

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。
 ※魚、肉類(鶏・牛・豚)など骨のある可能性がある食材や丸くツルツルした食材はよくかんで
 気を付けて食べましょう。
 ※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「アレルギー献立表」
 で内容を必ず確認しましょう。学校においても毎日確認してください。



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

学校給食の 栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		小学校 650 kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g	

こ ん だ て	 糸満市立学校給食センターHPでレシピも掲載中！	今月の糸満産食材 こまつな だいこん葉 きゅうり ねぎ(一部) いか		琉球ゴールデンキングス 岸本選手の勝負めし おきなわそば	1(金) のこさず食べよう こくとうまんじゅう チデークニーイリチー ごはん さかなじる
	4(月) 振替休日 11月 給食目標 感謝の気持ちを持って食べよう！ 	5(火) 牛乳をのもう ぶたにくとじゃがいものちゅうかいだめ ごはん たまごスープ	6(水) コッペパン さつまいもとにんじんのあまからソテー コッペパン(その他の学校) ABCスープ あげパン(喜小・真小・米小・三中)	7(木) 胃の働き いわしのうめに ごはん ちくぜんに	8(金) いい歯の日 ナッツとさかな レンコンつくね そば(めん) やさいそば(しる)
	11(月) きんぴらごぼう マスカットゼリー きんぴらごぼう ごはん さかなそうめんじる	12(火) 風邪予防 チョコジャム スクランブルエッグカレー風味 コッペパン トマトスープ	13(水) 1日3食 わふうドレッシング スティックなつとう ゆでやさい ごはん とんじる	14(木) みそ汁 もずくどん ごはん さつまいものみそしる	15(金) スパゲティ チーズだいふく スパゲティナポリタン いかフライ
	18(月) 韓国料理 ビビンバ ごはん わかめスープ	19(火) スポーツと貧血 あげぎょうざ(小1個・中2個) ごはん 糸満産イカイりはっぼうさい	20(水) かぼちゃのにももの はいがふりかけ かぼちゃのにももの ごはん ぐだくさんみそしる	21(木) 琉球料理の日 ムンクーグア ゆかりごはん ゆしどうふ	22(金) 食事に込めるあいさつ とうにゅうプリン わふうパスタ ささみカツ
	25(月) 和食文化 さんまのかばやき ごはん こんさいのうまに	26(火) さわやかお豆のスープ ラタトゥイユ さわやかおまめのすうぶ こくとうパン	27(水) スローフード うんしゅうみかん ツナそぼろどん ごはん もずくのみそしる	28(木) 手洗いについて ホイコーロー ごはん はるさめスープ	29(金) カレーライス フルーツあんじん ごはん チキンカレー

おはなし給食

読書の秋・食欲の秋！ということで、本に登場する料理や食材を使った「おはなし給食」を行います。

本のタイトル **こんだて**

- ★11/11 きんぴらきょうだい…きんぴらごぼう
- ★11/13 はなちゃんのみそ汁…さつまいものみそ汁
- ★11/15 こまったさんのスパゲティ…スパゲティナポリタン
- ★11/20 ぐりとぐらとすみれちゃん…かぼちゃのにももの
- ★11/26 ぎょうれつのできるすうぶやさん…さわやかお豆のすうぶ
- ★11/29 給食室のいちにち…チキンカレー

食事のあいさつ

「いただきます」
 「ごちそうさま」

食べ物を食べるということは、動植物の命をいただくことにもつながります。その食べ物をいただくことや、料理をしてくれた人に感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりとしましょう。

11月8日は いい歯の日

かみごたえのある食品で かむ力アップ

食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、牛肉・豚肉などのかみごたえのある食品を取り入れてみましょう。

