

# 献立表

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

学校給食摂取基準  
毎月19日は食育の日  
19日は子ども達と  
食卓を囲んで、家庭で  
食事を楽しみましょう！

学校給食摂取基準  
○エネルギー 650kcal(小学生)  
○エネルギー 830kcal(中学生)  
○たんぱく質 (小中共通)  
摂取エネルギー全体の13~20%  
○脂質 (小中共通)  
摂取エネルギー全体の20~30%

<p>1(月) 瀬喜田幼・小欠食</p> <p>献立名</p>	<p>2(火) 屋部中3年欠食</p> <p>献立名</p>	<p>3(水) 文化の日</p> <p>献立名</p>	<p>4(木) 屋部中3年欠食</p> <p>献立名</p>	<p>5(金) 屋部中3年欠食</p> <p>献立名</p>
<p>8(月)</p> <p>献立名</p>	<p>9(火) 無償提供献立</p> <p>献立名</p>	<p>10(水)</p> <p>献立名</p>	<p>11(木)</p> <p>献立名</p>	<p>12(金)</p> <p>献立名</p>
<p>15(月)</p> <p>献立名</p>	<p>16(火)</p> <p>献立名</p>	<p>17(水) 瀬喜田幼・東江幼 東江小欠食</p> <p>献立名</p>	<p>18(木)</p> <p>献立名</p>	<p>19(金)</p> <p>献立名</p>
<p>22(月) 東江中欠食</p> <p>献立名</p>	<p>23(火) 勤労感謝の日</p> <p>献立名</p>	<p>24(水) 東江中3年欠食</p> <p>献立名</p>	<p>25(木) 東江中3年欠食</p> <p>献立名</p>	<p>26(金)</p> <p>献立名</p>
<p>29(月)</p> <p>献立名</p>	<p>30(火) 久辺中2年欠食</p> <p>献立名</p>	<p>11月の栄養指導目標</p> <p>消化と吸収について知ろう</p> <p>私たちの体は食べ物を消化・吸収することによってできています。食べ物を口にする、噛むことで唾液とでんぷんが混ざり、でんぷんの分解をします。細かく噛み砕かれた食べ物が胃へ運ばれると胃液でたんぱく質が分解され、十二指腸へ送られ、たんぱく質・脂質・炭水化物の消化が行われます。十二指腸から小腸へ送られると食べ物のほとんどの栄養が体に吸収され、大腸へ運ばれます。大腸では水分を吸収して、残りがずは便となり排泄されていきます。食べ物は24時間かけて体で消化・吸収・排泄されています。</p> <p>「名護市産の食材」を学校給食へ使用しています。11月は「豚肉、鶏肉、豆腐、卵、にら、きゅうり、冬瓜、パパイア、シークワーサー果汁」を使用する予定です。</p> <p>★ 目指せ8020 ★ (80歳まで20本の自分の歯) ひとくち20回以上、噛む習慣を!</p>		

# 2021 11月 詳細献立(アレルギー対応)

東江学校給食センター

★お知らせ★ 台風等の天候や材料の都合により、献立を変更することがあります。その際は、学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

