えのあるメニューが入っています。よく噛んで食べよう!

“食事のあいさつ”できているかな?!

11月23日は「勤労感謝の日」

いただきます ごちそうさま

食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

食べ物の命に感謝して「いただきます」。

食事を作るために関わった人たちに感謝して「ごちそうさま」。

しっかりあいさつをすることは大切ですよね!(^_^)!

こんだて	1(水) 石狩汁って? べにいもごまだんご にんじんしりしり わかめごはん いしかり汁 牛乳	2(木) 感謝して食べよう てまきのり アンドン マーミナーチャンプルー 麦ごはん シカムドゥッチ 牛乳 欠食:幼稚園	3(金) 文化の日
あか	牛乳、鮭、みそ、卵、ツナ、かまぼこ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、とうふ、かつおぶし、みそ、ツナ、のり	
き	こめ、里芋、大豆油、べにいもごまだんご	こめ、麦、大豆油、ごま、アーモンド、三温糖	
みどり	にんじん、だいこん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、にら、にんにく	とうがん、こんにやく、しいたけ、しょうが、もやし、にんじん、にら	
小学校	E 607 P 25 F 16.3	E 591 P 25.2 F 20.1	
中学校	E 671 P 27.9 F 17.5	E 667 P 28.2 F 22.4	

こんだて	6(月) スンシーって? こくとうアガラサー スンシーイリチー ごはん クーリジシ 牛乳 欠食:西中1年	7(火) けの汁って? アーモンド スタミナぶたどん ごはん けの汁 牛乳	8(水) 沖縄県産のまぐろ! カラフルサラダ カルシウムごはん 県産マグロのストロガノフ 牛乳	9(木) きつねが入っているの!? きつねもち きつねうどん はくさいとあつあげのみそ煮 牛乳	10(金) 料理は見ため大事 ミルメークココア 橙花焼売 もやしのナムル ごはん スンドゥブチゲ 牛乳
あか	牛乳、ぶたにく、卵、かまぼこ、チキアギ、こんぶ	牛乳、油あげ、高野豆腐、ぶたにく、みそ	牛乳、まぐろ、豚レバー、大豆、白いんげん豆、脱脂粉乳、ハム、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆	牛乳、とりにく、なると、ぶたにく、あつあげ、みそ	牛乳、とうふ、ぶたにく、あさり、みそ、とうかしゅうまい
き	こめ、三温糖、大豆油、黒糖アガラサー	こめ、ごま油、大豆油、三温糖、アーモンド	こめ、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大豆油、三温糖、オリーブ油	うどん、三温糖、大豆油、きつねもち	こめ、大豆油、ごま油、三温糖、ごま、ミルメークココア
みどり	こんにやく、しいたけ、とうがん、スンシー、にんにく	だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、しいたけ、こんにやく、にんにく、玉ねぎ、パプリカ、にんにくの芽、にら	にんにく、玉ねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム、アスパラ、ウージパウダー、カリフラワー、きゅうり、パプリカ、シークワサー	だいこん、にんじん、こまつな、長ねぎ、しいたけ、しょうが、はくさい、からしな	はくさい、にんじん、キムチ、にら、もやし、きゅうり、にんにく
小学校	E 618 P 22.6 F 15	E 594 P 22.9 F 22.9	E 620 P 28.1 F 16.8	E 647 P 26.2 F 15.9	E 556 P 20.8 F 15
中学校	E 674 P 24.7 F 16.1	E 670 P 26.4 F 25.2	E 707 P 32.3 F 18.5	E 523 P 24.1 F 15.9	E 655 P 24.7 F 17.7

こんだて	13(月) みかんは何種類ある!? みかん ごもくきんぴら ごはん エビだんごのすまし汁 牛乳 欠食:西中	14(火) 食事のあいさつ あげぎょうざ ブルコギ ごはん ニラ玉スープ 牛乳 欠食:坂小3年	15(水) はんぺんは何からできてる? 子もやしやもの うめマヨやき かぼちゃのそぼろ煮 ごはん はんぺんのすまし汁 牛乳 欠食:南小6年	16(木) 【琉球料理の日】 ウムクジアンダーギー ウカライリチー ごはん チムシンジ 牛乳 欠食:幼稚園・坂小6年	17(金) 正しく手を洗おう ごまなしミニフィッシュ ファイバーサラダ ぜんりゅうふんパン さつまいものポタージュ 牛乳 欠食:坂小6年
あか	牛乳、エビだんご、ぶたにく、油あげ	牛乳、卵、とうふ、きゅうりにく、ぎょうざ	牛乳、はんぺん、わかめ、ぶたにく、大豆、あつあげ、子もやしやもの、豆乳、かつおぶし	牛乳、豚レバー、ぶたにく、みそ、とりにく、おから	牛乳、ベーコン、脱脂粉乳、えんどう豆、ひよこ豆、レンズ豆、黒大豆、あずき、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、かたくちいわし
き	こめ、三温糖、ごま、大豆油、ごま油	こめ、てんぷん、大豆油、三温糖、はちみつ、ごま、ごま油	こめ、三温糖、卵なしマネズ	こめ、じゃがいも、三温糖、大豆油、ウムクジアンダーギー	ぜんりゅうふんパン、さつまいも、マーガリン、小麦粉、生クリーム、アーモンド、卵なしマネズ、ごま、三温糖
みどり	だいこん、長ねぎ、えのき、みつば、ごぼう、にんじん、パプリカ、ピーマン、こんにやく、みかん	玉ねぎ、にら、はくさい、にんじん、ピーマン、たけのこ、にんにく、ウージパウダー	だいこん、長ねぎ、みつば、かぼちゃ、にんじん、こまつな、うめ	だいこん、にんじん、にんにくの芽、にんにく、しょうが、玉ねぎ、きくらげ、ねぎ	玉ねぎ、にんじん、にんにく、きゅうり、えだまめ、パセリ
小学校	E 581 P 18.8 F 16.5	E 634 P 24 F 24	E 564 P 21 F 18.2	E 596 P 19.9 F 14.4	E 709 P 25.8 F 29.7
中学校	E 647 P 20.8 F 18	E 766 P 28.6 F 29.5	E 656 P 25.8 F 21.6	E 656 P 22.1 F 15.4	E 815 P 28.9 F 33.8

