



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



* 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。
* 魚や肉にははねがついていることがありますので、よくかんで気をつけて食べましょう

こ ん だ て	<h3>「おはなし給食」</h3> <p>読書の秋ですね！今月は、本に出てくる料理を給食で再現します。本は、図書司書の先生に協力してもらい選びました。どんな味がするのかな？どんなお話かな？ぜひ給食を食べて本も探してみよう！</p> <p>11/6「こまったさんのスパゲティ」より ★スパゲティ・コン・トンノ</p> <p>11/6「14ひきのかぼちゃ」より ★かぼちゃコロッケ</p> <p>11/12「ぼくんちカレーライス」より ★ゆうごはんカレー</p> <p>11/12「ルルとララのきらきらゼリー」より ★きらきらゼリー</p> <p>11/14「くのくに」 「妖怪アパートの幽雅な日常」より ★とんかつ・大根とアゲのみそ汁</p> <p>11/18「ごはん山」より ★オムライス</p> <p>11/19「おぼけのアッチとドラキュラスープ」より ★ドラキュラスープ</p> <p>11/25「和菓子の絵本」より ★おはぎ</p> <p>11/27「3びきのくま」より ★にんじんとかぼちゃのスープ</p> <p>11/29「おおきなおさら」より ★アップルパイ</p>		<h3>今月の欠食予定</h3> <p>1日(金) 玉小5年、南小4年、知中3年 5日(火) 佐中3年 6日(水) 玉小1・2年、南小3年、馬小1~5年、佐中3年 7日(木) 佐中3年 8日(金) 佐中3年 11日(月) 小学校、知中、佐中3年 13日(水) 南小1年 20日(水) 玉中2年、大中 21日(木) 玉中2・3年、大中2・3年 22日(金) 玉中2年、大中3年 25日(月) 玉中3年 26日(火) 玉中3年</p> <p>○きゅうり ○もずく</p>	<p>1(金)</p> <p>県産かじきの塩こうじやき</p> <p>ごはん すきやき</p> <p>きゅうりゅう きゅうにく とうふ かじき</p> <p>こめ だいたず油 さとう</p> <p>にんじん こんにゃく たまねぎ ながねぎ はくさい こまつな</p>	
	こ ん だ て	<p>11/21(木)は… トッパスリートの勝負飯を食べよう！</p> <p>トッパスリートは、トレーニングと同じくらい食事も大切にしています。今回は、琉球ゴールデンキングスの岸本隆一選手の勝負飯「沖縄そば」が登場です。当日は、岸本選手からのメッセージ動画もあるので楽しみに♪</p>	<p>5(火)</p> <p>タコライスにしてね</p> <p>スライスチーズ 牛乳</p> <p>タコスミート・蒸しやさい</p> <p>ごはん もずくスープ</p>	<p>6(水) おはなし給食</p> <p>豆腐プリンタルト 牛乳</p> <p>★スパゲティ・コン・トンノ ★かぼちゃコロッケ</p>	<p>7(木)</p> <p>オレンジ 牛乳</p> <p>せんぎりイリチー</p> <p>ごはん チムシンジ</p>
	あ か き	<p>きゅうりゅう もずく 魚そうめん だいたず油 こんにゃく ぶたレバー スライスチーズ とうふ</p> <p>こめ だいたず油</p> <p>だいたいこん たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり</p>	<p>きゅうりゅう ツナ</p> <p>スパゲティ かぼちゃコロッケ タルト さとう だいたず油</p> <p>にんにく たまねぎ にんじん こまつな エリンギ トマト</p>	<p>きゅうりゅう ぶたにく ぶたレバー チキアキ こんにゃく</p> <p>こめ だいたず油 さとう じゃがいも</p> <p>にんじん とうがん ねぎ しょうが こんにゃく 切干大根 オレンジ にんにく</p>	
	み ど り	<p>だいたいこん たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり</p>	<p>にんにく たまねぎ にんじん こまつな エリンギ トマト</p>	<p>にんじん とうがん ねぎ しょうが こんにゃく 切干大根 オレンジ にんにく</p>	
こ ん だ て	<p>11(月)</p> <p>お菓子な目玉焼き (牛乳ゼリー)</p> <p>スパイシービーンズ&ポテト</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん 八宝菜</p>	<p>12(火) おはなし給食</p> <p>牛乳</p> <p>★きらきらゼリー</p> <p>きびごはん ★ゆうごはんカレー</p>	<p>13(水)</p> <p>お魚ふりかけ 牛乳</p> <p>鶏肉と野菜のごまみそ煮</p> <p>ごはん すまし汁</p>	<p>14(木) おはなし給食</p> <p>牛乳</p> <p>★とんかつ</p> <p>和風サラダ</p> <p>ごはん ★大根とアゲのみそ汁</p>	