日/曜日	献立名	3つのグループ(赤・緑・黄)の働きと使用食材名			調味料・だしなど
		赤 おもに血・肉・骨となる 1・2群 (たんぱく質・無機質)	緑 おもに体の調子を整える 3・4群 (ビタミン・無機質)	黄 おもに力や熱となる 5・6群 (炭水化物・脂質)	
1/月	シーフードピラフ	いか ワインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) 無添加ベーコン(大豆・豚肉)	コーン 玉ねぎ ビーンズ マッシュルーム 生薬 にんにく	米 菜 人参 レーズン	白ワイン シマース こしょう 鶏だし ローレル葉 淡口醤油 みりん風 ペーキングパウダー
	キャロットナッツケーキ			小麦粉 ケーキミックス(小麦・大豆) アーモンド 三温糖 無塩バター	
	ブロッコリーソテー	ポロニアソーセージ(豚・乳・大豆・小麦・豚肉・鶏肉)	ブロッコリー キャベツ コーン エリンギ	この油	シマース こしょう 醤油 オイスターソース
2/火	わかめごはん	炊き込みわかめ(28品目なし)	おし豆(大豆)	米 あわ	醤油 シマース 鰹節
	ゆし豆腐		ねぎ		
	魚の野菜あんかけ	ホキ 卵 豆腐(卵) ナリメン	人参 白葱 玉ねぎ しめじ ほうれん草 白葱	揚げ油 三温糖 かたくり粉 小麦粉 三温糖	醤油 鰹節 みりん風 シマース 淡口醤油 シマース 焼酎ごまドレッシング(小麦・ごま・大豆)
4/木	五穀ご飯			米 五穀(28品目なし)	
	みそ汁	漬物(大豆) 赤みそ 白みそ	春雨 ごぼう にんにく 長ねぎ 椎茸	醤油 ごま油	鰹節
	わかさぎの甘酢和え	わかさぎ	人参 玉ねぎ にら	小麦粉 かたくり粉 揚げ油 三温糖	醤油 シマース
5/金	千切りイリチー	豚肉 チキアキ(小麦・大豆) 昆布	真切大根 人参 さやいんげん	この油	醤油 しょうゆ みりん風 料理酒
	コッペパン			コッペパン(小麦・乳・大豆)	
	白菓のクリーム煮	えび 無添加ベーコン(大豆・豚肉) 牛乳 スキムミルク(乳)	人参 玉ねぎ グリーンピース	じゃが芋 無塩バター 小麦粉 この油	白ワイン シマース こしょう 鶏だし ローレル葉
8/月	豆麻のミートかけ	豆腐 大豆 豚肉	玉ねぎ トマト にんにく	この油 三温糖 かたくり粉	ケチャップ クスターソース みりん風 バジル粉 ポークアيون(豚肉・鶏肉)
	カボチャチップスサラダ			かぼちゃ さつまいろ オリーブ油 三温糖 揚げ油	特選酢 こしょう シマース
	炊き込みご飯	豚肉 チキアキ(小麦・大豆) 大豆	こんにゃく 人参 ごぼう いんげん 椎茸 しょうが	米 菜 この油	醤油 みりん風 料理酒 鰹節 シマース
9/火	もずく湯	もずく ツナ 卵	人参 玉ねぎ にら	かぼちゃ 小麦粉 揚げ油	シマース
	こんにゃくの炒り煮	竹輪(大豆)	こんにゃく ねぎ	ごま油 白ごま	淡口醤油 みりん風 料理酒 七味唐辛子
	みかん		みかん		
10/水	あぐー豚汁	豚肉	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく	米 菜 この油 三温糖	醤油 料理酒 みりん風 シマース こしょう
	豚スープ	豚肉 豆腐 わかめ	えのき 小松菜	かたくり粉	シマース こしょう 醤油 料理酒 ポークアيون(豚肉・鶏肉) 鶏だし
	塩もみごぼう			塩もみごぼう(大豆)	
11/木	和風スパゲティ	無添加ベーコン(大豆・豚肉) あさり	人参 玉ねぎ キャベツ しめじ 椎茸 にんにく パセリ	スパゲティ(小麦) 無塩バター この油	シマース 料理酒 淡口醤油 こしょう ポークアيون(豚肉・鶏肉)
	ポテトのチーズ焼き	ポロニアソーセージ(豚・乳・大豆・小麦・豚肉・鶏肉) チーズ(乳) 生クリーム(乳) 卵	ズッキーニ パプリカ	じゃが芋	シマース こしょう
