

11月 献立表



<p>1 (月)</p> <p>みかん</p> <p>魚の黄金焼き</p> <p>パイナップル炒め</p> <p>麦ごはん</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>献立名</p>	<p>2 (火)</p> <p>梨</p> <p>鶏肉のシークワサー焼き</p> <p>ごまジャコサラダ</p> <p>エビピラフ</p> <p>牛乳</p>	<p>3 (水)</p> <p>ぶどう</p> <p>牛乳</p>	<p>4 (木)</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ビーンズコブサラダ</p> <p>揚げパン</p> <p>ポトフ</p> <p>牛乳</p>	<p>5 (金)</p> <p>紅芋だんご</p> <p>もずくの酢の物</p> <p>チャーメン</p> <p>牛乳</p>
<p>8 (月)</p> <p>かみかみ天ぷら</p> <p>かみかみ和え</p> <p>わかめご飯</p> <p>具だくさんみそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>献立名</p> <p>いい歯の日(11月8日) にちなんだ献立</p>	<p>9 (火)</p> <p>みかん</p> <p>卵焼き</p> <p>梅肉和え</p> <p>中華ちまきごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>10 (水)</p> <p>さばのみそかけ</p> <p>筑前煮</p> <p>あわごはん</p> <p>花麩のすまし汁</p> <p>牛乳</p>	<p>11 (木)</p> <p>洋なし</p> <p>ブロッコリーソテー</p> <p>ピザトースト</p> <p>オニオンスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>12 (金)</p> <p>芋と白きんとん</p> <p>花豆のパパイアのサラダ</p> <p>キムチ煮込みうどん</p> <p>牛乳</p>
<p>15 (月)</p> <p>ちんすこう</p> <p>ゆで卵</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>麦ごはん</p> <p>シーフードカレ</p> <p>牛乳</p> <p>献立名</p>	<p>16 (火)</p> <p>スイートポテト</p> <p>海藻サラダ</p> <p>スパゲティナポリタン</p> <p>牛乳</p> <p>献立名</p> <p>いい芋の日(11月16日) にちなんだ献立</p>	<p>17 (水)</p> <p>鯖の塩焼き</p> <p>きなこナッツ</p> <p>麦ごはん</p> <p>大根のみそ煮</p> <p>牛乳</p>	<p>18 (木)</p> <p>梨</p> <p>スラッピースョウ</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>コッパン</p> <p>野菜スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>19 (金)</p> <p>みかん</p> <p>豆腐の生姜あんかけ</p> <p>切干大根のピリ辛和え</p> <p>吹き寄せごはん</p> <p>牛乳</p>
<p>22 (月) 名護中、大宮中3年欠食</p> <p>酢豚</p> <p>フルーツ杏仁</p> <p>麦ごはん</p> <p>わかめスープ</p> <p>牛乳</p> <p>献立名</p>	<p>23 (火)</p> <p>豆あじのスパイシー揚げ</p> <p>からしアーモンド和え</p> <p>深川飯</p> <p>牛乳</p>	<p>24 (水)</p> <p>大宮中3年欠食</p> <p>さばの照り焼き</p> <p>甘酢和え</p> <p>麦ごはん</p> <p>チリムッチ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>25 (木)</p> <p>ささみチーズフライ</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>黒糖パン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>牛乳</p>	<p>26 (金)</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>さつま芋入り蒸しパン</p> <p>魚介のペペロンチーノ</p> <p>牛乳</p>
<p>29 (月) 名護中3年欠食</p> <p>仲良しゼリー</p> <p>親子丼</p> <p>麦ごはん</p> <p>ゆし豆腐</p> <p>牛乳</p> <p>献立名</p>	<p>30 (火) 名護中3年欠食</p> <p>みかん</p> <p>牛乳</p>	<p>寄贈していただきました</p> <p>JAおきなわ養鶏生産部会より鶏卵を69kg寄贈していただきました。11月9日(火)の卵焼きに使用します。</p>		<p>今月の無償提供食材</p> <p>11月5日(金) 紅芋だんご</p> <p>11月16日(火) 紅芋ペースト (県内学校給食へのかんしょ提供事業)</p> <p>11月15日(月) ちんすこう (県産お菓子の魅力発信事業)</p> <p>お楽しみに~!</p>

