◇学校別内訳◇

上田小	942	豊見城中	1,092
長嶺小	573	長嶺中	626
座安小	532	伊良波中	543
豊見城小	671	豊崎中	396
伊良波小	542	給食センター	59
とよみ小	656	とよむ教室	6
豊崎小	695		
ゆたか小	758	★合計	8,088

学校給食の栄養基準量（7訂）	学校	E エネルギー	P たんぱく質	F 脂肪
	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

令和８年 豊見城市立学校給食センター（☎850-4585）

11月の予定献立表



ひとくちずつよくかんで給食をあじわおう！



※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「アレルギー献立表」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下さい。

※魚、肉類（鶏・牛・豚）には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

こんだて



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。

給食はいろいろな人に支えられています



学校給食は栄養士をはじめ、調理員さんや生産者さん、運送業者さんなどの力によって、みなさんのもとに届けられています。

こんだて

2(月) 朝ごはんの大切さ
牛乳 / はるさめのちゅうかサラダ / ごはん / マーボーだいこん

3(火)

文化の日（ぶんかのひ）

4(水) 白菜について
トマトオムレツ / 牛乳 / コッペパン（小学校） / きなこあげパン（中学校） / はくさいのクリーム煮

5(木) くるまふについて
牛乳 / フータシヤー / ごはん / アーサ入りゆしどうふ

6(金) かしわって何？
もずく丼 / もずく丼の具 / かけて食べる / むぎごはん / ゴマなしミニフッシュ / 牛乳 / かしわ汁

こんだて

9(月) キャベツについて
ツナポテトサラダ / 牛乳 / ミニケチャップ（チキンライスに卵やきをのせて食べましょう） / オムライス / キャベツスープ

10(火) さんまの栄養
さんまのみぞれ煮 / 牛乳 / ごはん / 肉じゃが

11(水) 手をきれいに洗おう
ウインナーのチリソースかけ / 牛乳 / コッペパン / クラムチャウダー

12(木) 正しい姿勢で食べよう
オレンジ / 牛乳 / ぶた肉のしょうがやき / ごはん / アーサ汁

13(金) チーズの栄養
チーズ / 牛乳 / だいこんサラダ / むぎごはん / ポークカレー

こんだて

16(月) 大学いもの由来
牛乳 / 大学いも / ごはん / はっぽうさい

17(火) ひじきについて
バナナ / 牛乳 / ひじきいため / ごはん / 豚汁

18(水) たまごの栄養
豆乳パンナコッタ / 牛乳 / ちぐさやき / ごはん / につけ

19(木) 第3木曜日は琉球料理の日
みかん / タマナーチャンプルー / 牛乳 / 味つけのり / ごはん / イナムドゥチ

20(金) シークヮーサーについて
ゴマあえ / 牛乳 / サバのシークヮーサーソースがけ / ごはん / すまし汁

こんだて

23(月)