	コーンスローサラダ		キャベツ 人参 きゅうり コーン レモン	この油 ノンエッグマヨネーズ(大豆) 三温糖	特選酢 シマース こしょう
12/金	オレシ		オレシ		
	まごほん	豆腐 豚肉 大豆 赤みそ	人参 玉ねぎ 椎茸 にら 玉ねぎ にんにく	米 菜 この油 三温糖 かたくり粉	オイスターソース 豆板油(28品目なし) ポークアيون(豚肉・鶏肉)
	麻婆豆腐			醤油 料理酒 みりん風 シマース こしょう	
15/月	鶏の唐揚げ	わかめ 竹輪(大豆)	もやし 人参 きゅうり コーン	醤油 料理酒 白ごま	醤油 特選酢 豆板油(28品目なし)
	中華和え	ソフール(乳・ゼラチン)			
	ソフール				
16/火	ふたごパン			ふたごパン(小麦・乳・大豆)	
	ミネストローネ	無添加ベーコン(大豆・豚肉) 鶏肉 マツタビーズ(28品目なし)	人参 玉ねぎ キャベツ トマト にんにく	オリーブ油	シマース こしょう オレガノ 鶏だし ローレル葉
	魚のバジル焼き	ホキ	にんにく	オリーブ油	白ワイン バジル粉 シマース こしょう イタリアンドレッシング(大豆・りんご)
17/水	マカロニサラダ	無添加ベーコン(大豆・豚肉) 鶏肉	きゅうり 人参 コーン	マカロニ(小麦) ノンエッグマヨネーズ(大豆) 三 温糖	粒入りマスタード シマース
	オレシ		オレシ		
	かやくごはん	豚肉 チキアキ(小麦・大豆)	こんにゃく 人参 ねぎ ごぼう 椎茸 生薬	米 菜 この油	シマース 醤油 みりん風 料理酒 鰹節
18/木	卵焼き	豚肉 豆腐 鶏卵(卵) 無添加ベーコン(大豆・豚肉)	ほうれん草	さつまいろ この油	醤油 みりん風 料理酒
	人参シリシリー	ツナ スクラップスエッグ(卵・小麦・大豆)	パプリカ 人参 にら	この油	醤油
	みかん		みかん		
19/金	まごほん	牛肉 豆腐	人参 こんにゃく 白葱 長ねぎ ほうれん草	三温糖 この油	醤油 鰹節 みりん風 料理酒
	すき焼き				シマース 料理酒
	鶏の唐揚げ				
20/土	ごぼうナッツ		ごぼう	かたくり粉 アーモンド カシューナッツ くもみ 三温糖 小麦粉 揚げ油	醤油 みりん風
	沖揚げそば	豚肉 チキアキ(小麦・大豆)	キャベツ 人参 もやし かしら 椎茸 生薬 にんにく	沖揚げそば(小麦・大豆) この油	シマース こしょう 醤油
	魚天ぷら	ほき 卵 青のり		小麦粉 揚げ油	シマース
21/日	ぜんざい	金時豆		餅 三温糖 黒砂糖 白玉団子(大豆)	シマース
	五菜ごぼう	鶏肉	生薬	米 五菜	
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	生薬	片栗粉 揚げ油 三温糖	醤油 特選酢 みりん風
22/月	鶏肉の和え物	鶏肉	大根 きゅうり 生薬	醤油 ごま 三温糖 ごま油	淡口醤油 特選酢
	ごまみそ汁	鶏肉(大豆) 豚肉 赤みそ 白みそ	人参 玉ねぎ れんこん ごぼう ねぎ	さつまいろ すりおろし ねり粉	鰹節
	オレシ		オレシ		
23/火	あみばん			あみばん(小麦・乳・大豆)	
	クラムチャウダー	あさり 鶏肉 牛乳 白化ペースト(28品目なし)	人参 玉ねぎ コーン	じゃが芋 無塩バター 小麦粉	シマース こしょう 鶏だし ローレル葉 白ワイン
	ひじきと野菜の豆腐揚げ	ひじきと野菜の豆腐揚げ(小麦・大豆・卵)			
24/水	野菜と卵のソテー	スクラップスエッグ(卵・小麦・大豆) ポロニアソーセージ(豚・乳・大豆・小麦・豚肉・鶏肉)	キャベツ 人参 ピーマン しめじ にんにく	この油	シマース こしょう 醤油
	オレシ		オレシ		
	やみあらしゅうしい	もずく ツナ	カンパネ 人参	米 菜	淡口醤油 シマース 鰹節
