

令和3年 11月の予定献立表

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。
 ※アレルギー詳細献立表もあわせてご覧ください。

(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します

食品	体内ではたらく
あか	血や肉、骨をつくる
き	働く力や体温となる
みどり	体の調子を整える

カ
ミ
カ
ミ
献
立

西原町学校給食共同調理場
 電話番号 945-4935

〈給食目標〉 食事のあいさつをしよう・感謝して食べよう
 〈栄養目標〉 規則正しい食事をしよう

※カミカミ献立…噛み応えのあるメニューが入っています
 よく噛んで食べよう！

こ ん だ て	1(月) 紅芋は沖縄県からのプレゼント! 紅芋チーズスコーン とりにくと かシューナッツのちゅうかいため ごはん ニラ玉スープ 欠食：幼稚園・小学校	2(火) にんじんでもみじの色を 表しているよ! ホキのみみじやき いりこ なめし しめじととうふの ひじきのいろどりいため みそ汁	3(水) ぶんか 文化の日 ぶんか 欠食：幼稚園	4(木) とととチーズ あげパン(小のみ) コップパン(中のみ) ブロッコリーの ツナサラダ ラビオリスープ 欠食：幼稚園	5(金) いまがわやき デークニーブシー ごはん もずくのすまし汁
	あか 牛乳、たまご、とりにく、ヨーグルト チーズ	牛乳、しらす、とうふ、あぶらあげ、みそ、 とりにく、ひじき、大豆、ほき	牛乳、脱脂粉乳、きなこ、脱脂粉乳、とりに く、大豆、ツナ、ラビオリ	牛乳、もずく、とりにく、あつあげ、みそ にく、大豆、ツナ、ラビオリ	牛乳、もずく、とりにく、あつあげ、みそ にく、大豆、ツナ、ラビオリ
き	こめ、でんぶん、かシューナッツ、バター、大豆 油、ごま油、ホットケーキミックス、さとう、紅 芋	こめ、さとう、大豆油、卵抜きマヨネーズ 、ごま	こむぎこ、さとう、ショートニング、黒糖 アーモンド、大豆油、オリーブ油	こめ、大豆油、さとう、今川焼	
みどり	だいこん、たまねぎ、えのきたけ、にら、しょう が、にんじん、キャベツ、ピーマン、赤ピーマ ン、きくらげ、しめじ、にんにく	しめじ、たまねぎ、こまつな、こんにやく、にん じん、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピー マン、パセリ	にんじん、だいこん、たまねぎ、こまつな きくらげ、長ねぎ、アヲコリ、きゅうり、ユン、あ お豆、レモン	とうがん、えのきたけ、ねぎ、だいこん にんじん、小松菜	
こ ん だ て	8(月) 【いい歯の日】 カエリののりがらめ れんこんの きんぴら ごこごはん あかだし	9(火) 沖縄県からのプレゼント! 朱里紅菓 タマナーチャンプルー ごはん アーサ汁	10(水) 秋が旬のくり♪ くりの甘さを あじわって たべてみてね! くりコロッケ とりしおラーメン てつじんサラダ	11(木) うまかってん こうやどうふの そぼろどん さわにわん 欠食：幼稚園	12(金) じゃがいものかわりに 紅芋がはいっているよ! あさりカレー アーモンド きびごはん ビーンズサラダ
	あか 牛乳、とうふ、わかめ、みそ、カエリ ぶたにく、チキアギ、大豆、あおのり	牛乳、アーサ、とうふ、あつあげ、チキアギ ツナ	牛乳、とりにく、なると、ひじき、ツナ 豆腐、かたくちいわし	牛乳、ぶたにく、こうやどうふ、大豆、黒 大豆、かたくちいわし	牛乳、あさり、あぶらあげ、いんげん豆、ひよ こ豆、青えんどう豆、赤えんどう豆
き	こめ、むぎ、きび、黒米、赤米、ごま、さとう、大 豆油、アーモンド、黒糖、水あめ	こめ、大豆油、朱里紅菓	めん、さとう、くりコロッケ、大豆油	こめ、大豆油、さとう、でんぶん、セサミクラ ッカー、アーモンド、ヒマワリの種、かぼちゃの 種、ごま	
みどり	小松菜、長ねぎ、れんこん、ごぼう にんじん、こんにやく、いんげん	とうがん、えのきたけ、しょうが、もやし、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、からしな、にんにく	しいたけ、たけのこ、キャベツ、にんじん しめじ、長ねぎ、しょうが、にんにく、きゅう り、ごぼう、小松菜	しいたけ、とうがん、ごぼう、にんじん たけのこ、みつば、だいこん、小松菜	
こ ん だ て	15(月) あんにんどうふ わかめサラダ 麦ごはん ぶたじゃがキムチーズ	16(火) 【いい芋の日】 沖縄県からのプレゼント! んむてんがら ちくぜんに まつたけごはんさかなそうめん汁	17(水) サクッとそら豆 アンサンプルエッグ くろこめこパン パンブキン サラダ ミートボールの クリームスープ 欠食：坂小1年	18(木) 【琉球料理の日】 こくとうビーンズ ごはん ムンケ グワ イナムドウチ 欠食：幼稚園・東小6年	19(金) 【食育の日】 パッションフルーツゼリー もずくどん こまつなとあぶらあげの おすいもの
