令和8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。

北中城村学校給食共同調理場
TEL：098-935-3545
FAX：098-935-3546

こんだて	2(月) ナッツごぼう マーボー春雨 ごはん わかめの中華スープ 牛乳	3(火) 文化の日	4(水) 彩り納豆和え さばのみそゆうあん焼き ごはん 大根のそぼろ煮 牛乳	5(木) くだもの コールスローサラダ スパゲティナポリタン 野菜グラタン 牛乳	6(金) 焼き栗コロッケ 豚肉と野菜のしょうが炒め ごはん なめこ汁 牛乳
小学校	C 621 P 21.4 F 22.8		C 595 P 29.9 F 21.5	C 575 P 16.3 F 25.3	C 568 P 23.5 F 17.4
中学校	C 744 P 24.8 F 26		C 725 P 35.8 F 25	C 697 P 18.5 F 31.2	C 706 P 27.6 F 20.1
こんだて	9(月) くだもの タコライス（ごはん・ミート・キャベツ） ヌードルスープ 牛乳	10(火) きびなごの南蛮づけ 人参シリシリー ごはん チムシンジ 牛乳	11(水) 玄米サラダ チキンのガーリック焼き 黒糖パン かぼちゃのクリームシチュー 牛乳	12(木) 肉まん 八宝菜 もちきびごはん コーンスープ 牛乳	13(金) アセロラゼリー 元気サラダ いわし梅みそ煮 ごはん だんご汁 牛乳
小学校	C 589 P 23.2 F 20.6	C 550 P 27.3 F 16.3	C 696 P 30.3 F 30.1	C 558 P 25.1 F 13.6	C 585 P 21.9 F 16.3
中学校	C 711 P 27.5 F 23.7	C 660 P 31.6 F 17.9	C 868 P 36.7 F 35.9	C 684 P 29.2 F 15.8	C 699 P 25.6 F 18.7
こんだて	16(月) いいイモの日献立 青菜のふりかけ 芋天ぷら ごはん 沖縄風煮つけ 牛乳	17(火) 切干大根のナムル 焼きぎょうざ 野菜ラーメン（中華めん） 牛乳	18(水) 首里城正殿完成記念献立 首里城のり 豆腐のアーサあんかけ 千切りイリチー ごはん シカムドゥチ 牛乳	19(木) くだもの 魚のもみじ焼き さつまいも入りたきこみごはん 鶏ちゃんこスープ 牛乳	20(金) 運動会応援献立 ミルメーク ピクルスべったら漬け フルーツヨーグルト 麦ごはん ポークカレー 牛乳
小学校	C 589 P 26.8 F 17.3	C 478 P 23.6 F 14.1	C 589 P 27.3 F 19.4	C 534 P 24 F 18.2	C 637 P 19.1 F 17.2
中学校	C 713 P 31.6 F 19.3	C 592 P 28.3 F 16.4	C 722 P 33.2 F 23.2	C 617 P 27.7 F 20.2	C 760 P 22.1 F 19.3
こんだて	23(月) 勤労感謝の日	24(火) 黒糖くずもち もずく丼（ごはん） 沖縄みそ汁 牛乳	25(水) 世界の料理献立 さつまいもと栗のタルト ヴィナグレッチサラダ ごはん フェジョアーダ風 牛乳	26(木) まぐろの竜田揚げ 小松菜のみそ汁 クファジューシー 牛乳	27(金) ブロッコリーソテー ラビオリスープ ココアあげパン 牛乳
小学校		C 684 P 23.1 F 19.6	C 600 P 20.2 F 19.1	C 552 P 23.2 F 20.5	C 560 P 21.7 F 19
中学校		C 816 P 26.6 F 22.2	C 700 P 22.8 F 20.5	C 637 P 27 F 23.3	C 641 P 24.6 F 21
こんだて	30(月) くだもの 珍珠丸子 チェンジュワンズ キムタクごはん 豆腐の中華スープ 牛乳				
小学校	C 534 P 19.7 F 20.5				
中学校	C 611 P 22.5 F 23				

世界のま～さんむん ブラジル料理



11月の学校行事欠食予定

○24日（火）北中城小
　島袋小欠食（運動会代休）
○30日（月）北中城中欠食
　（スポフェス代休）

給食から学ぶ 和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち

行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



はしを上手に使って、きれいに食べよう

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。
②「1」の字を書くように、たてに動かす。
③親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。
④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。



はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。
毎日の食事で使い方を練習していきましょう。