

令和7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。

食品群	体内でのばたらぎ
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

恩納村学校給食センター
TEL 966-8515
FAX 982-3868



わたしたちは食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。わたしたちは自然の恵みをいただいています。命をいただくことへ感謝の心を持って食べてほしいと思います。

食事のあいさつには意味があります



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。

想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。

感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を
運ぶ人



家の人



栄養士や
調理員さん

よくかんで食べましょう

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



こ ん だ て	3(月) 	4(火) 牛乳 黒糖揚げパン 豆っこサラダ ラビオリスープ	5(水) 牛乳 麦ごはん 麻婆大根 ひとくち桃まん パパイヤの中華和え	6(木) 牛乳 オムライス オムライス オムライスシート ひとロケチャップ あさりときゃべつのスープ	7(金) 牛乳 麦ごはん いわしの生姜煮 きんぴらごぼう シブイのみそ汁 
あか		牛乳 きな粉 脱脂粉乳 大豆 ラビオリ	牛乳 豆腐 豚肉 きざみ大豆 ちくわ	牛乳 鶏肉 オムライスシート あさり大豆	牛乳 いわし生姜煮 豚肉 豆腐
き		コッペパン 揚げ油 三温糖 黒糖 アーモンド じゃが芋	米 麦 ごま油 でん粉 油 ひとくち桃まん すりごま いりごま 三温糖	米 麦 バター オリーブ油 じゃが芋	米 麦 三温糖 ごま
みどり		大根 胡瓜 あお豆 コーン 玉ねぎ 人参 とうがん トマト缶 パセリ	大根 人参 玉ねぎ にら パパイヤ 胡瓜 キャベツ	人参 玉ねぎ コーン あお豆 キャベツ えのき茸 小松菜	千切りごぼう 人参 こんにゃく インゲン とうがん 小松菜 椎茸
こ ん だ て	10(月) 牛乳 カレーうどん チーズはんぺんフライ 野菜とささみのごま和え うまかつ	11(火) 牛乳 麦ごはん まぐろのごま焼き にんじんシリシリ（卵なし） じゃがいものみそ汁	12(水) 牛乳 麦ごはん かきたま丼 豚肉と冬瓜のみそ汁 果物	13(木) 牛乳 麦ごはん ハヤシライス 手作りシークワサーゼリー和え	14(金) 牛乳 アーサ雑炊 焼きいも 豆腐ちゃんぷるー 果物 
あか	牛乳 豚肉 そぼろ大豆 なた 油揚げ チーズはんぺん魚すり身 とりささみ	牛乳 まぐろ ツナ 油揚げ	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 油揚げ	牛乳 豚肉 レバー 白いんげん	牛乳 豚肉 アーサ 豆腐 チキアギツナ
き	うどん 油 揚げ油 すりごま 白ねりごま 三温糖 うまかつ	米 麦 三温糖 いりごま 黒ごま ごま油 油 じゃが芋	米 麦 三温糖 油 でん粉	米 麦 じゃが芋 小麦粉 マーガリン 油 砂糖	米 押し麦 油 さつまいも
みどり	人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 椎茸 キャベツ 大根 ブロッコリー	人参 パパイヤ もやし にら 玉ねぎ 山東菜	人参 玉ねぎ 小松菜 椎茸 生姜 とうがん えのき茸 ねぎ りんご	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ グリンピース トマト缶 シークワサー果汁 みかん缶 パイン	人参 小松菜 キャベツ とうがん からし菜 もやし 温州みかん
こ ん だ て	17(月) 麦ごはん 豚キムチ炒め にら饅頭 中華つくねスープ ジョア	18(火) 牛乳 パーカーハウスパン 白身魚フライ コールスローサラダ スライスチーズ クラムチャウダー	19(水) 牛乳 麦ごはん もずく丼 具だくさんみそ汁 果物 	20(木) 牛乳 麦ごはん いかの照り焼き じゃがいものうま煮 納豆みそ	21(金) 牛乳 麦ごはん まぐろの西京焼き 磯香和え 手毬麩入りすまし汁 
あか	豚肉 厚揚げ ジョア	牛乳 白身魚フライ ツナ スライスチーズ あさり ベーコン 脱脂粉乳 白いんげん	牛乳 もずく 豚肉 チキアギ 鶏肉 豆腐	牛乳 いか 鶏肉 厚揚げ ちくわ 納豆 豚肉 糸けすり	牛乳 まぐろ ちくわ きざみのり 糸けすり 鶏肉
き	米 麦 ごま油 油 でん粉	パーカーハウスパン 揚げ油 コールスロー Dressing 三温糖 じゃが芋 小麦粉 マーガリン	米 麦 三温糖 油 でん粉 じゃが芋	米 麦 三温糖 じゃが芋 油	米 麦 三温糖 手毬麩
みどり	白菜キムチ もやし 人参 玉ねぎ 白菜 木くらげ とうがん 小松菜 大根 椎茸	キャベツ レッドキャベツ 胡瓜 コーン シークワサー果汁 人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム パセリ	玉ねぎ 人参 小松菜 えのき茸 ねぎ オレンジ	人参 ごぼう こんにゃく 椎茸 インゲン ねぎ 生姜	キャベツ もやし 小松菜 人参 大根 しめじ えのき茸 ほうれん草 ゆずの皮
こ ん だ て	24(月)  勤労感謝の日に 思いを伝えよう	25(火) 牛乳 麦ごはん さばの大根おろしソースかけ ごまじゃこサラダ さつまいもと白菜のみそ汁	26(水) 牛乳 もちきびごはん 肉団子の甘酢炒め 中華コーンスープ 果物	27(木) 牛乳 ひじきごはん きびなごの甘がらめ けんちん汁 果物	28(金) 牛乳 恩納みそラーメン ミニ肉まん バンバンジー アーモンド
あか		牛乳 さば しらす 糸けすり 鶏肉 油揚げ	牛乳 安心素材ミートボール 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 豚肉 ひじき きびなご 豆腐	牛乳 鶏肉 なた ミニ肉まん とりささみ
き	11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労をたっび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日と定められています。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか？	米 麦 三温糖 でん粉 ごま ごま油 さつまいも	米 もちきび 揚げ油 三温糖 油 でん粉	米 麦 油 小麦粉 でん粉 いりごま 三温糖 水あめ 揚げ油 里芋 ごま油	中華めん ごま油 三温糖 白ねりごま すりごま アーモンド
みどり		大根 ねぎ キャベツ 人参 胡瓜 玉ねぎ 白菜	人参 玉ねぎ たけのこ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 椎茸 クリーム コーン コーン チンゲンサイ グレープフルーツ	人参 椎茸 インゲン 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ なし	人参 玉ねぎ 生姜 キャベツ コーン 小松菜 大根 胡瓜