

令和5年

11月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。

| | |
|------|------------|
| 食品群 | 体内でのほたらき |
| 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 |

| | | | | |
|------------|---------|---------|------|----|
| 学校給食の栄養基準量 | C=エネルギー | P=タンパク質 | F=脂質 | |
| | 小学校 | 650 | 24 | 18 |
| | 中学校 | 830 | 31 | 23 |



| | | | | |
|------|--|-----------------------------------|--|------|
| こんだて | | 1(水) | 2(木) | 3(金) |
| | | 千草焼き れんこんとごぼうのきんぴら ごはん すまし汁 | アーモンドサラダ チキンのトマトソースかけ 黒糖パン ヌードルスープ | |
| 小学校 | | C 501 P 22.4 F 14 | C 566 P 24.6 F 23.9 | |
| 中学校 | | C 603 P 26.1 F 15.3 | C 711 P 30 F 28.4 | |

| | | | | | |
|------|-----------------------|---------------------------------------|--|--|----------------------------------|
| こんだて | 6(月) 北中1年欠食 | 7(火) ろう学校コラボ給食 | 8(水) いい歯の日献立 | 9(木) | 10(金) |
| | 魚の西京焼き 秋味ごはん のっぺい汁 | さつまパイ ひじきの和え物 肉団子と白菜のうま煮 ごはん | ナッツと 小魚の蜜がらめ 野菜の生姜炒め 玄米入りごはん 根菜汁 | くだもの 白菜としめじのスープ ジャージャー麺 (中華麺・肉みそ・ナムル) | 鶏肉の香味ソースかけ カレーおから ごはん さつま汁 |
| 小学校 | C 491 P 24.1 F 13.2 | C 638 P 20.7 F 20.6 | C 604 P 26.3 F 20.2 | C 486 P 23.3 F 15.8 | C 654 P 28.8 F 23.5 |
| 中学校 | C 566 P 28.5 F 14.2 | C 735 P 23.6 F 21.9 | C 724 P 30.7 F 22.6 | C 584 P 27.1 F 17.5 | C 785 P 34 F 27 |

| | | | | | |
|------|---|-----------------------------|--|--------------------------------|---|
| こんだて | 13(月) 北小・島小欠食 | 14(火) | 15(水) | 16(木) いい芋の日献立 | 17(金) 北小4年欠食 |
| | ヨーグルト(中学のみ) ケチャップ オムライス (チキンライス・卵焼き) 元気サラダ ラビオリスープ | くだもの 回鍋肉 ごはん 中華コーンスープ | チーズ にんにくの芽ソテー ミネストローネ ココアあげパン | 豆腐のそぼろあんかけ 紅芋ごはん 小松菜のみそ汁 | さわやか和え キムチチーズ肉じゃが ごはん 冬瓜ともずくのすまし汁 |
| 小学校 | C 588 P 26.5 F 17.2 | C 529 P 22.1 F 13.9 | C 594 P 23.5 F 21.7 | C 516 P 20 F 16.2 | C 516 P 22.1 F 12.3 |
| 中学校 | C 653 P 28.9 F 18.2 | C 628 P 26.3 F 15.2 | C 692 P 27.1 F 25.2 | C 598 P 23.7 F 18.3 | C 619 P 25.6 F 13.3 |

| | | | | | |
|------|---------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-------|-------------------------------------|
| こんだて | 20(月) | 21(火) | 22(水) 島小1年欠食 | 23(木) | 24(金) 和食の日献立 |
| | くだもの もずくかに玉 中華風炊き込みごはん 春雨スープ | フルーツ杏仁 コーンサラダ 麦ごはん ハヤシライス | チョコスコーン スパゲティ ナポリタン ポテチキ | | 白菜のゆかり和え 里芋のそぼろ煮 ごはん きのこのすまし汁 |
| 小学校 | C 530 P 23.2 F 14.3 | C 675 P 21.2 F 21.8 | C 647 P 19.1 F 27.4 | | C 514 P 20.4 F 16 |
| 中学校 | C 602 P 26.1 F 15.4 | C 810 P 24.3 F 24.5 | C 770 P 21.9 F 32.1 | | C 619 P 23.3 F 17.7 |

| | | | | | |
|------|---------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|---------------------------|--|
| こんだて | 27(月) 島小4年欠食 | 28(火) | 29(水) | 30(木) | |
| | くだもの マーボー豆腐 ごはん わかめの中華スープ | さばの甘醤油かけ 鶏ごぼうめし 具だくさん汁 | キャロットジャム カラフルソテー コッペパン 栗〜むシチュー | しそ味ひじき 麩イリチー ごはん 魚汁 | |
| 小学校 | C 551 P 23.8 F 17.9 | C 529 P 24.3 F 19.1 | C 654 P 24.4 F 22.3 | C 583 P 30.1 F 15.9 | |
| 中学校 | C 663 P 27.5 F 20.1 | C 615 P 28.2 F 22 | C 752 P 27.5 F 25.3 | C 658 P 34.6 F 17.4 | |



特定防衛施設周辺整備調整交付金により
共同調理場改修工事を実施しました！

調理場の衛生環境が改善されたことで、今後も安心安全な学校給食の提供に取り組みます。

食べることは
命のバトンを
受け継ぐこと

きみたちは、食べ物の命を食べることによって、命を受け継いでいるんだ。だから残さずに食べて、体も心もしっかり成長しよう！受け継いだ命を大切にすることもきみたちの役割なんだよ。