	あか 牛乳、ぶたにく、あつあげ、チーズ わかめ	牛乳、さかなそうめん(かまぼこ)、とりに く、卵	牛乳、ミートボール、脱脂粉乳、ひよこ豆、青え んどう豆、赤えんどう豆、そら豆	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ あつあげ、大豆	牛乳、とうふ、あぶらあげ、ちくわ、とりに く、ぶたレバー、もずく、大豆
き	こめ、むぎ、じゃがいも、大豆油、ごま、さ とう、ごま油、杏仁豆腐	こめ、大豆油、紅芋、こむぎこ	黒米粉パン、むぎ、こむぎこ、マカ、生クリーム、 大豆油、さとう、卵抜きマヨネーズ、アンサンプル エッグ	こめ、ごま、大豆油、黒糖	
みどり	はくさい、にんじん、たまねぎ、こんにやく、 きゅうり、もやし	にんじん、長ねぎ、しいたけ、こんにやく、 だいこん、ごぼう、れんこん、絹さや	はくさい、たまねぎ、にんじん、かぼ ちゃ、ウズバウダー、きゅうり	こんにやく、しいたけ、だいこん、にんじ ん、からしな	
こ ん だ て	22(月) チーズ はっぼうさい むぎごはん しらたきのちゅうかスープ 欠食：坂小6年	23(火) きんろうかんしゃ 勤労感謝の日	24(水) 【和食の日】 おしゃぶりこんぶ さけのいそべあげ かぼちゃと ひじきのにも ごこごはんてまりふのすまし汁	25(木) ンムクジアンダーギー スンジ イリチ ごはん ゆしどうふ 欠食：幼稚園	26(金) ミックスピーナッツ あげパン(幼・中のみ) コップパン(小のみ) チリコンカン あさりとベーコンのスープ 欠食：坂小4年・南小4年
	あか 牛乳、ぶたにく、いか、むきえび うずら卵、チーズ	牛乳、とうふ、ふ、ちくわ、大豆、こんぶ、とりに く、あぶらあげ、ひじき、ワケ、さけ、青の り、卵	牛乳、とうふ、ふ、ちくわ、大豆、こんにやく、とりに く、あぶらあげ、ひじき、ワケ、さけ、青の り、卵	牛乳、とうふ、ぶたにく、こんぶ かまぼこ	牛乳、脱脂粉乳、きなこ、ベーコン、あさり、いん げんまめ、だいず、ウインナー、ぎゅうにく、 ぶたにく、ぶたレバー
き	こめ、むぎ、でんぶん、ごま油、大豆油	こめ、五穀米、さとう、大豆油、こむぎこ、 でんぶん	こめ、さとう、大豆油、ンムクジアンダー ギー	こむぎこ、さとう、ショートニング、黒糖、アー モンド、大豆油、ピーナッツ、ジャガイロ、かシュー ナッツ	
みどり	こんにやく、にんじん、チンゲン菜、しいたけ、 にんにく、しょうが、たまねぎ、きくらげ、たけ のこ、はくさい、にんにくのめ	えのきたけ、長ねぎ、かぼちゃ、たまねぎ にんじん、あお豆	ねぎ、スンシー、こんにやく、にんじん、 しいたけ、にんにく	だいこん、たまねぎ、にんじん、パセリ、 ピーマン、マッシュルーム、にんにく、トマト、ウズバウ ダー	
こ ん だ て	29(月) ナッツと小魚 さんまのかぼすレモンに きび ごはん はくさいの しょうがあえ けんちん汁	30(火) ケチャップ コブサラダ オムライス ジュリエンスープ	ごはんの量、 増やしています(〃)! 11月より、小学1～3年生の ごはんの量を一口分増やしてい ます!小学6年生以外は必要量 を出すことができていないの で、他学年・中学生も完食を増 やせるようにがんばろう!		
	あか 牛乳、とうふ、とりにく、さんま、かたく ちいわし	牛乳、ベーコン、とりにく、卵、ひよこ豆、 青えんどう豆、赤えんどう豆、卵			
き	こめ、あわ、じゃがいも、さとう、ごま油、 アーモンド、かぼちゃの種、ごま	こめ、さとう			
みどり	だいこん、にんじん、こんにやく、長ねぎ しいたけ、はくさい、きゅうり、しょうが	はくさい、たまねぎ、にんじん、小松菜、えの きたけ、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり			

「食事のあいさつ」にこめられた思い★

食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、
 生きものの命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終
 わった後の「ごちそう
 さま」には、この食事
 を作るために関わった
 人たちの感謝の気も
 ちが含まれています。

11月23日は「勤労感謝の日」

食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っ
 ていることを忘れず、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

☆学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済ですか?給食費の完納にご協力ください。

