



11月の予定献立表

◇学校別内訳◇

上田小	991	豊見城中	1,014
長嶺小	564	長嶺中	624
羅安小	513	伊良波中	580
豊見城小	706	豊崎中	405
伊良波小	515	給食センター	59
とよみ小	704	サポート教室とよむ	9
豊崎小	742	★合計	8,178
ゆたか小	752		

学校	学校	E	P	F
給食の栄養基準	小学校	650kcal	21.1~32.5g	4.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	8.4~27.9g

※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「食品詳細献立表」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下さい。

※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

実りの秋食べ物を大切にいただきます

心地よい風が吹き、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、重いもなど、さまざまな作物が収穫時期をむかえています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。

いただきます **ごちそうさまでした** **食事を支える人たち**

絵本給食にじんじんとごぼうどいじん

もとは生きていた食べ物の命

生産者の人

調理を作る人

食品の加工や販売に関わる人

食べ物を運ぶ人

<p>3(月) 秋の読書週間 (10月27日~11月9日)</p> <p>10月からひきつづき、本に登場する食材を使った「絵本給食」を行います。他にも食べ物が登場する本を探してみましよう。</p> <p>11/7 「にんじんとごぼうとだいごん」 日本民話</p> <p>☆五目きんぴら ☆大根のみそ汁</p>	<p>4(火) ひじきについて</p> <p>さつまいもスティック</p> <p>ひじきいため</p> <p>ごはん ゆしどうふ</p>	<p>5(水) 津波防災の日</p> <p>みかん きりぼしだいごんのあえもの</p> <p>ビニール袋にわかめごはんを入れておにぎりを作りましよう</p> <p>セルフわかめおにぎり とん汁</p>	<p>6(木) 大根について</p> <p>はるさめのちゅうかサラダ</p> <p>ごはん マーボー大根</p>	<p>7(金) 絵本給食にじんじんとごぼうどいじん</p> <p>バナナ 五目きんぴら</p> <p>ごはん 大根のみそ汁</p>
<p>10(月) ブロッコリーについて</p> <p>魚のオレンジソースかけ</p> <p>スパゲティナポリタン ブロッコリーサラダ</p>	<p>11(火) りんごについて</p> <p>もずく丼 もずく丼の具</p> <p>かけて食べるごはん 白菜スープ</p>	<p>12(水) 大豆の栄養</p> <p>ひじきチーズサラダ</p> <p>コッペパン(小学校) きなこあげパン(中学校)</p> <p>ポークビーンズ</p>	<p>13(木) 医食同源</p> <p>スティックなっとう</p> <p>フータシャー</p> <p>ごはん チムシンジ</p>	<p>14(金) 11月16日は「いい芋の日」</p> <p>だいがくいも2個</p> <p>ごはん 八宝菜</p>
<p>17(月) おはしについて</p> <p>とうにゅうだいくぶつ</p> <p>ぶた肉のしょうが焼き</p> <p>ごはん アーサ汁</p>	<p>18(火) チーズについて</p> <p>チーズ</p> <p>大根のレモンづけ</p> <p>ごはん チキンカレー</p>	<p>19(水) 食育の日カミカミ献立</p> <p>ナッツと魚</p> <p>ちぐさやき</p> <p>ごはん につけ</p>	<p>20(木) 第3木曜日は琉球料理の日</p> <p>オレンジ タマナーチャンプルー</p> <p>ごはん イナムドゥチ</p>	<p>21(金) 和食の日</p> <p>ごまあえ</p> <p>さんまのかばやき風 すまし汁</p> <p>ごはん</p>
<p>24(月) 勤労感謝の日</p> <p>きんろうかんしゃひ</p> <p>ごちそうさまでした</p>	<p>25(火) いわしについて</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>いわしの梅みそ煮</p> <p>ぶた肉のしらたきいため</p> <p>ごはん</p>	<p>26(水) あさりの栄養</p> <p>黒豆きなこクリーム</p> <p>トマトオムレツ</p> <p>コッペパン 豆とあさりのチャウダー</p>	<p>27(木) さつまいについて</p> <p>とうにゅうコロッケ</p> <p>たきごみごはん(小学校) キムタクごはん(中学校)</p> <p>さつまい</p>	<p>28(金) 白菜について</p> <p>白菜のツナあえ</p> <p>ごはん ハヤシライス</p>

