令和８年度　　11月の給食献立表・給食だより

琉球大学教育学部附属学校　給食室
電話番号　098-895-8457

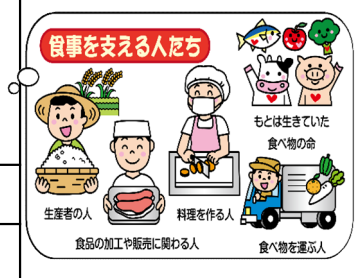
＜11月：給食指導の目標＞：小中学校共通目標

食後の過ごし方を工夫しよう



暑かった夏が過ぎて、日に日に秋が深まってきました。日本人にとって大切なお米や大豆、芋などの収穫の時期を迎えています。11月23日は「新嘗祭」という伝統的な行事が宮中で行われます。この日は「勤労感謝の日」として祝日ですが、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。

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
こんだて	中学校なし 牛乳 すきやきうどん さつまいもサラダ もちもちチーズボール	文化の日 日本の食文化を大切に 食器を正しく並べましょう  心を込めてあいさつしましょう  お箸を正しく使いましょう  郷土料理や行事食を味わってみましょう 	ハヤシライスは、日本で生まれた料理です。名前は諸説ありますが有力なのは、「早矢仕」さんが作ったから「ハヤシライス」になったという 牛乳 麦ごはん ハヤシライス コールスローサラダ	秋を感じる食材が入っています。なんだろうな？ 牛乳 秋の香りごはん 魚のもみじ焼き 小松菜のゴマ和え オレンジ	クラムチャウダー」には、アサリがはいってます。アサリのおもな栄養素は鉄分です。 牛乳 あみパン クラムチャウダー ブロッコリーソテー タンドリーチキン
あかき	牛乳、豚肉、牛肉、厚揚げ、花かつお、ﾐｯｸｽﾋﾞｰﾝｽﾞ、チーズ、無添加ベーコン、たまご		牛乳、牛肉、豚肉、無添加ハム	牛乳、鶏肉、油揚げ、花かつお、ホキ、糸けずり	牛乳、鶏肉、白花豆、白いんげん豆、脱脂粉乳、生クリーム、無添加ベーコン、鶏肉、ヨーグルト
みどり	うどん、砂糖、さつまいも、マヨネーズ、ミックス粉、油、大豆油		ごはん、麦、油、小麦粉、乳不使用マーガリン、砂糖、オリーブ油、マヨネーズ	精白米、くり、油、マヨネーズ、白すりごま、砂糖	あみパン、じゃがいも、小麦粉、乳不使用マーガリン、油
こんだて	ほうれん草、はくさい、にんじん、長ねぎ、しいたけ、きゅうり、たまねぎ、レモン果汁		にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリー、トマト、マッシュルーム、リンゴピューレー、キャベツ、きゅうり、コーン、シークヮーサー	にんじん、千切りごぼう、しめじ、しいたけ、あお豆、裏ごしにんじん、こまつな、もやし、キャベツ、オレンジ	にんじん、たまねぎ、セロリー、パセリ、マッシュルーム、ブロッコリー、コーン、にんにく、レモン
	9(月)	**10(火)**	**11(水)**	**12(木)**	**13(金)**
こんだて	りんごは、皮もきれいに洗っています。皮ごと食べても大丈夫です！ 牛乳 ごはん 大根の煮つけ パパイヤサラダ 納豆みそ りんご	ジュリエンヌとは「フランス語で細切りにした野菜」という意味です。 牛乳 ごはん タコライス ジュリエンヌスープ ヨーグルト（ソフール）	牛乳 ジャージャー麺 切干大根のナムル 大学芋 ジャージャー麺は、中国で生まれ、韓国や日本で独自に進化してきました。	ひじきのおもな栄養はカルシウム、食物繊維、鉄など。体に必要な栄養がたくさんあります。 牛乳 ごはん 冬瓜のすり流し汁 ひじき炒め 鶏肉のから揚げ	牛乳 きな粉あげパン つぶつぶコーンスープ カラフルソテー あげパンには、きなこのほかにも、アーモンド粉がまぶされています。香りやおいしさアップ！
あかき	牛乳、豚肉、厚揚げ、結び昆布、チキアギ、花かつお、無添加ハム、ツナフレーク、麦みそ、米みそ	牛乳、牛肉、豚肉、ひきわり大豆、チーズ、鶏肉、無添加ベーコン、花かつお	牛乳、豚肉、ひきわり大豆、米みそ、とりささみ	牛乳、鶏肉、花かつお、ひじき、豚肉、かまぼこ、油揚げ、蒸し大豆、鶏肉	牛乳、きな粉、鶏肉、豆乳、無添加ウインナー
みどり	ごはん、砂糖、マヨネーズ、ねりごま、白すりごま、油	ごはん、油、砂糖	中華麺、油、砂糖、ごま油、でん粉、白ごま、さつまいも、水あめ、黒ごま	ごはん、でん粉、砂糖、油、小麦粉、大豆油	コッペパン、砂糖、粉末アーモンド、大豆油、小麦粉、乳不使用マーガリン、油
こんだて	だいこん、にんじん、こんにゃく、いんげん、しいたけ、パパイヤ、きゅうり、赤ピーマン、しょうが、りんご	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが、キャベツ、赤ピーマン、はくさい、セロリー、パセリ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、しめじ、長ねぎ、しょうが、にんにく、切干しだいこん、きゅうり	とうがん、にんじん、しめじ、こまつな、しょうが、にんにく	コーン、クリームコーン、たまねぎ、パセリ、グリーンアスパラ、いんげん、にんじん、赤ピーマン
	16(月)	**17(火)**	**18(水)**	**19(木)**	**20(金)**