★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 / 月 / 火	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	麦ごはん じゃがいものみそ汁 魚の黄金焼き ハワイヤ炒め みかん	油揚げ(大豆) 赤みそ 白みそ ほき たまご 豚肉	小松菜 コーン 人参 赤ピーマン 黄ピーマン パセリ ハワイヤ 人参 からしな こんにゃく	米 麦 じゃがいも こめ油	かつお節 ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう 塩 醤油
2 /火	エビピラフ 鶏肉のシークワサー焼き ごまジャコサラダ 梨	えび 鶏肉 しらす	人参 玉葱 ビーマン マッシュルーム パセリ シークワサー果汁 キャベツ 人参 きゅうり 梨	米 麦 こめ油 三温糖 でん粉 ごま 三温糖 ごま油	醤油 塩 黒こしょう チキンから 醤油 みりん 酢 醤油 塩
4 /水	ポトフ 揚げパン ビーンズコブサラダ ヨーグルト	ミニウィンナー(鶏肉 豚肉) きな粉	人参 玉葱 白菜 ブロッコリー レモン果汁	じゃがいも パン(小麦 乳 大豆) サラダ油 アーモンド 三温糖 黒糖	醤油 塩 黒こしょう チキンから ノンエッグマヨネーズ ケチャップ 塩 白こしょう ガーリックパウダー
5 /金	チャーメン 紅芋だんご もずくの酢の物	鶏肉 イカ えび うずらの卵 もずく	人参 チンゲン菜 たけのこ きくらげ 白菜 おろし生姜(小麦) おろしんにんにく	めん(小麦) ごま油 こめ油 でん粉 紅芋だんご(ごま) サラダ油 三温糖	醤油 塩 こしょう オイスターソース 鶏&ポーク 醤油 みりん 酢 かつお節
8 /月	わかめご飯 貝だくさんみそ汁 かみかみ天ぷら かみかみ和え	炊き込みわかめ 鶏肉 赤みそ 白みそ 大豆 さきいか たまご しらす	人参 大根 小松菜 しめじ 人参 玉葱 きくらげ 切干大根 豆腐 コーン	じゃがいも 小麦粉 サラダ油 アーモンド 三温糖	かつお節 コーンスターチ 塩 薄口醤油 酢
9 /火	中華ちまきごはん 卵焼き 梅肉和え みかん	鶏肉 たまご レッドキドニー シーチキン アーサ	人参 玉葱 白菜 干し椎茸 人参 おろし生姜(小麦) あお豆 おろしんにんにく	米 麦 こめ油 三温糖 でん粉 三温糖	料理酒 醤油 オイスターソース 塩 こしょう チキンから 料理酒 薄口醤油 みりん 梅びしお 糸けずり
10 /水	あわごはん 花魁のすまし汁 さばのみぞかけ 筑前煮	絹ごし豆腐 あさり わかめ さば 赤みそ 鶏肉	ねぎ おろし生姜(小麦) 人参 こんにゃく れんこん ごぼう たけのこ 干し椎茸 絹さや	米 あわ 花魁(小麦) 三温糖 里芋 こめ油 三温糖	薄口醤油 みりん 塩 料理酒 かつお節 煮干し 醤油 料理酒 みりん かつお節 料理酒 醤油 みりん かつお節
11 /木	オニオンスープ ピザトースト ビュッフェソテー 洋梨	ベーコン(卵) 白いんげん豆 サラミ(牛肉 豚肉 乳) チーズ(乳) ウィンナー(鶏肉 豚肉)	玉葱 マッシュルーム 人参 パセリ 玉葱 ビーマン 赤ピーマン ブロッコリー コーン こんにゃく 洋梨	マカロニ(小麦) パン(小麦 乳 大豆) こめ油 こめ油	醤油 塩 黒こしょう チキンから ピザソース 塩 こしょう 醤油
12 /金	キムチ煮込みうどん 芋と白豆のきんとん ハワイヤのサラダ	豚肉 白豆&大福豆ペースト シーチキン	白菜 もやし 人参 たら 白菜キムチ漬 ハワイヤ きゅうり 人参 シークワサー果汁	うどん(小麦) 三温糖 こめ油 さつま芋 三温糖 バター 三温糖 オリーブ油	かつお節 キムチ味 醤油 塩 酢 塩 黒こしょう
15 /月	シーフードカレー グリーンサラダ ゆで卵 ちんすこう	あさり イカ えび 白豆&大福豆ペースト ちくわ たまご	人参 玉葱 いんげん おろしんにんにく ブロッコリー アスパラガス コーン きゅうり	じゃがいも こめ油 三温糖	白ワイン カレールー カレー粉 チキンから 塩 とんかつソース リンゴピューレ コールスロートレッシング 酢
16 /火	スパゲティボリタン スイートポテト 海藻サラダ	ベーコン(卵) 牛乳 生クリーム(乳) 海藻サラダ シーチキン	人参 玉葱 マッシュルーム ピーマン おろしんにんにく 大根 きゅうり	スパゲティ(小麦) こめ油 紅芋 バター 三温糖 三温糖 米 麦	塩 ケチャップ トマトソース ウスターソース こしょう 醤油 酢
17 /水	麦ごはん 大根のみそ煮 鯖の塩焼き きなこナッツ	鶏肉 ちくわ 厚揚げ(大豆) 赤みそ さば きな粉(大豆)	大根 人参 干し椎茸 こんにゃく いんげん おろしんにんにく	三温糖 こめ油 アーモンド カシューナッツ 三温糖 パン(小麦 乳 大豆)	塩 みりん かつお節 塩 塩 料理酒 塩
18 /木	野菜スープ スラップショー ごぼうサラダ 梨	鶏肉 豚肉 大豆 ハム(卵)	白菜 玉葱 人参 コーン パセリ 玉葱 トマト缶 きくらげ ごぼう きゅうり 人参 梨	三温糖 小麦粉 こめ油 三温糖	チキンから 醤油 塩 白こしょう ケチャップ 塩 デミグラスソース チリミックス ノンエッグマヨネーズ 醤油 塩 酢
19 /金	吹き寄せごはん 豆腐の生姜あんかけ 切干大根のピリ辛和え みかん	鶏肉 ちき揚げ ひじき 豆腐(大豆) もずく ちくわ みかん	人参 あお豆 ねぎ 生姜 切干大根 きゅうり みかん	米 麦 粟 三温糖 でん粉 三温糖 ごま油	みりん 醤油 塩 かつお節 醤油 みりん 醤油 酢 塩 キムチ味
22 /月	わかめスープ 酢豚 フルーツ杏仁	わかめ 豚肉	冬瓜 ねぎ 人参 玉葱 干し椎茸 たけのこ ビーマン 生姜 みかん パイン 黄桃	米 麦 じゃがいも サラダ油 こめ油 三温糖 でん粉 薄力粉 三温糖 アーモンド カシューナッツ 三温糖	塩 こしょう 醤油 料理酒 みりん 鶏&ポーク チキンから 料理酒 こしょう ケチャップ 醤油 塩 酢 杏仁寒天(乳) 白ワイン
24 /水	麦ごはん チリムッチ汁 鯖の照り焼き 甘酢和え	豚肉 白みそ さば ちくわ	大根 人参 ねぎ 生姜 人参 キャベツ きゅうり	米 麦 さつま芋 さつま芋でんぷん 三温糖 ごま 三温糖 ごま油	塩 煮干し 醤油 みりん 料理酒 塩 醤油 酢
25 /木	黒糖パン ミネストローネスープ ささみチーズフライ かぼちゃサラダ	ベーコン(卵) 白いんげん豆 ハム(卵)	キャベツ 人参 玉葱 セロリ トマト缶 ささみチーズフライ(乳)	黒糖パン(小麦 乳 大豆) じゃがいも 小麦 鶏肉 大豆) サラダ油 アーモンド 三温糖	チキンから ローレル 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ 塩 酢 こしょう
26 /金	魚介のペペロンチーノ さつま芋入り蒸しパン キャベツサラダ	イカ えび あさり 卵 牛乳 ハム(卵)	しめじ マッシュルーム 人参 玉葱 ほうれん草 唐辛子 おろしんにんにく パセリ	スパゲティ(小麦) オリーブ油 さつま芋 ケーキミックス(小麦) 小麦粉 ごま バター 三温糖 三温糖 米 麦	塩 白ワイン 白こしょう 醤油 ベーキングパウダー 醤油 酢 塩
29 /月	麦ごはん ゆし豆腐 親子丼 仲良しゼリー	ゆし豆腐(大豆) 白みそ 鶏肉 たまご	ねぎ 玉葱 人参 エリンギ しめじ 長ネギ みかん パイン 黄桃 シークワサー果汁	三温糖 こめ油 でん粉 グラニュー糖 米 麦 こめ油	かつお節 みりん 醤油 かつお節 アガー
30 /火	深川飯 豆あじのスパイス揚げ からしなのアーモンド和え みかん	あさり 鶏肉 大豆 豆あじ	人参 ごぼう 干し椎茸 ねぎ からしな 大根 人参 みかん	米 麦 こめ油 でん粉 サラダ油 アーモンド 三温糖	醤油 塩 料理酒 粉かつお 白こしょう チリミックス チリパウダー 醤油 酢

