

11月*こんだてひょう*

小学校栄養基準量
エネルギー640kcal
たんぱく質18~32g
脂質18~21g

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。

<p>1(月)</p> <p>みかん</p> <p>牛乳</p> <p>献立名</p> <p>キャベツのゆかりあえ / きびなごの佃煮</p> <p>秋の香りごはん</p>	<p>2(火)</p> <p>牛乳</p> <p>献立名</p> <p>パイン缶 / 厚焼きたまご</p> <p>麦ごはん / すきやき煮</p>	<p>3(水)</p> <p>文化の日</p> <p>5日(金)は、提供品のアグー肉を使った「アグーのチンジャオロースー風」です。</p>	<p>4(木)</p> <p>牛乳</p> <p>献立名</p> <p>かぼちゃカステラ / ブロッコリーソテー</p> <p>シーフードスパゲティ</p>	<p>5(金)</p> <p>牛乳</p> <p>献立名</p> <p>青りんごゼリー</p> <p>はるまき / アグーのチンジャオロースー風</p> <p>あわごはん / 春雨スープ</p>
<p>8(月)</p> <p>牛乳</p> <p>献立名</p> <p>ブルーベリー / ジャコサラダ / 焼き豆腐の生姜あん</p> <p>鶏の炊き込みご飯</p>	<p>9(火)</p> <p>牛乳</p> <p>献立名</p> <p>パイナップルサラダ / 酢豚</p> <p>麦ごはん / かきたまスープ</p>	<p>10(水)</p> <p>牛乳</p> <p>献立名</p> <p>梨 / ブロッコリーサラダ / 鮭のベーコン焼き</p> <p>あみパン / キャベツシチュー</p>	<p>11(木)</p> <p>牛乳</p> <p>献立名</p> <p>ごま菓子 / ひじきチーズサラダ</p> <p>豚キムチ焼うどん</p>	<p>12(金)</p> <p>牛乳</p> <p>献立名</p> <p>シークワサーゼリー</p> <p>もずく丼</p> <p>麦ごはんの上にもずく丼の具をのせて食べてください。</p> <p>さつま汁</p>
<p>15(月)</p> <p>牛乳</p> <p>献立名</p> <p>紅芋タルト</p> <p>赤瓜のシークワサー和え / ちくわの磯辺揚げ</p> <p>クファージュシー</p>	<p>16(火)</p> <p>牛乳</p> <p>献立名</p> <p>麩ーチャンプルー / さばのみそ焼き</p> <p>麦ごはん / 冬瓜汁</p>	<p>17(水)</p> <p>牛乳</p> <p>献立名</p> <p>スパサラ / ミートボールのケチャップ煮</p> <p>仲良しパン / クリームスープ</p>	<p>18(木) 太北幼弁当会</p> <p>牛乳</p> <p>献立名</p> <p>海藻サラダ / 紅芋のシナモン揚げ</p> <p>みそ煮込みうどん</p>	<p>19(金)</p> <p>牛乳</p> <p>献立名</p> <p>柿 / パパイアのとえ物 / 小さい梅の香揚げ</p> <p>麦ごはん / ハヤシシチュー</p>
<p>22(月) 太北幼・小振休</p> <p>牛乳</p> <p>献立名</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>大根とチリメンサラダ / 手作り肉まん</p> <p>きのこスパゲティ</p>	<p>23(火)</p> <p>勤労感謝の日</p> <p>献立名</p> <p>バーガーパン / かぼちゃスープ</p>	<p>24(水)</p> <p>牛乳</p> <p>献立名</p> <p>コーンサラダ / 白身魚フライタルタルソース付</p> <p>パーカーパン / かぼちゃスープ</p>	<p>25(木)</p> <p>牛乳</p> <p>献立名</p> <p>みかん</p> <p>ほうれん草オムレツ / ヤングコーンソテー</p> <p>秋の幸おこわ</p>	<p>26(金)</p> <p>牛乳</p> <p>献立名</p> <p>給食のり</p> <p>インゲンの胡麻和え / うじら豆腐</p> <p>麦ごはん / チムシンジー汁</p>
<p>29(月) 名護幼・小振休</p> <p>牛乳</p> <p>献立名</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>大根とチリメンサラダ / 手作り肉まん</p> <p>きのこスパゲティ</p>	<p>30(火) 名護幼・小振休</p> <p>牛乳</p> <p>献立名</p> <p>梨</p> <p>春雨の中華サラダ / かに玉風あんかけ</p> <p>玄米ごはん / マーボー冬瓜</p>	<p>11月23日は「勤労感謝の日」</p> <p>食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。</p> <p>新米の季節となりました。名護センターでは、炊き込みご飯のお米を名護市で採れた羽地米を使用しています。</p> 		