25/木	ウムクジアンダーギー			さつまいろ さつまいろ粉 紅芋ペースト 三温糖 揚げ油	シマース
	パプリカイリチー	豚肉	パプリカ 人参 にら	この油	ポークアيون(豚肉・鶏肉) シマース 醤油 料理酒 鰹節
	ジーマ豆腐			ジーマ豆腐(大豆・小麦・大豆)	
26/金	スパゲティミートソース	豚肉 大豆	トマト 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ にんにく	スパゲティ(小麦) オリーブ油 この油 三温糖	シマース ケチャップ デミグラスソース クスターソース 赤ワイン こしょう オレガノ バジル粉 ペーキングパウダー
	南瓜ナッツケーキ	卵 牛乳 スキムミルク(乳)	レーズン	かぼちゃ 小麦粉 ケーキミックス(小麦・大豆) アーモンド 三温糖 無塩バター	
	野菜ソテー	ツナ	玉ねぎ ブロッコリー にんにく いんげん	この油	シマース こしょう 醤油
27/土	オレシ		オレシ		
	安米ごはん			米 安米	
	中華スープ	わかめ 無添加ベーコン(大豆・豚肉)	白葱 玉ねぎ ほうれん草 生薬	ごま油	シマース みりん風 料理酒 淡口醤油 鶏だし
28/日	魚の甘酢あんかけ	ホキ	人参 玉ねぎ えのき	この油 揚げ油 三温糖 かたくり粉 小麦粉	醤油 ケチャップ こしょう シマース
	もやしと青菜のナムル		もやし 小松菜 人参 にんにく	白ごま ごま油 三温糖	淡口醤油 豆板油(28品目なし)
	食パン			食パン(小麦・乳・大豆)	
29/月	イチゴジャム			イチゴジャム(28品目なし)	
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	玉ねぎ 人参 いんげん にんにく トマト	三温糖 じゃがいも	赤ワイン ケチャップ シマース こしょう オレガノ 鶏だし ローレル葉
	鶏肉のシークワサー焼き	鶏肉	シークワサー果汁	三温糖	醤油 料理酒 みりん風
30/火	ポテトサラダ	鶏肉	コーン きゅうり レモン果汁	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ(大豆) 三温糖	特選酢 シマース こしょう
	秋の香りごはん	鶏肉 加福(大豆)	大豆 人参 しめじ	米 菜 さつまいろ 菜 この油	淡口醤油 シマース 料理酒 みりん風 鰹節
	焼き餅のカーブチーかけ	餅	カーブチー果汁		シマース 料理酒
31/水	五目煮	鶏肉 昆布 大豆	大根 人参 椎茸 こんにゃく	ごま油 三温糖	醤油 シマース みりん風 料理酒 鰹節
	みかん		みかん		
	まごほん			米 菜	シマース 鰹節

※調味料・調理加工品に関しては、アレルギー対応品(赤・緑・黄)の表示をしております。 ※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。ご了承ください。  
 ・ポテト・パン・小麦・カシューナッツ・アーモンドの表示をしております。 ※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。ご了承ください。  
 ◎醤油、淡口醤油は、小麦・大豆を含みます。◎酢・特選酢は、小麦を含みます。◎クスターソースは、大豆・乳を含みます。◎カレー粉は、小麦・大豆・生油・唐辛子を含みます。  
 ◎豆腐、豆乳、おから・赤みそ・白みそ・揚げ油は、大豆を含みます。◎デミグラスソースは、小麦・生油・大豆・醤油・唐辛子・ゼラチンを含みます。◎マーガリンは、乳・大豆・唐辛子を含みます。  
 ◎枝豆、もやしは大豆が原料となります。◎ツナは、大豆を含みます。  
 ※もずく、あさぎ等の海藻類やすずき等に、いかにえび、かにの産物が混入していることがあります。 ※アレルギー表示義務 推奨食材ではありませんが、オイスターソースは、小麦を含みます。