勤労感謝の日（きんろうかんしゃのひ）

24(火) 和食の日
とうにゅうだいふく / 牛乳 / ごもくきんぴら / ごはん / 大根のみそ汁

25(水) きのこの栄養
牛乳 / メンチカツ / きのこスパゲティ / 花野菜サラダ

26(木) よくかんで食べよう
りんご / 牛乳 / せんぎりイリチー / ごはん / シカムドゥチ

27(金) さつま汁について
牛乳 / 白身魚フライ / キムタクごはん（中学校） / たきこみごはん（小学校） / さつま汁

こんだて

30(月) かぜの予防
ビビンバ / ビビンバの具 / かけて食べる / むぎごはん / 牛乳 / わかめスープ

11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

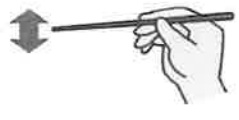


正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

① 1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



② 「1」の字を書くように、たてに動かす。



③ 親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。



④ 上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。



はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。
毎日の食事で使い方を練習していきましょう。

令和8年11月 食品詳細献立表

豊見城市学校給食センター
電話(098) 850-4585

表示義務(特定原材料)8品目
えび、落花生(ピーナッツ)、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳
その他
アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。詳細な情報を知りたい方は、給食センターまでご連絡ください。
※食材や調味料等について、( ) 内にアレルギー食材の記載しています。
※使用頻度の高いしょうゆ(小麦・大豆)、料理酒(小麦)、酢(小麦)、アレルゲンを含まない調味料についてはアレルゲン表示を含め記載を省略しています。
※アーサ・もずくの養殖場には、ヨコエビ類(食物アレルギー表示外)が生息しています。
※アサリ等の二枚貝にはカニが共生しており、小魚類はエビ・カニが混ざる漁法で捕獲されているため混入する可能性があります。
※給食で使用しているかまぼこ等の練り製品は卵抜きを使用しています。卵入りを使用する際は、下記の表に記載します。
※大量調理を行うため、微量のアレルゲンの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。
※給食で使用しているでん粉の原料はじゃがいもを記載しています。
その他の食材由来のでん粉を使用する際には、下記の表に記載します。

