

2025年 (R7)

名護市
羽地学校給食センター
TEL58-1233



11月の予定献立表



学校給食摂取基準
○エネルギー 650kcal(小学生)
○エネルギー 830kcal(中学生)
○たんぱく質(小中共通)
摂取エネルギー全体の13~20%
○脂質(小中共通)
摂取エネルギー全体の20~30%

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

3(月)	4(火)	5(水) ひるぎ5年生 欠食	6(木) ひるぎ5年生 欠食	7(金) ひるぎ 欠食
 こんだて	牛乳 ずんだもち 汁なしきつねうどん からしなの和え物 十三夜にちなんで	牛乳 ナムル いかの小判焼き 麦ごはん スンドウブ	牛乳 里芋のからあげ 五目ごはん ごぼうとブロッコリーの ごまマヨ和え	牛乳 千切大根のサラダ 魚のピザソース焼き コッペパン さつまいもシチュー
10(月)	11(火) 真喜屋小5年生 欠食	12(水) 真喜屋小5年生 欠食	13(木)	14(金)
牛乳 塩昆布和え 納豆みそ 麦ごはん 肉じゃが	牛乳 みかん わかさぎのからあげ クファージュシー 大根のシークワサー 漬け	牛乳 きなこナッツ ビビンバ わかめスープ	牛乳 スイートポテト 高菜じゃこスパゲティ 海藻サラダ 図書コラボ給食	牛乳 木になる甘い物 緑と赤と黄色混ぜた 中はふわふわ 外はカリ コトコ煮 込んだ文字 図書コラボ給食
17(月) 緑風7・8・9年生 欠食	18(火)	19(水)	20(木)	21(金) 羽地小 欠食
牛乳 高野豆腐の中華炒め シューマイ 麦ごはん たまごともずくの スープ	牛乳 栗入りスコーン 野菜たっぷりペペロンチーノ 鶏肉と里芋の トマト煮	牛乳 ミルクもち ひよこ豆のサラダ ナン バターチキンカレー 図書コラボ給食	牛乳 焼き豆腐のきのこあんかけ 吹き寄せごはん みそアーモンド和え	牛乳 おから炒め 魚のもみじ焼き 玄米ごはん かぼちゃ入りすいとん汁 和食の日
24(月)	25(火) 真喜屋小 欠食	26(水)	27(木)	28(金) ひるぎ 欠食
11月の名護市産食材 タルがヨー、たまご シークワサー果汁、 もやし	牛乳 アップルケーキ 焼きうどん ブロッコリーの マヨポン酢和え	牛乳 もてもてもち もずく丼 さつまい汁 図書コラボ給食	牛乳 ワッフル フルーツチョコクリーム ツナライス 冬野菜ラタトゥイユ 図書コラボ給食	牛乳 さつまいもとリンごの甘煮 スパニッシュオムレツ コッペパン 白菜のスープ

実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

朝晩涼しくなり、日に日に秋が深まってきていることを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。11月23日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。



おいしさのヒミツ



※ 給食に関する問い合わせは：名護市教育委員会 総務課 学校給食係 ☎ 53-1212 (内線 121 / 130)

★お知らせ★ 台風等の天候や材料の都合により、献立を変更することがあります。その時は、学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

Table with columns for Date, Dish Name, and three groups of ingredients (Protein/Bone, Vitamin, Energy/Fat) plus seasonings. Rows include items like 汁なしきつねうどん, からしなのお和え物, 麦ごはん, etc.

※予定詳細献立表は、食品表示法に定められている28品目のみとなっています。

乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンドの表示をしています。 ※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。 ※もやし・枝豆・あお豆の原料は、大豆です。 ※もずく・あおさ・りの等の海藻類や、アサリ等の二枚貝、しらす等の小魚類には、いか・えび・かにの稚魚が混入していることがあります。

《よく使用する調味料のアレルギーの一覧》

- ①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特濃酢・ワインビネガー(小麦) ③カスターソース(大豆・りんご) ④カレー粉(小麦・大豆・牛肉・鶏肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口みそ・油あげ・厚揚げ・大豆油(大豆) ⑥デミグラスソース(小麦・鶏肉) ⑦マーガリン(乳・大豆) ⑧バター(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩ノンエックマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)