2021年11月献立 ※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回調理に使用しています。

★ お知らせ ★ 天候等の都合により、献立・食材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。

曜日	牛乳	献立名	使用食材一覧表			調味料
			赤 おもに血・骨・肉になる (たんぱく質・無塩質)	緑 おもに体の調子を整える (ビタミン・無塩質)	黄 おもにかや熱になる (炭水化物・糖質)	
1 (月)	○	秋の盛りごはん さびなごの佃煮	豚肉 さびなご	えのき しめじ ししいたけ 人参 グリンピース	米 麦 こめ油	醤油 みりん シママース 粉かつお
		キャベツのゆかり和え みかん		キャベツ 大根 胡瓜 しそ みかん	揚げ油 三温糖 片栗粉 小麦粉 三温糖	醤油 料理酒 みりん 薄口醤油 酢 シママース
2 (火)	○	煮ごはん すきやき煮 厚焼きたまご パイナップル	牛肉 厚揚げ【大豆】 たまご ちりめん パイナップル	白菜 人参 長ネギ 玉葱 ビーマン パイナップル	米 麦 醤油 三温糖 こめ油 こめ油	シママース 醤油 みりん 料理酒 醤油 みりん
		シーフーズスパゲティ ブロッコリーソテー かぼちゃのカステラ	あさり えび イカ 無添加ベーコン【豚肉 鶏肉 大豆】 たまご 牛乳 スキムミルク【乳】	人参 玉葱 ビーマン トマト ニンニク ブロッコリー コーン かぼちゃ	スパゲティ【小麦】こめ油 こめ油 小麦粉 ミックス粉【乳】+バタダザ・マーガリン	シママース こしょう 醤油 デザイナス シママース こしょう 醤油 シママース
5 (金)	○	煮ごはん 春雨スープ アゲのチンジャオロースー風 はるまき 青りんごゼリー	鶏肉 アゲ肉 はるまき【えび 小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉】 青りんごゼリー【りんご】	白菜 ねぎ ビーマン 赤ビーマン 人参 玉葱 たらこの 木くらげ	米 麦 はるまき こめ油 三温糖 かたくり粉	シママース 醤油 薄口醤油 料理酒 鶏だし骨 ローレル 料理酒 オイスター シママース 豆腐【28品目なし】
		鶏のたきごこごはん 焼き豆腐の生姜あん ジャコサラダ ブルー	鶏肉 油揚げ【大豆】 豆腐 ジャコ ブルー	しいたけ あお豆 ごぼう 人参 生姜 ねぎ キャベツ ほうれん草 ブルー	米 麦 こめ油 かたくり粉 三温糖 小麦油	シママース 醤油 みりん 料理酒 鶏だし骨 薄口醤油 みりん 粉かつお シママース 和風ドレ【大豆 小麦 鶏肉】
9 (火)	○	煮ごはん かきたま汁 酢豚 ハワイヤサラダ	たまご 豆腐 豚肉 鶏ささみ	えのき ねぎ 生姜 ニンニク 人参 玉葱 ビーマン 椎茸	米 麦 かたくり粉 三温糖 こめ油 かたくり粉 じゃが芋 揚げ油	シママース 醤油 料理酒 粉かつお シママース 醤油 クチャップ 酢 ポークフィヨン【鶏肉 豚肉】
		あみパン キャベツシチュー 紅のベーコン焼き ブロッコリーサラダ 梨	鶏肉 白たまごペースト 豆乳【大豆】 紅のベーコン焼き ブロッコリー 梨	玉葱 キャベツ 人参 しめじ トマト ブロッコリー カリフラワー コーン なし	あみパン【小麦・乳・大豆】 じゃが芋 小麦粉 オリーブ油 こめ油 三温糖 オリーブ油 三温糖	シママース こしょう チキンフィヨン【鶏 鶏だし骨 ローレル】 シママース ホワイト こしょう ガリッシュパウダー パザル粉 フレンチドレ【28品目なし】 酢