歯の健康を保ちましょう。

令和6年11月 アレルギー献立表

電話098-994-5800

※「アレルギー献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。
 ※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に献立の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。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料	栄養価	
							小	中
1	金	ごはん(なし) 魚汁(なし) チヂミー(イリチー)豚・豆 黒糖まんじゅう(乳・麦・豆)	ホキ、とうふ、みそ 豚肉、かまぼこ	こめ 大豆油	にんじん、こまつな にんじん、だいこん、だいこん葉	かつおだし かつおだし	E 607 Kcal P 30.9 g F 12.7 g	E 742 Kcal P 37 g F 13.9 g
5	火	ごはん(なし) 卵スープ(卵・鶏) 豚肉とじゃがいもの中華炒め (豚・豆・鶏・麦・ご)	卵 豚肉	こめ じゃがいもでん粉 大豆油、じゃがいも、三温糖、ごま油、 じゃがいもでん粉	だいこん、にんじん、はくさい、コーン、にら にんにく、しょうが、たまねぎ、青ピーマン、キャベツ、 にんじん	かつおだし チキンからスープ(鶏) チキンからスープ(鶏)、 中華ベース八宝菜(麦・豆・ ご・鶏・豚)オイスターソース (カキ・豆)	E 522 Kcal P 23.6 g F 14 g	E 661 Kcal P 28.4 g F 15.4 g
6	水	コッペパン(その他の学校)の麦・乳・豆 揚げパン(喜小・真小・米小・三中) の麦・乳・豆・アモ ABCスープ(鶏・麦) さつま芋と人参の甘辛ソテー (豚・豆・乳・ご)	きなこ(豆)、脱脂粉乳 鶏肉 豚肉	コッペパン(麦・乳・豆) コッペパン(麦・乳・豆)、大豆油、アーモンド、 黒糖、三温糖 じゃがいも、マカロニ さつまいも、大豆油、三温糖、水あめ、黒ごま マーガリン(乳・豆)	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ、にんにく にんじん、れんこん	チキンからスープ(鶏)、 かつおだし	E 647 Kcal P 27.2 g F 25.9 g	E 743 Kcal P 30.4 g F 29.4 g
7	木	ごはん(なし) 筑前煮(鶏・豆) いわしの梅煮(麦・豆)	鶏肉 いわしの梅煮(麦・豆)	こめ 三温糖、大豆油	にんじん、たけのこ、だいこん、れんこん、 絹さや、こんにゃく	チキンからスープ(鶏)、 かつおだし	E 551 Kcal P 25.3 g F 17.8 g	E 678 Kcal P 29.4 g F 18.6 g
8	金	沖縄そば(個食種)の麦 野菜そば(具と汁)の豚・豆・鶏 レンコンつくねの麦・鶏・豆 ナッツと魚のアモ・ご	豚肉 レンコンつくね(麦・鶏・豆) ナッツと魚(アモ・ご)	沖縄そば(麦) 大豆油 大豆油	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、小ねぎ	かつおだし、豚だし(豚)、 がらスープ(鶏・豚)	E 720 Kcal P 33.5 g F 35.7 g	E 812 Kcal P 37.5 g F 39.4 g
11	月	ごはん(なし) 魚そうめん汁(なし) きんぴらごぼう(豚・豆・ご) マスカットゼリー(なし)	※魚そうめん 豚肉	こめ 三温糖、大豆油、ごま、ごま油 マスカットゼリー	しいたけ、にんじん、だいこん、しょうが ごぼう、にんじん、こんにゃく	かつおだし	E 515 Kcal P 21.8 g F 11.6 g	E 645 Kcal P 26.2 g F 12.7 g
12	火	コッペパン(麦・乳・豆) トマトスープ(鶏・麦・豆) スクランブルエッグカレー風味 (卵・豆・鶏・麦・牛) マーシャルピーンズ(チョコ大豆) の乳・豆	鶏肉 鶏肉	コッペパン(麦・乳・豆) じゃがいも、マカロニ、大豆油 大豆油	にんじん、トマト、キャベツ たまねぎ、コーン、あお豆、赤ピーマン	チキンからスープ(鶏)、 かつおだし カレールウ(麦・牛・鶏・豆)	E 656 Kcal P 31.3 g F 26.7 g	E 740 Kcal P 36.3 g F 29 g
13	水	ごはん(なし) 豚汁(豚・豆) 茹で野菜(鶏) 和風ドレッシング(麦・豆) スティック納豆(麦・豆)	豚肉、みそ 鶏肉 ステーキ納豆(麦・豆)	こめ じゃがいも	だいこん、にんじん、ながねぎ、しめじ にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン	かつおだし 和風ドレッシング(麦・豆)	E 533 Kcal P 21.3 g F 15.8 g	E 667 Kcal P 25.3 g F 17.5 g
14	木	ごはん(なし) さつまいものみそ汁(なし) もずく丼(豚・豆・鶏) スバゲティ(ナポリタン) の麦・豚・乳・豆 いかフライ(イ・麦・豆) チーズ大福(乳・豆)	油揚げ、みそ ※もずく、豚肉、大豆	こめ さつまいも 三温糖、大豆油	たまねぎ、にんじん、しいたけ、長ねぎ たまねぎ、にんじん、コーン、こまつな、にんにく	かつおだし 豚だし(鶏・豚)	E 564 Kcal P 22.9 g F 18.1 g	E 711 Kcal P 27.8 g F 20.5 g