11月5日は津波防災の日・世界津波の日です。

防災を考える給食

災害時に不足しがちなビタミンを手軽に補えるくだもの

ライフラインが止まり水がでない場合、ビニール袋やラップを使うことで、衛生的に食べるができます。

みかん きりぼしだいごんのあえもの

保存食にもなる乾物の切り干し大根を活用

ビニール袋にわかめごはんを入れておにぎりを作りましよう

セルフわかめおにぎり とん汁

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」の特徴

- 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 正月などの年中行事との密接な関わり

★学校給食は皆さまが納める給食費からつくられます。納付期限は毎月10日となっております★
☆毎月10日までに納めるようにしましょう☆

令和7年11月 食品詳細献立表

豊見城市学校給食センター
電話(098) 850-4585

日	曜日	こんだて	アレルギー表示			栄養価(8割)			
			(あか) おにも体をつくるものになる食品	(きいろ) おにもエネルギーのもとになる食品	(みどり) おにも体の調子を整えるものになる食品	調味料	小	中	
<p>表示義務(特定原材料)7品目 卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに</p> <p>その他 大豆、さけ、さば、いか、いくら、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、山芋、くるみ、カシューナッツ、ごま、パイン、マンゴー、メロン、アーモンド、まぐろ、牛肉</p> <p>※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。詳細な情報を知りたい方は、給食センターまでご連絡ください。 ※食料や調味料等について、0内にアレルギー食材の記載をしています。 ※使用頻度の高いようちん(小麦・大豆)、料理酒(小麦)、卵(小麦)、アレルギーを含まない調味料についてはアレルギー表示を含め記載を省略しています。 ※アーサーもずくの産地には、ヨコエコ(食物アレルギー表示外)が生息しています。 ※カワハギ、海鰱類、小魚類はえび、かにが混ざる漁法・生息域で捕獲されています。 ※給食で使用しているかまぼこのすり身は非加熱品を使用しています。非加熱品を使用する際は、下記の表に記載します。 ※大豆調理を行ったため、微量のアレルギックの混入(コクサネーション)を完全に避けることはできません。 ※給食で使用しているめん類の原料はじゃがいもを記載しています。 ※その他の食材由来の成分を使用する際には、下記の表に記載します。</p>									
4	火	ごはん ゆし豆腐 ひじき炒め きつまいもスティック わかめごはん 豚汁 切り干し大根のあえもの みかん	ゆし豆腐、アーサー ひじき、豚肉、油あげ(大豆)、大豆、かまぼこ わかめ 豚肉、豆腐、みそ わかめ、ツナ	ごめ 大豆油 ごま油、植物油 ごめ じゃがいも、きつまいも	ごめ 大豆油 ごま油、植物油 ごめ じゃがいも、きつまいも	ねぎ にんじん、キャベツ、にら、こんにゃく にんじん、長ねぎ、しいたけ、ごまつな	ポークパイオン(豚・鶏) ポークパイオン(豚・鶏)	E 553 Kcal P 25.5 g F 15.5 g E 638 Kcal P 22.9 g F 10.3 g E 618 Kcal P 21.9 g F 13.3 g	653 Kcal 29.6 g 17 g 670 Kcal 27 g 11 g 683 Kcal 25.8 g 14.6 g
5	水	ごはん わかめごはん 豚汁 切り干し大根のあえもの みかん	わかめ 豚肉、豆腐、みそ わかめ、ツナ	ごめ ごめ じゃがいも、きつまいも	ごめ ごめ じゃがいも、きつまいも	にんじん、長ねぎ、しいたけ、ごまつな		E 538 Kcal P 22.9 g F 10.3 g	670 Kcal 27 g 11 g
