

令和7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        | 体内ではたらく   |
| 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

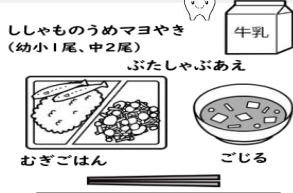
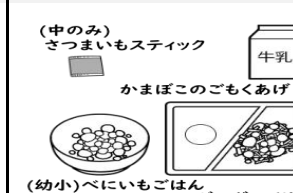
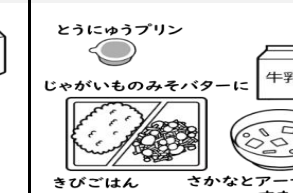
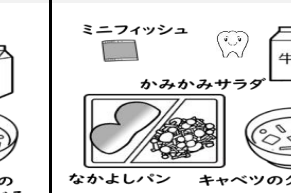
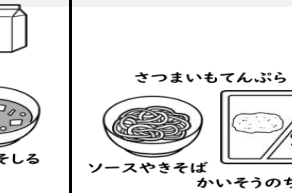
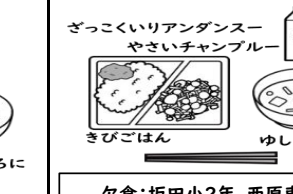
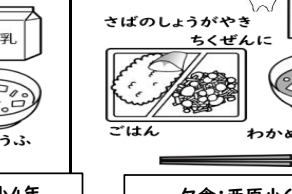
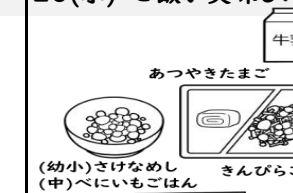
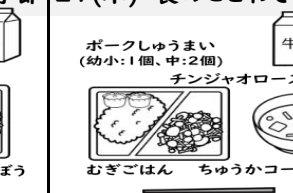
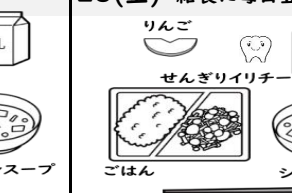
西原町学校給食共同調理場