11 (木)	○	豚キムチうどん ひじきチーズサラダ ごま餅子	豚肉 ひじき チーズ【乳】	白豆 白黒キムチ【28品目なし】 人参 玉葱 長ネギ 小松菜 胡瓜 白いんげん コーン	うどん【小麦】三温糖 こめ油 三温糖 オリーブ油 アーモンド ごま マーガリン マヨネーズ【ゼラチン】 コーンフレーク【とうもろこし】	シママース 醤油 みりん 料理酒 粉かつお こしょう シママース 酢【かつお・大豆・りんご】 酢 レモン果汁
		煮ごはん もずく丼 さつまい シークワサーゼリー	もずく 豚ひき肉 大豆 豚肉 アガー	玉葱 ビーマン 人参 コーン 生姜 人参 ごぼう 大根 ねぎ シークワサー果汁	米 麦 こめ油 三温糖 グラニュー糖	醤油 みりん 料理酒 かつおだし 豆腐【28品目なし】 赤みそ 白みそ 粉かつお
15 (月)	○	クワアージュシー ちくわの磯辺揚げ 赤瓜のシークワサーあえ 紅芋タルト	豚肉 かまぼこ【小麦 大豆】昆布 ちくわ【大豆】 青のり アサ	人参 ししいたけ ねぎ 赤瓜 胡瓜 シークワサー果汁	米 麦 こめ油 ごま 小麦粉 揚げ油 グラニュー糖	シママース 醤油 料理酒 豚だし骨 酢
		煮ごはん 冬瓜汁 サバのみそ焼き 紅チャンブルー	豆腐 鶏肉 さば 紅 たまご	冬瓜 小松菜 ししいたけ 生姜 人参 もやし からしな 生姜	米 麦 ごま 三温糖 こめ油	鶏だし骨 醤油 シママース 白みそ 赤みそ みりん シママース こしょう 醤油
17 (水)	○	なかよしパン クリームスープ ミートボールのクチャップ煮 スパカラ	鶏肉 大豆 牛乳 スキムミルク【乳】 ミートボール【小麦 豚 鶏 大豆】レッドキドニー ツナ	人参 玉葱 セロリ コーン じゃが芋 小麦粉 マーガリン こめ油 揚げ油 三温糖 かたくり粉	なかよしパン【小麦・乳・大豆】 じゃが芋 小麦粉 マーガリン こめ油 揚げ油 三温糖 かたくり粉	シママース こしょう 鶏だし骨 ローレル クチャップ ウスター 醤油 赤ワイン 焼酎ごまドレッシング【小麦・大豆・ごま】 コールスロドレ【たまご 大豆】
		みそ煮込みうどん 紅芋のシナモン揚げ 海藻サラダ	豚肉 油揚げ【大豆】 ちきあぎ【大豆】 海藻	白菜 小松菜 人参 玉葱 ししいたけ 胡瓜 大根	うどん【小麦】三温糖 こめ油 紅芋 揚げ油 三温糖 粉末アーモンド	醤油 赤みそ 白みそ 料理酒 みりん ポークフィヨン【鶏 豚】 シナモン 焼酎ごまドレッシング【小麦・大豆・ごま】
19 (金)	○	煮ごはん ハワイシチュー 小さいわしの梅の香揚げ ハワイヤサラダ 柿	牛肉 大豆 白花豆 小さいわしの梅の香揚げ【小麦】 揚げ油	玉葱 人参 セロリ マッシュルーム トマト ニンニク	米 麦 じゃが芋 こめ油	クチャップ シママース こしょう ローレル粉 ウスター 豚だし骨
		きのこスパゲティ 手作り肉まん 大根とちりめんサラダ ぶどうゼリー	鶏肉 豚肉 大豆 チーズ【乳】 茎わかめ ちりめん ぶどうゼリー【28品目なし】	しめじ マッシュルーム 木くらげ 玉葱 人参 ビーマン ニンニク 玉葱 大根 トマト シークワサー果汁	スパゲティ【小麦】オリーブ油 こめ油 小麦粉 ミックス粉【小麦粉 乳 大豆】 三温糖 かたくり粉 +バタダザ・ オリーブ油 三温糖	シママース こしょう醤油 シママース カレー粉 ウスター ドライカレー【乳 小麦 豚肉 りんご 牛肉】 料理酒 薄口醤油 酢