6	木	ごはん マーボー大根 春雨の中華サラダ	豚肉、高野豆腐、豆腐、みそ 豚肉、高野豆腐、豆腐、みそ	ごめ ごま油、大豆油、でん粉	ごめ ごま油、大豆油、でん粉	大根、にんじん、たまねぎ、たけのこ、にら、しいたけ、しょうが	マーボー豆腐の素(オキエクス)、小麦、大豆、牛肉、豚肉、セラーン、ごま、オイスターソース(オキエクス、ホタテエクス)、ポークパイオン(鶏、豚)	E 618 Kcal P 21.9 g F 13.3 g	683 Kcal 25.8 g 14.6 g
7	金	ごはん 大根のみそ汁 五目きんぴら バナナ	豚肉、みそ 豚肉、油揚げ(大豆)	ごめ ごま、ごま油、大豆油	ごめ ごま、ごま油、大豆油	しめじ、大根、たまねぎ、にんじん、長ねぎ ごぼう、こんにゃく、にんじん、ピーマン	チキンパイオン(鶏)	E 638 Kcal P 26.7 g F 12.4 g	735 Kcal 30.8 g 13.5 g
10	月	ごはん スムージーナポリタン 魚のオレンジソースがけ ブロッコリーサラダ	豚肉、ウインナー(豚)、鶏レバー 白身魚	スパゲッティ(小麦)、大豆油 米粉、でんぷん、大豆油 卵なしマヨネーズ	スパゲッティ(小麦)、大豆油 米粉、でんぷん、大豆油 卵なしマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、トマト、にんにく ブロッコリー、カリフラワー、コーン、シークワーサー果汁	チキンパイオン(鶏) オレンジジュース	E 622 Kcal P 28.4 g F 25.6 g	723 Kcal 33.6 g 30.8 g
11	火	ごはん 白菜スープ もずく丼 りんご	鶏肉、 もずく、豚肉、鶏レバー	ごめ 大豆油	ごめ 大豆油	白菜、にんじん、しいたけ、ごまつな たまねぎ、コーン、にんじん、ピーマン、しょうが	チキンパイオン(鶏)	E 524 Kcal P 25.8 g F 11.1 g	654 Kcal 30.4 g 12 g
12	水	ごはん コッペパン(小学校) きなこ揚げパン(中学校) ポークピーンズ ひじきチーズサラダ	脱脂粉乳 脱脂粉乳、きなこ 豚肉、大豆、ポークピーンズ(大豆・小麦・豚肉) ひじき、ツナ、チーズ	小麦粉、ショートニング 小麦粉、ショートニング、黒糖、大豆油	小麦粉、ショートニング 小麦粉、ショートニング、黒糖、大豆油	大豆由来成分 大豆由来成分 たまねぎ、トマト、にんじん、セロリ、マッシュルーム、にんにく キャベツ、きゅうり、コーン	大豆由来成分 大豆由来成分 ポークパイオン(鶏、豚)、トマトソース(大豆)	E 578 Kcal P 28 g F 19.6 g	763 Kcal 35 g 29.6 g
13	木	ごはん テムシンジ フータシャー スティック納豆	豚肉、豚レバー 卵、ツナ、ポーク(豚、鶏) 納豆、昆布、のり	ごめ じゃがいも 大豆油、ふ(小麦、大豆)	ごめ じゃがいも 大豆油、ふ(小麦、大豆)	にんじん、にら、にんにく にんじん、キャベツ、小松菜		E 617 Kcal P 32.6 g F 17.7 g	668 Kcal 38 g 19.5 g
14	金	ごはん 八宝菜 大学いも(1人2個)	豚肉、なると、うずらの卵	ごめ 大豆油、でんぷん	ごめ 大豆油、でんぷん	にんじん、たまねぎ、はくさい、パセリ、しょうが、にんにく、きくらげ、たけのこ	オイスターソース(オキエクス、ホタテエクス)、ポークパイオン(鶏、豚)	E 588 Kcal P 19 g F 16.2 g	727 Kcal 22.4 g 18.1 g
17	月	ごはん アーサー汁 豚肉のしょうが焼き 豆乳だいふく	アーサー、豆腐 豚肉 豆乳クリーム	ごめ 大豆油 もち粉、でんぷん(とうもろこし)、水あめ、植物油	ごめ 大豆油 もち粉、でんぷん(とうもろこし)、水あめ、植物油	大根、しょうが キャベツ、たまねぎ、しめじ、ピーマン、しょうが	チキンパイオン(鶏)	E 590 Kcal P 25.9 g F 14.6 g	723 Kcal 30.8 g 15.4 g
18	火	ごはん チキンカレー 大根のレモンづけ チーズ	鶏肉、鶏レバー チーズ(乳)	ごめ じゃがいも、米粉、大豆油、卵なし マーガリン(豚・大豆)、黒糖	ごめ じゃがいも、米粉、大豆油、卵なし マーガリン(豚・大豆)、黒糖	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、にんにく だいこん、きゅうり、レモン果汁	チャック(りんご) チキンパイオン(鶏)	E 588 Kcal P 20.6 g F 16.8 g	736 Kcal 24.2 g 18.6 g
19	水	ごはん 煮つけ 千草焼き ナッツと魚	鶏肉、厚揚げ(大豆)、昆布、かまぼこ たまご、鶏肉、チーズ(乳) かたくちいわし	ごめ 大豆油 ごめ 大豆油、植物油	ごめ 大豆油 ごめ 大豆油、植物油	こんにゃく、にんじん、大根、小松菜 たまねぎ、にんじん、ほうれん草、しいたけ		E 596 Kcal P 25.5 g F 18.7 g	719 Kcal 30.2 g 21.8 g
20	木	ごはん イチムドッチ タマナーチャンプルー オレンジ	豚肉、かまぼこ、みそ 豚肉、かまぼこ、豆腐、かつおぶし	ごめ ごめ 大豆油	ごめ ごめ 大豆油	しいたけ、こんにゃく にんじん、キャベツ、もやし、小松菜、にんにく オレンジ	ポークパイオン(豚・鶏)	E 573 Kcal P 28.1 g F 15.3 g	714 Kcal 33.3 g 17 g
21	金	ごはん すまし汁 ごまあえ さんまのかば焼き風	鶏肉、豆腐、わかめ さんま	ごめ ごま 米粉、大豆油、でんぷん、ごま	ごめ ごま 米粉、大豆油、でんぷん、ごま	にんじん、大根、えのき 小松菜、もやし、キャベツ、にんじん しょうが		E 575 Kcal P 22.9 g F 19.6 g	709 Kcal 26.4 g 21.1 g
25	火	ごはん 豚肉のしらす炒め いわしの梅みそ煮 ぶどうゼリー	豚肉、厚揚げ(大豆) いわし、みそ ぶどう果汁	ごめ 大豆油 米粉	ごめ 大豆油 米粉	にんにく、こんにゃく、たまねぎ、にんじん、はくさい、小松菜 豚肉、しそ ぶどう果汁	ポークパイオン(豚・鶏)	E 598 Kcal P 23.4 g F 17 g	694 Kcal 26.1 g 18 g
26	水	ごはん 豆とあさりのチャウダー トマトオムレツ 黒豆きなこクリーム	脱脂粉乳 エンドウ豆、ひよこ豆、レンズ豆、大豆、小豆、アサリ、鶏肉、白花生、白いんげん 卵、鶏肉 黒豆きなこクリーム	小麦粉、ショートニング じゃがいも、大豆油、米粉、卵なし マーガリン(豚・大豆)、押麦、もち麦、玄米、赤米、たかきび	小麦粉、ショートニング じゃがいも、大豆油、米粉、卵なし マーガリン(豚・大豆)、押麦、もち麦、玄米、赤米、たかきび	にんじん、たまねぎ、キャベツ、にんにく、セロリ、マッシュルーム、ブロッコリー たまねぎ、トマト	大豆由来成分 チキンパイオン(鶏)	E 598 Kcal P 22.9 g F 23.2 g	691 Kcal 26.6 g 26.7 g
27	木	ごはん キムタクごはん(中学校) 炊き込みごはん(小学校) さつま汁 豆乳コロッケ	豚肉 鶏肉、厚揚げ(大豆) 鶏肉、豆腐、みそ 豆乳	ごめ ごめ、大豆油 里芋	ごめ ごめ、大豆油 里芋	にんじん、白米キムチ(小麦、りんご、大豆、さば)、白菜、だいこん漬、えだまめ、きくらげ ごぼう、にんじん、しいたけ にんじん、大根、ながねぎ	ポークパイオン(豚・鶏) チキンパイオン(鶏) ポークパイオン(豚・鶏)	E 609 Kcal P 22.5 g F 19.1 g	679 Kcal 30.9 g 21.4 g
28	金	ごはん ハヤシライス 白菜のツナあえ	豚肉 わかめ、ツナ	ごめ 大豆油、米粉	ごめ 大豆油、米粉	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、トマト、クランベリー、にんにく 白菜、にんじん、きゅうり、レモン果汁	ポークパイオン(豚、鶏)	E 540 Kcal P 19.5 g F 13.9 g	677 Kcal 23 g 15.5 g