



令和6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。

※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	体内でのたばらき
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!

こ ん だ て	11月8日は いい歯の日 しっかりかんで食べるには健康な歯が必要です。家族みんなで「いい歯」を目指しましょう!		11月23日は「勤労感謝の日」 ☆おからの無償提供☆ 島おからONEグランプリの一環として、学校給食への「おから」の無償提供がありました!! 11月19日(火)のウカライリチーとして皆さんに提供します。西原町では島豆腐が多く作られています。これからは豆腐やおからを使った給食を提供しますね!		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きます! 11月24日 和食の日 (一社)和食文化国民会議・制定		1(金)規則正しい食事 こうやどうふのたまごじ井 (ごはんは具をかけて食べてね) ごはん さつまじる 牛乳、とり、油あげ、みそ、ぶたにく、高野豆腐、大豆、たまご ごめ、さつまいも、三温糖、でんぷん、大豆油 こんにやく、にんじん、ごぼう、こまつな、だいこん、玉ねぎ、大根葉 E 572 P 23.8 F 17.4 E 693 P 28.1 F 19.7			
	あか	き	みどり	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	
こ ん だ て	4(月) 振替休日 欠食: 坂小、西中		5(火) 正しくお箸を使おう じゃがいもの きんぴらいため ごはん なめこのあかだし 欠食: 坂小、西中		6(水) 秋の味覚【紅いも】 さつまいもチップス (中)のみ ちくわのアーサマヨやき ごはん (幼小) べにいも とうがんのごはん そぼろに (中) 鮭菜めし 欠食: 幼、西小、東小、南小		7(木) 季節のくだもの【かき】 れんこんとぎゅうにくいため おぎごはん りきゅうじる 欠食: 幼稚園		8日(金) 良い歯の日♪ ししゃものカレーこやき じゃがいものみそバターに ごはん はんぺんのすましじる 牛乳、はんぺん、わかめ、ぶたにく、大豆、みそ、子どもししゃも ごめ、じゃがいも、大豆油、三温糖、バター、ごま、小麦粉 だいこん、えのき、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、こまつな、コーン、にんにく、しょうが、柿 E 532 P 18.7 F 15.7 E 663 P 24.3 F 18.8	
	あか	き	みどり	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	
こ ん だ て	11(月) 鮭の日 れんこんいりてりやきつくね (小1~5年1こ、小6・中学2こ) おぐら しらたま おぎごはん いしかりじる 欠食: 幼、西小、東小、南小		12(火) 手を洗って食べよう ポークビーンズ (幼小) ココア あげパン ABC やさいスープ (中) こくとうパン 牛乳、とり、ウインナー、ぶたにく、大豆、白いんげん豆 ココパン、黒糖パン、大豆油、ココア、アーモンド、三温糖、黒糖、ABCマカロニ、じゃがいも、でんぷん だいこん、玉ねぎ、にんじん、セロリ、トマト、にんにく、パセリ E 621 P 23 F 12.8 E 786 P 29.1 F 16.1 E 625 P 28 F 24.4 E 692 P 31.2 F 22.7		13(水) 食事のあいさつ たいみそ ぶたしゃぶあえ ごはん とりごぼうじる 牛乳、とり、豆腐、ぶたにく、たいみそ ごめ、大豆油、ごま、にんじんドレッシング にんじん、ごぼう、こまつな、こんにやく、しいたけ、きゅうり、キャベツ、もやし E 563 P 19.9 F 20.6 E 676 P 23.3 F 23.2		14(木) パパイアについて さばのシークワサー みそやき (中) べにいも パパイアごはん イリチー (幼小) 鮭菜めし 欠食: 坂小6年		15(金) 芋の日(11/16) べにいもごまだいふく しまやさいいため おぎごはん むずくのみそしる 欠食: 坂小6年	
	あか	き	みどり	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	
こ ん だ て	18(月) 穴のあいた○○○○さん♪ れんコーンサラダ カルシウムごはん ハヤシライス 牛乳、ぎゅうにく、豚レバー、白花豆、白いんげん豆、レンズ豆 ごめ、小麦粉、マーガリン、卵なしマヨネーズ、コーンクリームドレッシング にんにく、にんじん、玉ねぎ、しめじ、セロリ、マッシュルーム、トマト、ウーヅパウダー、プルーン、れんこん、だいこん、きゅうり、コーン E 623 P 21.2 F 20.5 E 751 P 25.1 F 23.4		19(火) 姿を変える大豆 みかん ウカライリチー ごはん チムシンジ 欠食: 坂小4年		20(水) 揚げパンのヒミツ うみとはたけのサラダ (中) ココア あげパン (幼小) こくとうパン 欠食: 西小6年		21(木) 琉球料理の日 こくとうまんじゅう たんかんあえ きびごはん シブインブシー 欠食: 幼稚園		22(金) 和食の日(11/24) さかなのさいきょうやき うめかつおあえ ごはん てまりふのすましじる 牛乳、豆腐、ふ、わかめ、とりにく、かつおぶし、さわら、みそ ごめ、三温糖 E 500 P 21.6 F 12.4 E 612 P 26.5 F 13.9	
	あか	き	みどり	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	
こ ん だ て	25(月) ごはんのおいしい季節 チンジャオロース おぎごはん ちゅうかコンスープ 欠食: 西小6年、西中2年		26(火) 食のことわざ りんご やさいチャンプルー きびごはん シカムドゥッチ 欠食: 南小3年、西中2年		27(水) 図書コラボ給食 あつやきたまご にくじゃが ごはん はなちゃんのみそしる 欠食: 西中2年		28(木) 毎日給食に出るもの ちゅうかポテト (小2、中3) ソースやきそば バンバンジー 欠食: 西中2年		29(金) 秋の味覚【さといも】 あげさんま ひじきのいために ごはん さといものみそしる 牛乳、みそ、ぶたにく、ひじき、油あげ、大豆、ちくわ、さんま ごめ、里芋、三温糖、大豆油 玉ねぎ、だいこん、こまつな、しめじ、長ねぎ、にんじん、にら、こんにやく E 545 P 20.4 F 14.1 E 662 P 24 F 15.6 E 524 P 20.2 F 13.1 E 630 P 24 F 14.1 E 567 P 21.9 F 18.2 E 714 P 28.1 F 21.9 E 511 P 21.4 F 20.8 E 614 P 24.3 F 24.1 E 602 P 22.4 F 22.8 E 714 P 25.6 F 24.7	
	あか	き	みどり	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	

★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。