令和8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らんください。

(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します

食品	体内でのはたらき
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

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

	2(月) 食事のあいさつ	3(火)	4(水) 姿を変える大豆	5(木) 秋の味覚【紅いも】	6(金) 11/8はいい歯の日
こんだて	ミニたいやき　くるまふナゲット　牛乳　しおやきそば　きゅうりとしらすのツナあえ　欠食：西原中	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！	サーモンフライ　チーズおから　牛乳　ごはん　はんぺんのすましじる	(中)さつまポテト　ちくわのマヨやき　牛乳　(小)べにいもごはん　グンボー　(中)さけわかめごはん　イリチー	(中)シークヮーサートースト　ヨーグルト　きりぼしナポリタン　牛乳　ようふう　(小)コッペパン、ジャム　にくだんごスープ
あか	牛乳、ぶたにく、チキアギ、ちりめん、わかめ、ツナ、くるまふナゲット		牛乳、はんぺん、わかめ、おから、とりにく、チーズ、サーモンフライ	牛乳、ぶたにく、鮭、わかめ、ちくわ、脱脂粉乳、チーズ、かつおぶし、青のり、油あげ、みそ	牛乳、ミートボール、レンズ豆、ベーコン、かまぼこ、チーズ、ヨーグルト
き	焼きそばめん、ごま油、大豆油、ドレッシング、三温糖、ごま、ミニたいやき		こめ、三温糖、大豆油	こめ、黒米、紅いも、さつまいも、大豆油、卵なしマヨネーズ、三温糖、ごま、さつまポテト	食パン、コッペパン、バター、はちみつ、ジャム、じゃがいも、三温糖、大豆油
みどり	にんにく、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、パプリカ、だいこん、きゅうり		とうがん、えのき、玉ねぎ、にんじん、あお豆	にんじん、しいたけ、ねぎ、ごぼう、いんげん、こんにゃく、しょうが	シークヮーサー果汁、玉ねぎ、にんじん、セロリ、切干大根、ピーマン、コーン、パセリ
小学校	E 524 P 26.2 F 18.6		E 608 P 24 F 20.2	E 648 P 23.2 F 22.7	E 658 P 27.7 F 22.4
中学校	E 622 P 32.5 F 21.7		E 718 P 27.7 F 22	E 736 P 25.3 F 19.9	E 854 P 31.7 F 34.4

	9(月) 規則正しい食事とは？	10(火) 正しくお箸を使おう	11(水) 今日は鮭の日	12(木) シークヮーサーの魅力	13(金) 秋の味覚【さんま】
こんだて	てづくりチョコスコーン　牛乳　ミートボールペンネ　マセドアンサラダ　欠食：全小学校	しゅうまい(小①中②)　マーボーはるさめ　牛乳　ごはん　スーラータン	なし　ひじきのいりどうふ　牛乳　むぎごはん　いしかりじる	(坂・南)はちみつ　(中)ジャム　レアチーズいちご　(西・東小)シークヮーサートースト　はなやさいソテー　牛乳　(坂・南小、中)コッペパン　べにいものクリームスープ	アーモンドミニフィッシュ　さんまのうめに　牛乳　(中)べにいもごはん　にんじんシリシリー　欠食：坂小1・2年
あか	牛乳、ミートボール、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、たまご	牛乳、たまご、とりにく、あつあげ、ぶたにく、豚レバー、大豆、みそ、しゅうまい	牛乳、鮭、みそ、ぶたにく、とうふ、ひじき	牛乳、とりにく、白いんげん豆、脱脂粉乳、ウインナー、レアチーズいちご	牛乳、ぶたにく、鮭、わかめ、さんまの梅煮、たまご、ツナ、かまぼこ
き	マカロニ(ペンネ)、オリーブ油、三温糖、じゃがいも、アーモンド、卵なしマヨネーズ、アドリア粉、バター、グラニュー糖、チョコ、ココア、小麦粉	こめ、でんぷん、ごま油、ラー油、はるさめ、大豆油、三温糖	こめ、麦、里芋、じゃがいも、大豆油、三温糖	食パン、コッペパン、バター、はちみつ、ジャム、紅いも、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、生クリーム	こめ、黒米、紅いも、さつまいも、大豆油、アーモンドミニフィッシュ
みどり	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、セロリ、マッシュルーム、ウージパウダー、にんにく、トマト、きゅうり、ブロッコリー、コーン	チンゲン菜、えのき、きくらげ、トマト、ウージパウダー、にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、たけのこ	にんじん、だいこん、長ねぎ、にら、あお豆、しいたけ、なし	シークヮーサー果汁、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ウージパウダー、ブロッコリー、カリフラワー、いんげん、コーン、にんにく	にんじん、しいたけ、ねぎ、玉ねぎ、にら、にんにく
小学校		E 614 P 27.3 F 20.1	E 575 P 24.9 F 17.5	E 761 P 25.6 F 32.1	E 576 P 25.6 F 18.7
中学校	E 861 P 26.5 F 35	E 779 P 35.7 F 24.2	E 704 P 30.3 F 20.2	E 801 P 29.9 F 28.8	E 781 P 32.1 F 28.4