こんだて	小学校なし 牛乳 スパゲティミートソース チキンと豆のサラダ チョコマフィン	クファジューシーは、みんなが大好きな献立です。 牛乳 クファジューシー 大根サラダ さばのゆずみそ焼き	もずくのヌルヌルは。フコイダンという成分。病気から体を守ってくれます。 牛乳 もずくぞうすい ごぼうとじゃがいものきんぴら 国産豚肉コロッケ 黄桃	毎月第3木曜日は「琉球料理の日です。おうちでも琉球料理の機会をふやしましょう。 牛乳 ごはん イナムドゥチ クーブイリチー ちんすこう	牛乳 麦ごはん レンファータン（連花湯） なすみそ炒め 揚げぎょうざ
あかき	牛乳、牛肉、豚肉、大豆、ひよこ豆・ﾏﾛｰﾌｧｯﾄﾋﾟｰｽ・ﾚｯﾄﾞｷﾄﾞﾆｰ、とりささみ、無調整豆乳	牛乳、豚三枚肉、カステラかまぼこ、ひじき、花かつお、とりささみ、さば、白みそ	牛乳、鶏肉、もずく、花かつお、豚肉、チキアギ	牛乳、豚肉、カステラかまぼこ、白みそ、花かつお、豚三枚肉、細切昆布、かまぼこ	牛乳、鶏肉、たまご、花かつお、豚肉、厚揚げ、白みそ、ぎょうざ
みどり	スパゲティー、オリーブ油、砂糖、アーモンド、マヨネーズ、白すりごま、ねりごま、小麦粉、油、粉糖	精白米、油、砂糖	精白米、じゃがいも、白ごま、油、砂糖、ごま油、豚肉コロッケ、大豆油	ごはん、砂糖、油、小麦粉、きび糖	ごはん、麦、はるさめ、ごま油、でん粉、油、砂糖
こんだて	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト、ブロッコリー、きゅうり、コーン	にんじん、しいたけ、こねぎ、だいこん、きゅうり、きざみゆず	にんじん、だいこん、こまつな、えのき、しょうが、ごぼう、こんにゃく、いんげん、黄桃	こんにゃく、しいたけ、切干大根、にんじん、こんにゃく	こまつな、しいたけ、にんじん、コーン、なす、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、しょうが、にんにく
	23(月)	**24(火)**	**25(水)**	**26(木)**	**27(金)**
こんだて	勤労感謝の日  毎日の食事に感謝しよう	和食の日 和食の組み合わせは、栄養バランスが整いやすい献立です。 牛乳 青菜ごはん みそけんちん汁 魚の竜田揚げ ほうれん草のごま和え	畑の肉、と言われる大豆には植物性たんぱく質が豊富に入っています。 牛乳 ミルメーク きのこのスパゲティー ビーンズサラダ 焼き栗コロッケ	かぼちゃは、北海道産のホクホクかぼちゃです。主な栄養素は、ビタミンA！ 牛乳 ホットドッグ（コッペパン・ウインナー） かぼちゃスープ アーモンドサラダ	チャンプルーとは、豆腐と季節の野菜をいためたものです。必ず豆腐が入るのが。決まりです。 牛乳 ごはん 豚汁 からし菜チャンプルー マグロフライ
あかき		牛乳、沖縄豆腐、花かつお、米みそ、さば、糸けずり	牛乳、ミルメーク、無添加ベーコン、ひよこ豆・ﾏﾛｰﾌｧｯﾄﾋﾟｰｽ・ﾚｯﾄﾞｷﾄﾞﾆｰ、無添加ハム	牛乳、無添加ウインナー、鶏肉	牛乳、豚肉、油揚げ、花かつお、みそ、豚三枚肉、沖縄豆腐、まぐろフライ
みどり		ごはん、里芋、ごま油、でん粉、小麦粉、大豆油、砂糖、白すりごま、白ごま	スゲティー、オリーブ油、黒ごま、砂糖、ごま油、焼き栗コロッケ、大豆油	コッペパン、砂糖、じゃがいも、小麦粉、乳不使用マーガリン、アーモンド、マヨネーズ	ごはん、里芋、ねりごま、油、大豆油
こんだて		だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、しょうが、にんにく、ほうれん草、もやし	にんじん、たまねぎ、しめじ、エリンギ、こまつな、マッシュルーム、にんにく、だいこん、きゅうり、コーン	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、パセリ、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、コーン、シークヮサー	だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、からしな、キャベツ
	30(月)				
こんだて	牛乳 コーンピラフ ハニーマスタードサラダ 魚のトマトソース みかん				
あかき	牛乳、鶏肉、無添加ウインナー、ひよこ豆、無添加ハム、ホキ				
みどり	精白米、油、マーガリン）、はちみつ、オリーブ油、砂糖				
こんだて	にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、コーン、ピーマン、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、トマト、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、えのきたけ、レモン				

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。

毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？

給食から学ぶ和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち

行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化