15	金	ごはん(なし) わかめスープ(豚・ご) ピピンパ(豚・鶏・豆・麦・ご)	わかめ、※あさり、なると 豚肉、鶏肉、大豆	こめ 白ごま、ごま油 大豆油、三温糖、ごま油、ごま	にんじん、ながねぎ、だいこん しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし、 こまつな、コーン	かつおだし、豚だし(豚) テンメンジャン(麦・豆・ご)	E 566 Kcal P 26.2 g F 19.6 g	E 715 Kcal P 31.8 g F 22.3 g
19	火	ごはん(なし) 糸満産いか入り八宝菜 (豚・イ・卵・豆・ご) 揚げぎょうざ (麦・豆・豚)	豚肉、いか、うずら卵 揚げぎょうざ(麦・豆・豚)	こめ 大豆油、三温糖、ごま油、じゃがいもでん粉	はくさい、たけのこ、にんじん、たまねぎ、きくらげ、 絹さや、しょうが	オイスターソース(豆・カキ)	E 606 Kcal P 21.1 g F 25.1 g	E 808 Kcal P 26.8 g F 31 g
20	水	ごはん(なし) 具たかみそ汁(なし) かぼちゃの煮物(鶏・豆) はいがふりかけ(麦・豆・ご)	みそ 鶏肉、大豆、あつあげ	こめ 大豆油、三温糖、じゃがいもでん粉	こまつな、なす、とうがん、にんじん、たまねぎ かぼちゃ、にんじん、あお豆	かつおだし かつおだし	E 553 Kcal P 23.8 g F 15.4 g	E 697 Kcal P 28.9 g F 17.1 g
21	木	ゆかりごはん(なし) ゆし豆腐(なし) ヌンケータ(豚・豆) 和風パスタ(麦・豆・豚・鶏)	ゆし豆腐(豆) 豚肉、油揚げ	こめ 大豆油、三温糖	ゆかり 小ねぎ だいこん、にんじん、だいこん葉、しいたけ	かつおだし かつおだし	E 566 Kcal P 25.7 g F 18.8 g	E 706 Kcal P 30.1 g F 21 g
22	金	ごはん(なし) ささみカツ(鶏・麦・豆) 豆乳プリン(なし)	ささみカツ(鶏・麦・豆)	こめ 大豆油	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、しいたけ、 にんにく	チキンからスープ(鶏)	E 572 Kcal P 24.5 g F 23.2 g	E 636 Kcal P 27 g F 25.4 g
25	月	ごはん(なし) 根菜のうま煮(鶏・豆) さんまのかば焼(なし)	鶏肉、あつあげ、かまぼこ さんま	こめ じゃがいも、三温糖、じゃがいもでん粉、大豆油 大豆油、三温糖、ごま	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、あお豆、 しょうが	かつおだし	E 592 Kcal P 24.3 g F 21.6 g	E 737 Kcal P 28.9 g F 23.8 g
26	火	黒糖パン(麦・乳・豆) さわやかおまめのずうぶ (豚・豆・乳・麦・鶏・牛) ラトゥイユ (鶏・豆)	ベーコン(豚)、白花生白いんげん豆ペースト、 生クリーム(乳) 鶏肉	大豆油、じゃがいも、マーガリン(乳・豆) 小麦粉 大豆油	にんにく、グリーンピース、にんじん、たまねぎ、 あお豆 たまねぎ、なす、にんじん、黄ピーマン、トマト、 にんにく	チキンからスープ(鶏)、 コンソメ(牛・豆) チキンからスープ(鶏)	E 667 Kcal P 25.9 g F 26.6 g	E 766 Kcal P 29.4 g F 30.2 g
27	水	ごはん(なし) もずくのみそ汁(なし) ツナそぼろ(豚・鶏・豆)	鶏肉、※もずく、豆腐、みそ 豚肉、鶏肉、大豆、ツナ(豆)	こめ 大豆油、三温糖	にんじん、えのきたけ、こねぎ にんじん、たまねぎ、あお豆、コーン、しょうが、 にんにく うしゅうみかん	かつおだし	E 639 Kcal P 31.6 g F 20.1 g	E 790 Kcal P 37.9 g F 22.7 g
28	木	ごはん(なし) 春雨スープ(鶏・豆・豚・ご) ホイコーロー(豚・豆・麦・ご)	鶏肉、豆腐、なると 豚肉	こめ はるさめ、白ごま、ごま油、じゃがいもでん粉 大豆油、三温糖、ごま油、じゃがいもでん粉	にんじん、はくさい キャベツ、たまねぎ、青ピーマン、にんじん、 にんにく、しょうが、たけのこ、赤ピーマン	かつおだし、豚だし(豚) チキンからスープ(鶏) コチュジャン(豆)、 テンメンジャン(麦・豆・ご)	E 548 Kcal P 24 g F 14.8 g	E 695 Kcal P 29 g F 16.3 g
29	金	ごはん(なし) チキンカレー (鶏・豚・豆・麦・乳・牛・り) フルーツ杏仁(なし)の豆・り	鶏肉、豚肉、脱脂粉乳 鶏肉、豚肉、大豆、ツナ(豆)	こめ じゃがいも、大豆油、小麦粉、マーガリン(乳・豆)	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、トマト	カレールウ(麦・牛・鶏・豆)、 ドライカレー(乳・麦・牛・豚・り) デミグラスソース(麦・鶏) ケチャップ チキンからスープ(鶏)	E 631 Kcal P 21.6 g F 20 g	E 791 Kcal P 26.4 g F 22.8 g