24 (水)	○	バーガーパン かぼちゃスープ 白身魚フライ タルタルソース コンソメ	白たまごペースト 豆乳 生クリーム チーズ【乳】 白身魚フライ【ホキ 小麦 大豆】揚げ油	かぼちゃ 玉葱 タルタルソース【たまご 大豆】	バーガーパン【小麦・乳・大豆】 じゃが芋 小麦粉 マーガリン 粉末アーモンド	シママース こしょう 鶏だし骨 ローレル パセリ乾
		秋の祭おこわ ヤングコーンソテー ほうれん草オムレツ みかん	豚肉 油揚げ【大豆】 無添加ベーコン【豚肉 鶏肉 大豆】 ほうれん草オムレツ【たまご 大豆】	しめじ ししいたけ 人参 ごぼう ねぎ ヤングコーン 人参 インゲン こんにゃく	三温糖 米 麦 もち米 ぐり こめ油 こめ油	フレンチドレ【28品目なし】 シママース 醤油 料理酒 みりん 豚だし骨 醤油 こしょう
26 (金)	○	煮ごはん チムシンジー汁 うじゃ豆腐 インゲンの胡麻和え 結露のり	豚肉 豚しほり おから【大豆】すり身【28品目なし】 アサ たまご ひじき 結露のり【小麦 大豆】	人参 ごぼう 小松菜 玉葱 人参 あお豆 いんげん 大根 人参	米 麦 じゃが芋 揚げ油 かたくり粉 小麦粉 三温糖	みそ 粉かつお シママース 醤油 こしょう シママース 醤油 焼酎ごまドレ【小麦・大豆・ごま】
		きのこスパゲティ 手作り肉まん 大根とちりめんサラダ ぶどうゼリー	鶏肉 豚肉 大豆 チーズ【乳】 茎わかめ ちりめん ぶどうゼリー【28品目なし】	しめじ マッシュルーム 木くらげ 玉葱 人参 ビーマン ニンニク 玉葱 大根 トマト シークワサー果汁	スパゲティ【小麦】オリーブ油 こめ油 小麦粉 ミックス粉【小麦粉 乳 大豆】 三温糖 かたくり粉 +バタダザ・ オリーブ油 三温糖	シママース こしょう醤油 シママース カレー粉 ウスター ドライカレー【乳 小麦 豚肉 りんご 牛肉】 料理酒 薄口醤油 酢
30 (火)	○	玄米ご飯 マーボー冬瓜 かに玉あんかけ 春雨の中巻サラダ なし	豆腐 大豆 豚ひき肉 たまご シラス カニカマ【28品目なし】 とりささみ なし	冬瓜 人参 玉葱 くら ニンニク 生姜 ただのこ ししいたけ 長ねぎ 人参 もやし ほうれん草	米 玄米 三温糖 小麦油 こめ油 片栗粉 こめ油 三温糖 片栗粉 醤油 三温糖 小麦油 小麦粉	シママース 醤油 豆腐【28品目なし】 赤みそ 豚だし骨 シママース 醤油 かつおだし シママース 醤油 和風ドレ【大豆 小麦 鶏肉】 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・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナツ・アーモンド】の表示をしています。

※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回調理に使用しています。

- ①醤油、薄口醤油は、小麦・大豆を含みます。②酢・特濃酢は、小麦を含みます。③ウスターソースは、大豆・りんごを含みます。
- ④豆腐・豆乳、おから・赤みそ・白みそ・揚げ油は、大豆を含みます。
- ⑤デミグラスソースは、小麦・生肉・大豆・鶏肉・豚肉を含みます。⑥カレールウは、小麦・大豆・牛肉・豚肉・りんごを含みます。カレー粉(香辛料のみ)28品目なし。
- ⑦マーガリンは、乳・大豆・豚肉を含みます。⑧枝豆、もやしは大豆が原料となります。⑨ツナは大豆を含みます。⑩オイスターソースにはカキエキスを使用しています。