こんだて	20(月) 昨日は食育の日! ミックスピーナッツ チンジャオロース ごはん もずくのちゅうかスープ 牛乳	21(火) れんこんの穴の秘密 アンサンブルエッグ きのこのポロネーゼ れんこんサラダ 牛乳 欠食:坂小4年	22(水) 姿を変える大豆 おからちんすこう デークニーンパシー ごはん アーサ汁 牛乳 欠食:東小5年	23(木) 勤労感謝の日 	24(金) 【和食の日】 ずんだもち きゅうりとオクラのずのもの ごこごごはん てまりふのすまし汁 牛乳 欠食:東小1~5年
あか	牛乳、もずく、とうふ、卵、ちくわ、きゅうりにく	牛乳、きゅうりにく、豚レバー、大豆、アンサンブルエッグ	牛乳、アーサ、かまぼこ、とりにく、あつあげ、みそ		牛乳、とうふ、ぶたにく、かまぼこ、ちくわ、わかめ、かつおぶし、さば、みそ
き	こめ、てんぷん、ごま油、三温糖、大豆油、ピーナッツ、アーモンド、ジャイトコソ、カシューナッツ	スパゲティー、オリーブ油、三温糖、アーモンド、卵なしマネズ	こめ、大豆油、三温糖、おからちんすこう		こめ、麦、きび、黒米、赤米、三温糖、ごま、アーモンド、ずんだもち
みどり	チンゲン菜、ピーマン、パプリカ、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、にんにく、しょうが、ウージパウダー	玉ねぎ、にんじん、しめじ、えのき、マッシュルーム、ウージパウダー、にんにく、トマト、れんこん、だいこん、きゅうり、コーン	とうがん、ねぎ、しょうが、だいこん、にんじん、からしな		えのき、長ねぎ、きゅうり、だいこん、おくら、シークワサー、しょうが、にんにく
小学校	E 617 P 23.8 F 24.1	E 608 P 25 F 27.3	E 583 P 21 F 12.8		E 737 P 28.6 F 19
中学校	E 685 P 26.1 F 25.9	E 705 P 28.5 F 31.1	E 640 P 23.5 F 13.6		E 751 P 32.8 F 22.3

こんだて	27(月) 食のことわざ いわしのおかか煮 キャベツのしょうが和え ごはん とうにゅうとんじる 牛乳	28(火) 給食に毎日登場するもの (中のみ)ジョア チキンカツ コールスロー ごはん パーガーパン ミネストローネ 牛乳	29(水) おはしマスターになろう ブルー もずくのあつやき玉子 きびごはん じゃがいものみそバター煮 牛乳 欠食:西中2年	30(木) 夜ふかしてない!? スイートポテト イカときゅうりのサラダ カルシウムごはん マーボーとうふ 牛乳 欠食:幼・南小1年・西中2年	日本人の伝統的な食文化「和食」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか? 給食では、ごはんを主食とした「和食」の献立を中心に、子供たちに伝統的な食文化を伝えています! 11月24日 和食の日 （社）和食文化国民会議・制定
あか	牛乳、ぶたにく、油あげ、みそ、豆乳、とりにく、いわしのおかか煮	牛乳、ベーコン、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、チキンカツ、(中のみ)ジョア	牛乳、とりにく、みそ、もずく、たまご	牛乳、とうふ、ぶたにく、豚レバー、大豆、みそ、いか、わかめ、こんぶ、つまた、キリンサイ、くわかめ	
き	こめ、じゃがいも、里芋、ごま油	パン、じゃがいも、卵なしマネズ、三温糖、大豆油	こめ、きび、じゃがいも、大豆油、三温糖、バター、ごま	カルシウム米、こめ、ごま油、でんぶ、三温糖、大豆油、ごま、ストロベリ	
みどり	だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、こんにやく、ねぎ、キャベツ、きゅうり、しょうが	玉ねぎ、だいこん、にんじん、えだまめ、トマト、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン	玉ねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、コーン、にんにく、しょうが、ブルー	ウージパウダー、にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、きくらげ、きゅうり、切干大根、シークワサー	
小学校	E 578 P 25.2 F 18	E 628 P 26.5 F 23.9	E 613 P 21.5 F 15.9	E 684 P 29 F 23.2	
中学校	E 680 P 30.3 F 21.7	E 794 P 34.2 F 28.5	E 690 P 24.3 F 17.6	E 767 P 33.1 F 25.8	

★学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済ですか?給食費の完納にご協力ください。