義務表示 : 卵・・・卵、乳・・・乳及び乳製品、麦・・・小麦、ピ・・・落花生、そ・・・そば、エ・・・えび、カ・・・かに
 推奨義務 : あ・・・あわび、イ・・・いか、い・・・いくら、オ・・・オレンジ、キ、キウイフルーツ、牛・・・牛肉、く・・・くるみ
 サ・・・さけ、さ・・・さば、豆・・・大豆、鶏・・・鶏肉、カ・・・カシューナッツ、パ・・・パナナ、豚・・・豚肉、ま・・・まつたけ
 も・・・もも、や・・・やまいも、り・・・りんご、ゼ・・・ゼラチン、ご・・・ごま、アモ・・・アーモンド
 他 : ア・・・あさり、マ・・・マンゴー

※給食を食べる前に内容を必ず確認しましょう。
 ※醤油と酢と酒に含まれる「小麦」と「大豆」は表示しておりませんが、微量の小麦・大豆成分が含まれております。
 ※のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらすは、えび・カニが混ざる漁法で捕獲され、アサリなどの二枚貝はカニが共生しています。
 (アーサ、もずくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています※ヨコエビは、食物アレルギーの表示対象外です。)
 ※魚そうめんを使用している魚(イトヨリ)は、えび・かにを食べています。
 ※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。
 ※加工品に関しては、表示義務(7品目)と推奨義務(21品目)のみ表示しております。
 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください