

令和7年

11月の予定献立表



食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる



牛乳でカルシウム貯金！

与那原町立学校給食センター

TEL: 098-945-3412

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。

	3(月)	4(火)	5(水) 与中3年、2年欠食	6(木) 与中3年、2年欠食	7(金) 与中3年欠食
こ ん だ て	4日(火)～7日(金) 小学校6年生のみ 残量調査 を行います！ ご協力をお願いします。	いもとだいずのごまがらめ ごはん ぶたにくとしら たきいため	きりぼしだい こんのカレーいため ごはん とうがんの みそしる	オレンジ1/4 だいこんイリチー むぎごはん なかみじる	ヨーグルト ひじきの たきこみごはん さかなの ゆうあんやき
あか		牛乳、ぶたにく、とうふ、だいず	牛乳、あぶらあげ、とうふ、かつおだし、 にぼしだし、とりこ、チキアキ、みそ	牛乳、なかみ、ぶたにく、かつおだし、 ソラ、こんぶ	牛乳、ぶたにく、チキアキ、ひじき、さば、 かつおだし、ヨーグルト
き		こめ、だいず油、さとう、さつまいも、 こくとう、みずあめ、こま	こめ、だいず油、さとう	こめ、おおむぎ、だいず油	こめ、おおむぎ、だいず油、さとう、
みどり		こんにゃく、にんじん、たまねぎ、 はくさい、こまつな、ながねぎ、にんにく	とうがん、えのきだけ、ながねぎ、だいこん、 にんじん、しいたけ、こんにゃく、いんげん	しいたけ、こんにゃく、しょうが、 にんじん、だいこん、だけのこ、オレンジ	ごぼう、しいたけ、にんじん、ねぎ シークワーサー果汁
	10(月) 東小欠食	11(火) 与小5年欠食	12(水) 与小5年欠食	13(木)	14(金)
こ ん だ て	ねぎぶたどん もずくの かきたまじる	ナッツとさかな チキンのトマトに なかよしパン ラッキースープ	ベビーチーズ (中のみ) スパゲティ チキンカツ ミートソース	プリン(乳卵なし) あつあげのそばろに わかめ どさんこじる	おろしソースハンバーグ ごはん とうがんのにつけ
あか	牛乳、もずく、たまご、とうふ、かつおだし、ぶ たにく	牛乳、ぶたにく、とりこ、 ミックスピーンズ、カタクチワシ	牛乳、ぶたにく、だいず、チキンカツ ベビーチーズ	牛乳、わかめ、さけ、とうふ、かつおだし、 みそ、ぶたにく、だいず、あつあげ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、あつあげ、 こんぶ、かつおだし、ハンバーグ
き	こめ、おおむぎ、でんぶん、さとう、こま油	なかよしパン(にむぎこ)、じゃがいも、だいず油、 さとう、こま、アーモンド、かぼちゃの種	スパゲティ(にむぎこ)、だいず油、さとう	こめ、じゃがいも、だいず油、さとう、 でんぶん、プリン	こめ、だいず油、さとう、でんぶん
みどり	えのきだけ、とうがん、しょうが、たまねぎ、 ながねぎ、にんじん、しめじ、こんにゃく	セロリ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、パセリ、 にんにく、とうがん、ブロッコリー、トマト	セロリ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、なす、 マッシュルーム、コーン、にんにく、トマト	コーン、にんじん、ねぎ、いんげん、にんにく、 だいこん、たまねぎ、こんにゃく、あお豆	こんにゃく、しいたけ、とうがん、にんじん、あ お豆、だいこん、たまねぎ、ねぎ
	17(月)	18(火)	19(水) 与小6年欠食 東小5年欠食	20(木) 与小6年欠食 東小5年欠食	21(金)
こ ん だ て	イタリアン ドレッシング きのこカレー むぎごはん おんやさい サラダ	やさいのごまみそに ごはん ちゃんこじる	パンに はさんでね スラッピージョー コッペパン はくさいの クリームシチュー	琉球料理の日 カップもずく マンクーグー ごはん ゆしどうふ	みかん れんこんきんぴら ごはん みそけんちんじる
あか	牛乳、ぶたにく、ぶたしレー、 白いんげん豆、ミックスピーンズ	牛乳、つくね、あつあげ、かつおだし、 とりこ、みそ	牛乳、とりこ、白いんげん豆、 さけ、ぶたにく、だいず	牛乳、とうふ、ぶたにく、チキアキ、あつあげ、 かつおだし、にぼしだし、カップもずく	牛乳、とりこ、とうふ、かつおだし、 みそ、ぶたにく、チキアキ
き	こめ、おおむぎ、じゃがいも、だいず油 ドレッシング	こめ、さとう、こま	コッペパン(にむぎこ)、じゃがいも、こむぎこ、 乳不使用マーガリン、だいず油、パン粉、さとう	こめ、だいず油、さとう	こめ、さつまいも、だいず油、さとう、 こま油
みどり	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、えのきだけ、しめ じ、あお豆、にんにく、りんご、ブロッコリー、カリフラ ワー、かぼちゃ	はくさい、えのきだけ、にら、にんじん、だいこ ん、れんこん、こんにゃく、いんげん	はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン、 あお豆、にんにく	こまつな、だいこん、にんじん、 こんにゃく、ちんげんざい	にんじん、だいこん、ねぎ、れんこん、 こんにゃく、ピーマン、みかん
	24(月)	25(火)	26(水) パンのキャンパスと ジャムのえのぐ	27(木)	28(金)
こ ん だ て	26日(水) ジャムを絵具に 食パンにすきな イラストをえがいで みよう♪ ジャムの口が小さく なるように切るとえ がきやすいよ！	たけのこしゅうまい ごはん マーボー だいこん	いちごジャム のえのぐ トマトオムレツ しょくパンの キャンパス クリーム コーンスープ	わふうドライカレー むぎごはん とうがんと えのきのスープ	とうにゅう だいふく ウチンライス けんさん マクロカツ
あか		牛乳、ぶたにく、だいず、とうふ、みそ だけのこしゅうまい	牛乳、とりこ、白いんげん豆、 トマトオムレツ	牛乳、とうふ、かつおだし、ぶたにく、 だいず、みそ	牛乳、とりこ、マクロカツ
き		こめ、だいず油、でんぶん、こま油	しょくパン(にむぎこ)、じゃがいも、こむぎこ、 だいず油、乳不使用マーガリン、いちごジャム	こめ、おおむぎ、だいず油	こめ、おおむぎ、だいず油、 とうにゅうだいふく
みどり		だいこん、にんじん、たまねぎ、にら、しいたけ、た けのこ、きくらげ、しょうが、にんにく	にんじん、たまねぎ、コーン、ピーマン	とうがん、えのきだけ、こまつな、しいたけ、 たまねぎ、にんじん、ごぼう、だいこん、ピーマン、し ょうが、にんにく、りんご	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 コーン、ピーマン

11月24日は「和食の日」

「和食」は、自然の恵みを生かす日本食の食文化としてユネスコ無形文化遺産にも登録
され、世界の注目を集めています。大切な食文化を未来にも伝えていきましょう。

おかずはごはん和汁も
のにおくにおきます。

ごはんは左がわにおきます。
大切なものを左がわにおく
日本古来の考え方によるもの
とされます。



汁ものは右がわにおきま
す。給食の場合は牛乳も
右がわにおきます。

はしの先はごはんの方向、
左がわに向けます。



いい歯の日
11月8日

いつまでもおいしく、
そして楽しく食事をするために、
口の中の健康を保つことは大切！
よくかんで食べる習慣を身につけて、
「かむ」力をつけましょう！