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<br>ん<br>だ<br>て | 3(月)<br><br><b>文化の日</b><br>               | 4(火) 今月の目標は?<br><br>欠食: 坂田小・西原中        | 5(水) 正しくおはしを使おう<br><br>(幼小) べにいもごはん グンボーイリチー<br>(中) さけなめし | 6(木) 給食の量について<br><br>きびごはん さかなとアーサのすましじる | 7(金) 11/8いい歯の日<br><br>ミニフィッシュ かみかみサラダ<br>なかよしパン キャベツのクリームに |
| あか               |                                                                                                                            | 牛乳、青大豆、油あげ、みそ、ぶたにく、子もちし<br>しゃも、豆腐、かつおぶし                                                                                 | 牛乳、鮭、ぶたにく、油あげ、みそ、かまぼこの五<br>目揚げ                                                                                                              | 牛乳、赤魚、アーサ、とうふ、ぶたにく、大豆、み<br>そ                                                                                                | 牛乳、とり、にんじん、脱脂粉乳、白いんげん豆、ミニ<br>フィッシュ                                                                                                            |
| き                |                                                                                                                            | こめ、麦、里芋、ごま、卵なしマヨネーズ、ドレッシ<br>ング                                                                                          | こめ、黒米、紅いも、さつまいも、大豆油、ごま、<br>三温糖、水あめ、さつまいもスティック                                                                                               | こめ、きび、じゃがいも、大豆油、三温糖、パ<br>ター、ごま、豆腐プリン                                                                                        | なかよしパン、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、生クリーム、<br>大豆油、アーモンド、ごま、三温糖、ドレッシング                                                                                      |
| みどり              |                                                                                                                            | だいこん、にんじん、長ねぎ、しいたけ、きゅうり、<br>キャベツ、うめ                                                                                     | にんじん、しいたけ、ねぎ、ごぼう、いんげん、こ<br>んにゃく、しょうが                                                                                                        | とうがん、しょうが、玉ねぎ、にんじん、ごま、な<br>ご、にんにく                                                                                           | キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー、マッシュルー<br>ム、ウージパウダー、にんにく、ごぼう、カリフラワー、あ<br>お豆、コーン                                                                          |
| 小学校              |                                                                                                                            | E 619 P 21.6 F 24.8                                                                                                     | E 619 P 22.5 F 20.1                                                                                                                         | E 566 P 21.5 F 14.3                                                                                                         | E 672 P 30.2 F 26.8                                                                                                                           |
| 中学校              |                                                                                                                            | E 799 P 28.5 F 32.6                                                                                                     | E 662 P 24.6 F 16.5                                                                                                                         | E 677 P 25.4 F 15.5                                                                                                         | E 773 P 34.2 F 30.2                                                                                                                           |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 10(月) 食事と性格<br><br>欠食: 幼稚園・西原小・西原東小・西原南小 | 11(火) 鮭の日・チーズの日<br><br>欠食: 坂田小3年      | 12(水) 手洗いの再確認<br><br>きびごはん ポークストロガノフ                     | 13(木) 食事のあいさつ<br><br>欠食: 幼稚園            | 14(金) □「おいものもーさん」<br><br>さつまいもてんぷら<br>ソースやきそば かいそうのちゅうかあえ |
| あか               | 牛乳、とうふ、ホキ、あずき                                                                                                              | 牛乳、鮭、みそ、ぶたにく、とうふ、ひじき、チー<br>ーズ                                                                                           | 牛乳、ぶたにく、豚レバー、白いんげん豆、脱脂粉乳、えん<br>どう豆、ひよこ豆、レンズ豆、黒大豆、あずき、青えんどう<br>豆、赤いんげん豆                                                                      | 牛乳、とり、にんじん、みそ、おから、チーズ                                                                                                       | 牛乳、ぶたにく、チキアギ、白きくらげ、つもの<br>た、昆布、わかめ、茎わかめ                                                                                                       |
| き                | こめ、里芋、ごま油、卵なしマヨネーズ、白玉もち、黒<br>糖、三温糖、水あめ                                                                                     | こめ、麦、里芋、大豆油、三温糖                                                                                                         | こめ、きび、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大<br>豆油、アーモンド、卵なしマヨネーズ、ごま、三温糖                                                                                         | こめ、じゃがいも、三温糖、大豆油                                                                                                            | 中華めん、大豆油、ごま、三温糖、ごま油、さつ<br>まいも天ぷら                                                                                                              |
| みどり              | だいこん、にんじん、こんにゃく、長ねぎ、しい<br>たけ                                                                                               | にんじん、だいこん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、に<br>ら、あお豆、しいたけ                                                                                   | にんにく、玉ねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム、ア<br>スパラ、ウージパウダー、きゅうり、あお豆                                                                                         | ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃく、長ねぎ、<br>玉ねぎ、あお豆、みかん                                                                                     | にんにく、にんじん、キャベツ、ピーマン、パプリカ、もや<br>し、だいこん、きゅうり、コーン、シークワーサー果汁                                                                                      |
| 小学校              | E 582 P 21.4 F 13.2                                                                                                        | E 596 P 27.1 F 20.2                                                                                                     | E 735 P 28.5 F 26.4                                                                                                                         | E 568 P 19.4 F 14.6                                                                                                         | E 472 P 19.4 F 17.8                                                                                                                           |
| 中学校              | E 706 P 25.9 F 14.5                                                                                                        | E 713 P 31.4 F 22.1                                                                                                     | E 885 P 33.8 F 30                                                                                                                           | E 676 P 22.7 F 16.1                                                                                                         | E 525 P 21.9 F 19.2                                                                                                                           |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 17(月) 朝ご飯で体温上昇<br><br>欠食: 坂田小6年         | 18(火) ビタミンCの働き<br><br>欠食: 坂田小6年      | 19(水) 食育の日<br><br>ふりかけ<br>ゆかりあえ<br>ごはん シブイのそばろに         | 20(木) 琉球料理の日<br><br>欠食: 坂田小2年、西原東小4年   | 21(金) 11/24和食の日<br><br>欠食: 西原小6年                         |
