

令和7年
11月の予定献立表



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

学校給食の栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	24.4	18.1
	中学校	830	31.2	23.1

下地学校給食共同調理場

TEL：0980-76-2455

FAX：0980-76-2480

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に「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。

※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。

※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。

※児童生徒の給食費(小学校5600円、中学校6000円)は市が負担しています。



こ ん だ て	3(月) 文化の日	4(火) 11/3文化の日献立	5(水) 津波防災の日	6(木)	7(金) 立冬、なべの日
	小学校 中学校	C 550 P 23.1 F 17.3 C 670 P 27.5 F 18.7	C 578 P 24 F 16.3 C 708 P 28.8 F 18.9	C 582 P 25.1 F 17.6 C 717 P 31 F 20.7	C 633 P 25.7 F 22.5 C 778 P 31.4 F 26.7
こ ん だ て	10(月) 11/8いい歯の日献立	11(火) 麺の日	12(水) 11/15七五三献立	13(木) 下地小創立記念日	14(金)
	小学校 中学校	C 630 P 27 F 21.3 C 758 P 30.6 F 24.2	C 628 P 26.9 F 18.1 C 811 P 33.2 F 21.7	C 673 P 21.8 F 22.9 C 828 P 27.3 F 27.4	C 602 P 19.1 F 22 C 752 P 23.3 F 27.6
こ ん だ て	17(月) れんこんの日	18(火)	19(水)	20(木) ピザの日	21(金) 11/24和食の日献立
	小学校 中学校	C 649 P 20 F 22.4 C 770 P 23.9 F 25.1	C 571 P 23.5 F 16.4 C 699 P 28.8 F 19.5	C 615 P 24.4 F 16.2 C 747 P 29.2 F 18.9	C 481 P 27.4 F 20.2 C 574 P 31.2 F 23
こ ん だ て	25(火)	26(水)	27(木) 11/23勤労感謝の日献立	28(金)	宮古みそ寄贈
	小学校 中学校	C 603 P 17.4 F 15.9 C 741 P 20.5 F 18.4	C 593 P 30.9 F 16 C 722 P 37.7 F 18.8	C 702 P 31.3 F 21.7 C 897 P 39.7 F 27.4	

小学生 リクエスト給食		
順位	提供日	メニュー
1位	11/26	みやこそば
2位	9/24	チキンカレー
3位	10/29	あげぱん
4位	10/20	タコライス
5位	10/17	肉やさいそば
リクエスト給食提供完了!		

《欠食予定》	
18日～21日	下地中3年
19日～21日	下地中2年
28日	下地小全学年



栄養指導目標：規則正しく食べよう

健康的な食生活は「3」をキーワードに！

①栄養・運動・休養の「3」

「しっかり食べて、気持ちよく運動をし、ぐっすり寝る」これが健康作りの一番の基本です。

②3食食べようの「3」

身体の成長や健康作りはもちろん、意欲や学力向上のためにも1日3食しっかり食べる習慣を身につけましょう。

③3色そろえて食べようの「3」

食事ごとに「赤・黄・緑」の3色食品群をそろえた、バランスの良い食事をしましょう。



《無償提供品のご案内》

「JAおきなわ宮古地区女性部」様より寄贈

宮古みそ造りは伝統があり、JAの販売所や産業まつり、離島フェアなど各イベントで販売を行っています。
宮古みそは赤褐色で、豚肉料理や魚汁にとってもよく合います。

提供日：27日(木)