	16(月) 今日は芋の日	17(火) 感謝して食べよう	18(水) 「オニじゃないよおにぎりだよ」	19(木) 琉球料理の日	20(金) お米の美味しい季節
こんだて	りんご　とりとさつまいものあまからに　牛乳　ごはん　あさりのあかだし	(西・東小、中)はちみつ　チーズ　(坂・南小)シークヮーサートースト　ポークビーンズ　牛乳　(西・東小、中)コッペパン　パンプキンポタージュ	てまきのり　さかなのしおこうじやき　なっとうみそ　牛乳　むぎごはん　すきやき　欠食：南小2年	ししゃものアーサマヨやき　(小①中②)たんかんあえ　牛乳　きびごはん　チムシンジ	みかん　レバニラいため　牛乳　ごはん　もずくのちゅうかスープ　欠食：西小2年
あか	牛乳、あさり、とうふ、わかめ、みそ、とりにく	牛乳、ベーコン、脱脂粉乳、ぶたにく、大豆、白いんげん豆、チーズ	牛乳、ぎゅうにく、とうふ、さば、納豆、ぶたにく、ツナ、かつおぶし、みそ、のり	牛乳、豚レバー、ぶたにく、みそ、ツナ、子もちしゃも、アーサ、脱脂粉乳、かつおぶし	牛乳、もずく、とうふ、豚レバー、ぶたにく
き	こめ、さつまいも、三温糖、大豆油	食パン、コッペパン、バター、はちみつ、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、生クリーム、三温糖、でんぷん、大豆油	こめ、麦、三温糖、大豆油、アーモンド	こめ、きび、じゃがいも、三温糖、ごま、卵なしマヨネーズ、ドレッシング	こめ、ごま油、大豆油、三温糖、でんぷん
みどり	だいこん、えのき、長ねぎ、れんこん、にんじん、しめじ、ごぼう、いんげん、しょうが、りんご	シークヮーサー果汁、かぼちゃ、コーン、玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト、パセリ	はくさい、こまつな、玉ねぎ、にんじん、えのき、長ねぎ、しいたけ、こんにゃく、ねぎ、しょうが	とうがん、にんじん、にら、にんにく、しょうが、パパイヤ、きゅうり、キャベツ	チンゲン菜、コーン、もやし、玉ねぎ、にら、にんじん、しょうが、にんにく、みかん
小学校	E 542 P 20.7 F 11.7	E 766 P 27.5 F 31.8	E 677 P 34.5 F 22.5	E 546 P 21.9 F 15.7	E 631 P 25.1 F 22.5
中学校	E 659 P 24.9 F 12.8	E 823 P 32 F 28.8	E 835 P 42.7 F 26.6	E 716 P 29.2 F 21.1	E 768 P 30.9 F 26.5

	23(月)	24(火) 今日は和食の日	25(水) 食のことわざ知ってる？	26(木) 給食の量に気を付ける	27(金) 牛乳を飲む！
こんだて	勤労感謝の日	むらさきいもまんじゅう　ちくぜんに　牛乳　ごはん　てまりふのすましじる　欠食：西小6年、西中2年	ターンムアンダーギー　パパイヤチャンプルー　牛乳　むぎごはん　さかなじる　欠食：西小5・6年、西中2年	さかなのゆうあんやき　じゃがいものみそバターに　牛乳　きびごはん　むらくもじる　欠食：西小5年、西中2年	ぎゅうにゅうプリン　アーモンドサラダ　牛乳　カルシウムごはん　ビーフビーンズカレー　欠食：坂小3・4年、西小5年、西中2年
あか		牛乳、とうふ、ふ、わかめ、とりにく、大豆	牛乳、メヌケ、とうふ、みそ、ポーク、あつあげ、チキアギ、かつおぶし	牛乳、たまご、とうふ、ぶたにく、大豆、みそ、さわら	牛乳、ぎゅうにく、豚レバー、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、大豆、白いんげん豆、ツナ
き		こめ、里芋、大豆油、三温糖、紫芋まんじゅう	こめ、麦、大豆油、ターンムアンダーギー	こめ、きび、でんぷん、じゃがいも、大豆油、三温糖、バター、ごま	こめ、じゃがいも、小麦粉、こめサラダ油、大豆油、アーモンド、三温糖、オリーブ油、牛乳プリン
みどり		えのき、長ねぎ、こんにゃく、にんじん、ごぼう、れんこん、絹さや、しいたけ	とうがん、こまつな、パパイヤ、にんじん、玉ねぎ、にら	玉ねぎ、こまつな、えのき、にんじん、チンゲン菜、コーン、にんにく、しょうが、シークヮーサー果汁	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、あお豆、トマト、ウージパウダー、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、コーン、シークヮーサー果汁
小学校		E 587 P 21.4 F 11.7	E 633 P 24.7 F 16.2	E 628 P 29.6 F 19.2	E 724 P 25.6 F 26.1
中学校		E 694 P 25.8 F 12.8	E 760 P 30 F 18.5	E 778 P 36.9 F 22.4	E 890 P 32 F 30.6

	30(月) 11月の目標をふり返る
こんだて	きりぼしだいこんのピリからいため　ちぐさやき　牛乳　ごはん　さといものみそしる
あか	牛乳、油あげ、みそ、とりにく、チキアギ、千草焼
き	こめ、里芋、ごま油、三温糖、大豆油、ごま
みどり	にんじん、玉ねぎ、しめじ、こんにゃく、ねぎ、切干大根、キャベツ、いんげん、にんにく
小学校	E 563 P 20.6 F 17.8
中学校	E 707 P 25.9 F 21.8

今月も絵本とコラボした「図書コラボメニュー」が登場します！1年間を通して提供する予定です。お楽しみに☆

第4回（11/18・水）

『オニじゃないよ　おにぎりだよ』より

「セルフおにぎり」が登場します(^^)/

自分でおにぎりを作って食べてみよう♪

1月はみんなが投票してくれたあの絵本が登場！

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。

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