調味料・調理加工品に關しましては、アレルギー28品目(乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・鮭・さば・大豆・鶏肉・豚肉・豚骨・もも・山手・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・アーモンド・カシューナッツ)の表示をしています。

調味料 アレルギー一覽

サラダ油(大豆) ごま油(ごま 大豆) 醤油・薄口醤油(小麦 大豆) トマトソース(大豆) 脱脂粉乳(乳) チーズ(乳) バター(乳) マーガリン(乳 大豆) デミグラスソース(小麦 鶏肉) 酢(小麦) 冷凍からチキン(鶏肉 卵) 冷凍からポーク(豚肉) 鶏&ポーク(豚肉 鶏肉) ポークフィオン(鶏肉 豚肉 りんご) おろし生姜(小麦) カレールー(小麦 大豆 鶏肉 牛肉) チリミックス(大豆 小麦 乳) 沖縄豆腐・絹ごし豆腐・赤みそ・白みそ・甘口白みそ(大豆) トウバンジャン(小麦 大豆) 料理酒・ワイン(小麦) リンゴピューレ(りんご) とんかつソース(豚肉) ウスターソース(大豆 りんご) ノンエッグマヨネーズ(大豆)

※もずく、あーさ、しらす干しには小エビ、イカ、カニの稚魚が混ざっていることがあります。※揚げ物は、揚げ物に数回使用しています。
※アレルギー表示義務ではありませんが、オイスターソースにはかきを含まず。