あ か き	<p>きゅうりゅう ぶたにく だいたず なるとうすらの卵</p> <p>こめ むぎ だいたず油 こま油 さとう じゃがいも でんぷん</p>	<p>きゅうりゅう ぶたにく ぶたレバー とうりゅう</p> <p>こめ きび 乳なしマーガリン こむぎこ だいたず油 じゃがいも ゼリー</p>	<p>きゅうりゅう とり わかめ みそ なるとう とうふ</p> <p>こめ だいたず油 さとう こま お魚ふりかけ</p>	<p>きゅうりゅう あぶらあげ とんかつ ツナ ひじき みそ</p> <p>こめ だいたず油 ドレッシング</p>	
み ど り	<p>たまねぎ にんじん きくらげ はくさい ヤングコーン こまつな たけのこ しょうが にんにく 黄桃</p>	<p>たまねぎ にんじん ピーマン にんにく パイン 黄もも 洋ナシ ぶどう チェリー みかん ナタデココ</p>	<p>えのきだけ こぼろ れんこん ながねぎ にんじん こんにゃく イングン</p>	<p>だいたいこん にんじん しめじ ねぎ きゅうり キャベツ</p>	
こ ん だ て	<p>18(月) おはなし給食</p> <p>アーモンド 牛乳</p> <p>ケチャップ ★たまごやき</p> <p>★チキンライス ミートボールスープ</p>	<p>19(火) おはなし給食</p> <p>ノンエッグタルタルソース 牛乳</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>白身魚フライ</p> <p>バーガーパン ★ドラキュラスープ</p>	<p>20(水)</p> <p>牛乳</p> <p>ぎょうざ</p> <p>ごはん じゃがマーボー</p>	<p>21(木) トッパスリート勝負飯！</p> <p>牛乳</p> <p>めん 手作りアガラサー</p> <p>おきなわそば チキナーチャンプルー</p>	
あ か き	<p>きゅうりゅう たまごやき ミートボール</p> <p>こめ だいたず油 アーモンド</p>	<p>きゅうりゅう 白身魚フライ 無塩せきウインナー</p> <p>バーガーパン だいたず油 じゃがいも ノンエッグタルタルソース ドレッシング</p>	<p>きゅうりゅう とうふ ぶたにく ぶたレバー だいたず みそ ぎょうざ</p> <p>こめ だいたず油 こま油 さとう じゃがいも でんぷん</p>	<p>きゅうりゅう ぶたにく かまぼこ とうふ ツナ</p> <p>おきなわそば だいたず油 きょうりきこ こんにゃく</p>	
み ど り	<p>にんじん コーン たまねぎ キャベツ こまつな ブロッコリー</p>	<p>にんじん たまねぎ セロリ 赤ピーマン ピーツ トマト キャベツ きゅうり 黄ピーマン にんにく</p>	<p>しいたけ にんじん たまねぎ いら にんにく しょうが</p>	<p>ねぎ しょうが にんじん もやし たまねぎ からしな ウーシパウダー</p>	
こ ん だ て	<p>25(月) おはなし給食</p> <p>牛乳</p> <p>★おはぎ</p> <p>ひじきごはん ハンバーグの大根おろしかけ</p>	<p>26(火)</p> <p>牛乳</p> <p>鶏のレモン焼き</p> <p>五目きんぴら</p> <p>ごはん ゆしどうふ</p>	<p>27(水) おはなし給食</p> <p>きなこクリーム (その他の地区) 牛乳</p> <p>野菜のガーリックソテー</p> <p>ピザトースト (大里地区) 食パン (その他の地区) ★にんじんとかぼちゃのスープ</p>	<p>28(木)</p> <p>牛乳</p> <p>みかん</p> <p>きびなごのなんぼんづけ</p> <p>ごはん けんちん汁</p>	
あ か き	<p>きゅうりゅう とり にかまぼこ ひじき ハンバーグ あぶらあげ</p> <p>こめ カルシウム米 だいたず油 さとう でんぷん おはぎ</p>	<p>きゅうりゅう ゆしどうふ とり ぶたにく かまぼこ</p> <p>こめ だいたず油 さとう こま油 こま</p>	<p>きゅうりゅう チーズ 無塩せきウインナー とり だいたず こんにゃく ぶたレバー</p> <p>パン マーガリン こむぎこ だいたず油 じゃがいも きなこクリーム</p>	<p>きゅうりゅう とり とうふ きびなご</p> <p>こめ だいたず油 でんぷん さとう さといも</p>	
み ど り	<p>にんじん しいたけ ねぎ だいたいこん あおまめ</p>	<p>ねぎ レモン果汁 こぼろ にんじん こんにゃく イングン しょうが</p>	<p>にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ ピューマン 赤ピーマン マッシュルーム ブロッコリー コーン エリンギ にんにく</p>	<p>にんじん だいたいこん シークワーサー果汁 こんにゃく みかん たまねぎ ピーマン 黄ピーマン ねぎ</p>	

※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「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認してください。