令和6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	体内でのはたらき
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(金) 牛乳 筑前煮 ごはん じゃがいものみそ汁
小学校						C 473 P 18.8 F 10.6
中学校						C 566 P 21.6 F 11.2
こんだて		5(火) 牛乳 ミートローフ うっちんライス ABCスープ	6(水) 牛乳 紅芋かりんとう 野菜の中華炒め ごはん わかめの中華スープ	7(木) 小松菜とコーンのソテー 魚のマスタード焼き コッペパン ポテトのスープ	8(金) 島小2年欠食 牛乳 白菜のゆず和え イカフライ ごはん 根菜汁	
小学校		C 571 P 26.4 F 19.5	C 577 P 20.8 F 16.9	C 454 P 19.9 F 11.6	C 522 P 19.7 F 17.3	
中学校		C 655 P 29.6 F 21.8	C 690 P 24.2 F 18.7	C 536 P 24.3 F 13.8	C 660 P 24.6 F 21.4	
こんだて	11(月) 牛乳 青菜のごま和え ごはん 大根の梅みそ煮	12(火) 牛乳 シューマイ しょうゆラーメン もやしとささみの中華あえ	13(水) 牛乳 キャロットジャム スクランブルエッグ コッペパン クラムチャウダー	14(木) 牛乳 くだもの 小魚のから揚げ 麦ぞうすい 五目きんぴら	15(金) 牛乳 小松菜のツナ和え 魚の塩焼き 紅芋ごはん アーサ入りゆし豆腐	
小学校	C 506 P 21.4 F 15.8	C 468 P 22.9 F 14.6	C 634 P 26.4 F 24.7	C 413 P 23.7 F 14.1	C 530 P 27.1 F 17.8	
中学校	C 602 P 25.2 F 17.4	C 310 P 18.1 F 15.9	C 728 P 30.1 F 27.9	C 467 P 27 F 15.3	C 611 P 32.3 F 20.6	
こんだて	18(月) 牛乳 豆腐のそぼろあんかけ かやくごはん だんご汁	19(火) 牛乳 野菜チップス ミルクおから ごはん のっぺい汁	20(水) 牛乳 カラフルソテー 黒糖パン 白菜とさつまいものシチュー	21(木) 牛乳 納豆みそ 千草和え ごはん デークニーンブシー	22(金) 牛乳 くだもの スタミナ丼 すまし汁	
小学校	C 578 P 26.1 F 19	C 566 P 20.5 F 17.7	C 570 P 20.3 F 20.9	C 560 P 24.7 F 16.1	C 579 P 19.7 F 22.8	
中学校	C 699 P 32.8 F 23.7	C 680 P 23.7 F 19.7	C 709 P 24.3 F 24.6	C 671 P 28.8 F 17.9	C 697 P 22.5 F 26	
こんだて	25(月) 北中欠食 牛乳 コロコロサラダ ケチャップ オムライス(チキンライス・卵焼き) 肉団子スープ	26(火) さつまいも蒸しパン きのこのペペロンチーノ ツナサラダ	27(水) 牛乳 きなこ大豆 野菜のにんにく炒め ごはん かぼちゃのみそ汁	28(木) 牛乳 くだもの 鶏肉の香味ソースがけ 中華がゆ 厚揚げの中華みそ炒め	29(金) 牛乳 フルーツポンチ ごはん ハヤシライス	
小学校	C 596 P 23.8 F 22.7	C 432 P 13.3 F 8.9	C 537 P 23 F 15	C 508 P 27.5 F 24.1	C 563 P 18.7 F 16.7	
中学校	C 675 P 25.9 F 24.8	C 507 P 15.6 F 10.4	C 645 P 26.5 F 16.6	C 584 P 32.1 F 27.6	C 677 P 21.5 F 18.5	

食事のあいさつってどんな意味があるの？

かかわった人や命への感謝が込められているよ

いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

学校給食は多くの人がかかわっています

学校給食は栄養士が献立を考えて、調理員さんが給食をつくります。また、使われる食材は農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生産者が育てたりとったりしたものを運送業者さんが運びます。このように多くの人の力によって、学校給食はみなさんのもとに届けられているのです。