

令和5年

渡嘉敷村学校給食共同調理場

TEL: 098-987-2452
FAX: 098-987-2452

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
家庭・学校においても毎日確認してください。

食品群	体内でのほたつき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	暖く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の 栄養基準量		G=1人1日	P=たんぱく質	F=脂質
小学校	650	21.1~ 32.5	14.4~21.7	
中学校	830	27.0~ 41.5	18.4~ 27.7	

こ ん だ て	◆今月の給食予定表◆		1(水)	2(木) 阿小・渡小中欠食 (全校欠食)	3(金)
	●11月24日は「和食の日」です● 11月20日～11月24日を「だしの謎解き給食」weekとし、和食のおいしさを決める「だし」を使った汁物を日替わりで提供します。昆布だし、椎茸だし、かつおだし、いりこだしのうち、その日どれが使われているかを、味わいながら当ててもらいたいと思います。		ぎゅうにゅう もずくどん だいこんのみそしる みかん 牛乳、もずく、豚肉、油揚げ(大豆)、煮みそ(大豆) 米、煮きょう、うどん、粉、ごま油、ごま油 にんじん、たまねぎ、小松菜、にんにく、だいこん、 長ねぎ、みかん G 566 P 20.2 F 17.6 C 734 P 24.7 F 20.2		文化の日
こ ん だ て	6(月) ぎゅうにゅう きのこそうすい きびなごのあまから こふきいも みかん	7(火) 災害給食献立 ぎゅうにゅう ゆかりごはん いわししょうがに きゅうきゅうこんさいじる こくとうビーンズ ※11/5黒田城治・津波型復興にもなると災害食体験	8(水) ぎゅうにゅう げんまいいりごはん さけのチャンチャンやき きんぴらごぼう じゃがいものみそしる ネーブルオレンジ	9(木) ぎゅうにゅう こくとうパン さつまいもグラタン ほうれんそうサラダ コンソメスープ バナナ	10(金) ベイハイイン重量当てど列賞 ぎゅうにゅう ☆タコライス (ビ列賞 中2純希さんリクエスト) じゃがいもとアーサのスープ ヨーグルト
	あか き みどり 小学校 中学校	あか き みどり 小学校 中学校	あか き みどり 小学校 中学校	あか き みどり 小学校 中学校	あか き みどり 小学校 中学校
こ ん だ て	13(月) ぎゅうにゅう むぎごはん マーボー豆腐 れんこんチップス はるさめスープ	14(火) ぎゅうにゅう べにいもパン チキンのトマトにこみ ツナとビーンズのサラダ コーンスープ ネーブルオレンジ	15(水) 七五三・昆布の日 ぎゅうにゅう あかマーミごはん さかなのめんたいマヨやき はくさいのこんぶあえ どさんこじる	16(木) 毎月第三木曜日は環境料理の日 ぎゅうにゅう もちきびごはん もずくのすりみあげ せんざりイリチー ゆし豆腐 りんご	17(金) 絵本給食 ぎゅうにゅう スパゲティカレーあんかけ りっちゃんサラダ ペンタくんのドーナツ
	あか き みどり 小学校 中学校	あか き みどり 小学校 中学校	あか き みどり 小学校 中学校	あか き みどり 小学校 中学校	あか き みどり 小学校 中学校
こ ん だ て	20(月) ◆だしの謎解き給食◆ ぎゅうにゅう むぎごはん いり豆腐 スヌイのすのもの 〇〇〇だしのすまじる ミニミニなっとう	21(火) ◆だしの謎解き給食◆ ぎゅうにゅう もちきびごはん あげだし豆腐 わふうサラダ △△△だしのみそしる ぶどうゼリー	22(水) ◆だしの謎解き給食◆ ぎゅうにゅう あきのかおりごはん きびなごのあおりのあげ あおなのおひたし □□□だしのそうめんじる りんご	23(木) 勤労感謝の日	11月24日は和食の日 (だしの謎解き給食) ぎゅうにゅう さんしよくどん しらあえ ■■■だしのみそしる
	あか き みどり 小学校 中学校	あか き みどり 小学校 中学校	あか き みどり 小学校 中学校	あか き みどり 小学校 中学校	あか き みどり 小学校 中学校
こ ん だ て	27(月) 絵本給食 ぎゅうにゅう チキンカレー カラフルサラダ おしりたんていのスイートポテト	28(火) ぎゅうにゅう チーズライス しまぎかなのあまずあんかけ グリーンサラダ とうふとコーンのスープ	29(水) ぎゅうにゅう バーガーパン とうふハンバーグ キャベツのアーモンドサラダ かぼちやのシチュー	30(木) 絵本給食 ぎゅうにゅう てんぷらうどん アスパラのみそマヨあえ はらぺこことさまのだいふくもち	
	あか き みどり 小学校 中学校	あか き みどり 小学校 中学校	あか き みどり 小学校 中学校	あか き みどり 小学校 中学校	