栄養価(8打) E=エネルギー　P=タンパク質　F=脂質

日	曜日	こんだて	おもに体をつくるもとになる食品(あか)	おもにエネルギーのもとになる食品(きいろ)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(みどり)	調味料	栄養価 小	栄養価 中
2	月	ごはん		こめ			E 544 Kcal	647 Kcal
		マーボーだいこん	豚肉,大豆,豆腐,みそ	大豆油,でん粉,ごま油	大根,にんじん,たまねぎ,たけのこ しいたけ,にら,しょうが	マーボー豆腐の素(カキエキス,小麦,大豆 牛肉、豚肉、ゼラチン、ごま),オイスターソース (カキエキス、ホタテエキス),ポークブイヨン(鶏、豚)	P 22 g	25 g
		春雨のちゅうかサラダ	鶏肉	はるさめ,ごま油,ごま,大豆油	きゅうり,もやし,にんじん		F 13 g	15 g
4	水	コッペパン(小学校)	脱脂粉乳	小麦粉,ショートニング		大豆由来成分	E 562 Kcal	778 Kcal
		きな粉揚げパン(中学校)	脱脂粉乳,きなこ	小麦粉,ショートニング,黒糖,大豆油		大豆由来成分	P 25 g	32 g
		白菜のクリーム煮	鶏肉,鶏レバー,白花豆,白いんげん豆 豆乳(大豆)	じゃがいも,大豆油,米粉,乳無しマーガリン (豚・大豆)	マッシュルーム,にんじん,たまねぎ,はくさい, えだ豆,にんにく たまねぎ,トマト	チキンブイヨン(鶏)	F 20 g	31 g
		トマトオムレツ	卵,鶏肉	大豆油,でん粉				
5	木	ごはん		こめ			E 562 Kcal	671 Kcal
		アーサ入りゆし豆腐	ゆし豆腐,アーサ			ポークブイヨン(豚,鶏)	P 28 g	33 g
		フータシヤー	卵,ツナ,ポーク(豚・鶏)	麩(小麦),大豆油	にんじん,キャベツ,にら		F 17 g	19 g
6	金	麦ごはん		こめ,無圧ペン麦			E 549 Kcal	686 Kcal
		もずく丼	もずく,豚肉,鶏レバー	大豆油	たまねぎ,コーン,にんじんピーマン,しょうが		P 29 g	34 g
		かしわ汁	鶏肉,油揚げ(大豆)		にんじん,大根,長ねぎ,しいたけ	チキンブイヨン(鶏)	F 13 g	14 g
		ゴマなしミニフッシュ	カタクチイワシ	でん粉(とうもろこし)				
9	月	チキンライス	鶏肉	こめ,植物油脂			E Kcal	784 Kcal
		オムライス用卵焼き	卵	植物油(大豆),でん粉	にんじん,コーン,たまねぎ	ポークエキス(豚・大豆),チキンエキス(鶏)	P g	30 g
		ミニケチャップ			トマト,たまねぎ		F g	24 g
		キャベツスープ	鶏肉	ABCマカロニ(小麦粉)	キャベツ,にんじん,たまねぎ,しめじ,小松菜	ポークブイヨン(豚,鶏)		
		ツナポテトサラダ	ツナ	じゃがいも,卵なしマヨネーズ(大豆)	ブロッコリー,コーン,にんじん			
10	火	ごはん		こめ			E 619 Kcal	781 Kcal
		肉じゃが	豚肉,油揚げ(大豆)	大豆油,じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ,えだ豆,コンニャク		P 27 g	32 g
		さんまのみぞれ煮	さんま	でん粉	大根		F 19 g	22 g
11	水	コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉,ショートニング		大豆由来成分	E 562 Kcal	633 Kcal
		クラムチャウダー	あさり,鶏肉,豆乳(大豆)	じゃがいも,大豆油,米粉	にんじん,たまねぎ,はくさい,にんにく	チキンブイヨン(鶏)	P 27 g	30 g
		ウインナーのチリソースかけ	ウインナー(小麦・牛・豚)	乳無しマーガリン(大豆・豚) 大豆油	たまねぎ,にんにく,トマト		F 19 g	20 g
12	木	ごはん		こめ			E 508 Kcal	635 Kcal
		アーサ汁	アーサ,豆腐		大根,しょうが	チキンブイヨン(鶏)	P 23 g	27 g
		豚肉の生姜焼き	豚肉	大豆油	にんじん,たまねぎ,小松菜,コンニャク たけの こ,赤ピーマン,しょうが		F 11 g	11 g
		オレンジ			オレンジ			
13	金	麦ごはん		こめ,無圧ペン麦			E 597 Kcal	746 Kcal
		ポークカレー	豚肉,鶏レバー	じゃがいも,米粉,黒糖,大豆油	にんじん,たまねぎ,かぼちゃ,ブロッコリー	チャツネ(りんご)	P 23 g	27 g
		大根サラダ	ツナ,わかめ	乳無しマーガリン(豚・大豆)	にんにく		F 16 g	18 g
		チーズ	チーズ(乳)		大根,きゅうり,にんじん,レモン果汁			
16	月	ごはん		こめ			E 607 Kcal	703 Kcal