| あか               | 牛乳、たまご、とうふ、ぎゅうにく、ぶたにく                                                                                                      | 牛乳、ベーコン、脱脂粉乳、スティックハンバ<br>ーグ                                                                                             | 牛乳、ぶたにく、大豆、厚揚げ、ちくわ、かつおぶ<br>し、おさかなふりかけ                                                                                                       | 牛乳、ゆしとうふ、ぶたにく、厚揚げ、チキアギ、えんどう<br>豆、ひよこ豆、レンズ豆、黒大豆、あずき、ツナ、みそ                                                                    | 牛乳、とうふ、油あげ、わかめ、みそ、とり、にん、大<br>豆、さば                                                                                                             |
| き                | こめ、麦、てんぷん、大豆油、三温糖、はちみつ、<br>ごま、ごま油、紅芋ごま大福                                                                                   | コッペパン、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、生<br>クリーム、卵なしマヨネーズ、三温糖                                                                            | こめ、三温糖、てんぷん、大豆油                                                                                                                             | こめ、きび、大豆油、三温糖                                                                                                               | こめ、里芋、大豆油、三温糖                                                                                                                                 |
| みどり              | 玉ねぎ、にら、しょうが、はくさい、にんじん、ピー<br>マン、たけのこ、にんにく、ウージパウダー                                                                           | かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、にんにく、パセリ、<br>キャベツ、きゅうり、コーン                                                                                | とうがん、にんじん、あお豆、こんにゃく、はくさ<br>い、だいこん、きゅうり、しそ                                                                                                   | ねぎ、しょうが、からしな、にんじん、キャベツ、玉<br>ねぎ                                                                                              | だいこん、長ねぎ、こんにゃく、にんじん、ごぼう、<br>れんこん、絹さや、しいたけ、しょうが                                                                                                |
| 小学校              | E 647 P 25.1 F 20.6                                                                                                        | E 675 P 27.4 F 26.2                                                                                                     | E 527 P 20 F 14.7                                                                                                                           | E 597 P 22.1 F 17.6                                                                                                         | E 558 P 24.3 F 17.6                                                                                                                           |
| 中学校              | E 763 P 29.3 F 22.3                                                                                                        | E 757 P 30 F 28.7                                                                                                       | E 635 P 23.4 F 16                                                                                                                           | E 721 P 26.4 F 19.8                                                                                                         | E 683 P 29.6 F 20.4                                                                                                                           |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 24(月)<br><br><b>勤労感謝の日<br/>振替休日</b><br> | 25(火) パパイアの紹介<br><br>欠食: 西原小6年・西原中2年 | 26(水) ご飯が美味しい季節<br><br>欠食: 西原中2年                        | 27(木) 食のことわざ<br><br>欠食: 西原中2年          | 28(金) 給食に毎日登場するもの<br><br>欠食: 坂田小1・4年・西原中2年               |
| あか               |                                                                                                                            | 牛乳、とり、豚レバー、白いんげん豆、ツナ                                                                                                    | 牛乳、鮭、ぶたにく、厚焼き玉子                                                                                                                             | 牛乳、たまご、ぶたにく、ポークしゅうまい                                                                                                        | 牛乳、ぶたにく、かまぼこ、こんぶ、チキアギ                                                                                                                         |
| き                |                                                                                                                            | こめ、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大豆油、<br>三温糖、ドレッシング                                                                                   | こめ、黒米、紅いも、さつまいも、大豆油、三温<br>糖、ごま、ごま油                                                                                                          | こめ、麦、てんぷん、ごま油、大豆油、三温糖                                                                                                       | こめ、三温糖、大豆油                                                                                                                                    |
| みどり              |                                                                                                                            | 玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、ピーマン、ウージパウダー、<br>ブルー、にんにく、しょうが、パプリカ、だいこん、きゅう<br>り、パプリカ、コーン                                                | にんじん、しいたけ、ねぎ、しょうが、ごぼう、こ<br>んにゃく、あお豆                                                                                                         | コーン、長ねぎ、ピーマン、パプリカ、玉ねぎ、に<br>んじん、たけのこ、にんにく、しょうが                                                                               | とうがん、こんにゃく、しいたけ、しょうが、にんじ<br>ん、切干大根、りんご                                                                                                        |
| 小学校              |                                                                                                                            | E 638 P 20.7 F 19.9                                                                                                     | E 496 P 19 F 14.4                                                                                                                           | E 587 P 22.4 F 16.2                                                                                                         | E 496 P 18.6 F 11.4                                                                                                                           |
| 中学校              |                                                                                                                            | E 770 P 24.6 F 22.4                                                                                                     | E 704 P 26.3 F 24.1                                                                                                                         | E 737 P 28.4 F 19.1                                                                                                         | E 596 P 22 F 12.2                                                                                                                             |

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!



食育クイズ

11月8日は「いい歯の日」です。歯  
の健康を保つことはとても大切です。  
国では、80歳になっても自分の歯を  
●本以上保つことを推進しています。  
●に入る数字は何でしょう?

- 25本
- 20本
- 15本

正しい答えは20本です。  
80歳以上で自分の歯を20本以上保つことを目指しましょう。

11月23日は「勤労感謝の日」



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



(一社)和食文化国民会議・制定

★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みですか?給食費の完納にご協力ください。