		八宝菜	豚肉,なると,うずらの卵	大豆油,でん粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,白菜	ポークブイヨン(豚,鶏)	P 20 g	23 g
					チンゲン菜,たけのこ,きくらげ,しょうが	オイスターソース(カキエキス・ホタテエキス)	F 16 g	17 g
		大学いも		さつまいも,大豆油,水あめ,ごま,でん粉	しいたけ			
17	火	ごはん		こめ			E 666 Kcal	768 Kcal
		豚汁	豚肉,豆腐,みそ	じゃがいも,里芋	にんじん,長ねぎ,大根,ごぼう,しいたけ	チキンブイヨン(鶏)	P 28 g	32 g
		ひじき炒め	ひじき,豚肉,油揚げ(大豆),大豆	大豆油	にんじん,キャベツ,にら,コンニャク	ポークブイヨン(豚,鶏)	F 14 g	15 g
		バナナ	かまぼこ		バナナ			
18	水	ごはん		こめ			E 625 Kcal	753 Kcal
		雀つけ	鶏肉,厚揚げ(大豆),昆布,かまぼこ	大豆油	コンニャク,にんじん,大根,小松菜		P 25 g	30 g
			ポーク(豚・鶏)				F 19 g	23 g
		千草焼き	たまご,鶏肉,チーズ(乳)	大豆油,でん粉,植物油脂	たまねぎ,にんじん,ほうれん草 しいたけ			
		豆乳バンナコッタ	豆乳加工品(大豆)	水あめ,でん粉	いちご果汁	ゲル化剤(りんご)		
19	木	ごはん		こめ			E 600 Kcal	705 Kcal
		イナムドゥチ	豚肉,かまぼこ,みそ		しいたけ,こんにゃく		P 30 g	34 g
		タマナーチャンプルー	豚肉,かまぼこ,豆腐,かつお節	大豆油	にんじん,キャベツ,もやし からしな,にんにく	ポークブイヨン(豚,鶏)	F 15 g	17.0 g
		味つけのり	のり,昆布,かつお削り節,いりこ		しいたけ,とうがらし			
		みかん			みかん			
20	金	ごはん		こめ			E 623 Kcal	739 Kcal
		すまし汁	鶏肉,とうふ,わかめ	でん粉,米粉,大豆油	にんじん,大根,えのき		P 29 g	34 g
		サバのシークヮーサーソースかけ	サバ	ゴマ	シークヮーサー果汁		F 23 g	25 g
		ごまあえ			小松菜,もやし,キャベツ,にんじん			
24	火	ごはん		こめ			E 613 Kcal	711 Kcal
		大根みそ汁	豚肉,みそ		大根,にんじん,たまねぎ,しめじ,長ねぎ		P 26 g	30 g
		五目きんぴら	豚肉,油揚げ(大豆)	大豆油,ごま油,ごま	ごぼう,コンニャク,にんじん,ピーマン	チキンブイヨン(鶏)	F 16 g	17 g
		豆乳だいふく	豆乳	植物油(大豆),でん粉,もち粉,上新粉				
				水あめ				
25	水	きのこスパゲティ	鶏肉,無塩せきベーコン(豚)	スパゲティ(小麦粉),大豆油	にんじん,たまねぎ,しめじ,キクラゲ,エリンギ	チキンブイヨン(鶏)	E 534 Kcal	652 Kcal
				乳無しマーガリン(大豆・豚)	マッシュルーム,キャベツ,小松菜,とうがらし		P 24 g	28 g
					にんにく		F 21 g	26 g
		花野菜サラダ			ブロッコリー,カリフラワーキャベツ,きゅうり,コーン	タンカンドレッシング(小麦・大豆・ゼラチン)		
		彩り野菜のメンチカツ	鶏肉,豚肉,大豆	大豆油,パン粉(小麦),でん粉	たまねぎ,にんじん,えだまめ,コーン			
				米粉	キャベツ,しょうが			
26	木	ごはん		こめ			E 537 Kcal	635 Kcal
		シカムドゥチ	豚肉,かまぼこ		冬瓜,コンニャク,しいたけ,しょうが	ポークブイヨン(豚,鶏)	P 26 g	30
		千切りイリチー	豚肉,昆布,かまぼこ	大豆油	切干大根,にんじん,こんにゃく	ポークブイヨン(豚,鶏)	F 12 g	13
		りんご			りんご			
27	金	炊き込みごはん(小学校)	鶏肉	こめ,なたね油	ごぼう,にんじん,しいたけ	チキンブイヨン(鶏)	E 574 Kcal	668 Kcal
		キムタクごはん(中学校)	豚肉	こめ,大豆油,ごま油	にんじん,キクラゲ,白菜,えだ豆,大根づけ	ポークブイヨン(豚,鶏)	P 25 g	35
					白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば)	キムチ味(大豆・りんご)	F 16.0 g	20
		さつま汁	鶏肉,豆腐,みそ	さといも	にんじん,大根,長ねぎ	ポークブイヨン(豚・鶏)		
		白身魚フライ	スケトウダラ	パン粉(小麦),小麦粉,大豆油				
30	月	麦ごはん		こめ,無圧ペン麦			E 543 Kcal	682
		わかめスープ	鶏肉,わかめ,ちくわ,	ゴマ油,でん粉	にんじん,えのき,長ねぎ	チキンブイヨン(鶏)	P 27 g	32
		ビビンバ	豚肉,大豆,みそ	大豆油,ゴマ,ゴマ油	小松菜,にんじん,もやし,にんにく,しょうが	テンメンジャン(小麦・大豆)	F 13 g	14