

# 献立表

毎月19日は食育の日  
19日は子ども選と  
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%

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。

10月の栄養指導目標		今月の行事食		読書の秋・食の秋 図書館とコラボ給食 ～本から飛び出した料理～		9月22日は名護市が生産を誇る「シークワサーの日」です。子ども達へその魅力を届けたいと「JAおきなわ北部地区シークワサー生産部会」さんより、10月4日の「飲むこんにやくゼリー」を提供していただきました。ありがとうございます。地域のことに目を向けてみましょう。		1(金)		
献立名	食品を選択する力をつける 食品は季節の食材や食品表示を見て選ぶことが大切です。季節の食材はおいしく、栄養価も高まります。給食でも季節の食材を使います。また賞味期限や消費期限、使用されている食材や添加物等の表示を確認して、安全・安心な食品を選ぶことを意識してみましょう。そして、食事の栄養バランスを考えて購入するよう工夫しましょう。	12日カジマヤー(旧9/7)献立 数え97歳の長寿のお祝い。年をとるごとに童心へ返ると言われており、風車(カジマヤー)を持って、集落を周り、地域で祝う。 「名護市で生産された食材」を学校給食へ使用しています。 10月は「豚肉、鶏肉、豆腐、卵、にら、パパイア、きゅうり、冬瓜、カーブチー果汁」を使用予定です。 10月10日は「カーブチーの日」です。晴山シークワサーさんより「カーブチー果汁」を提供いただきます。ありがとうございます。	読書の秋・食の秋 図書館とコラボ給食 ～本から飛び出した料理～ 今年も図書司書の先生方にご協力いただき、本にでてくる料理を予定(色付きの日)じています。本校の図書題本を見つけて、読書の秋と食の秋を楽しんでください。	9月22日は名護市が生産を誇る「シークワサーの日」です。子ども達へその魅力を届けたいと「JAおきなわ北部地区シークワサー生産部会」さんより、10月4日の「飲むこんにやくゼリー」を提供していただきました。ありがとうございます。地域のことに目を向けてみましょう。		ヨーグルト和え 魚のアーモンド焼き ココペパン ラタトゥイユ		牛乳		
献立名	4(月) 飲むこんにやくゼリー ひじきの炒り煮 鶏肉の梅みそ焼き アーサごはん	5(火) オレンジ 野菜の中華和え いかフライ まごはん 麻婆冬瓜	6(水) ミルクかりんとろ もやしとわかめの和え物 煮込みうどん	7(木) 赤しその仲良しゼリー 豆腐のじゃこあんかけ 麦ごはん 肉じゃが	8(金) 入道小豆欠食 アーモンド和え チキングラタン ふたごパン 味噌スープ イチゴヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
献立名	11(月) ミルクスナック ミルクもつ 新城市産肉 パキスタンの飯	12(火) クープイリチー グルクンの磯辺揚げ 玄米ごはん イナムドゥチ	13(水) カーブチー蒸しパン コブナツサラダ きのこスパゲティ	14(木) 瀬田田幼・東江幼欠食 みかん 野菜のごまじゃこ和え 麦ごはん もずくのみそ汁	15(金) ポテトの揚げ和え チリコンカン あみパン 卵スープ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
献立名	18(月) 東江幼・東江小欠食 キャベツとひき肉炒め たこ入りしんじょう 中華おこわ	19(火) バナナ入りフルーツ白玉 焼肉 玄米ごはん 大豆豆腐	20(水) チーズ大福 カエリとナッツ炒め 具沢山卵焼き 海鮮焼きそば	21(木) 東江中欠食 プリン ポークカレー ナッツサラダ	22(金) 屋部中欠食 パパイアサラダ 揚げパン シーフードチャウダー	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
献立名	25(月) 東江幼・東江小欠食 タマナーチャンプル スルリーのカーブチーかり クファージュシー	26(火) オレンジ 野菜の納豆和え 鯖の照り焼き まごはん 豚汁	27(水) バナナとクリーム バナナ バナナとクリーム バナナとクリーム	28(木) 紅芋タルト ①まごはん ②肉炒め・野菜と卵 ①②の順に配膳 三色そばろ井 アーサとアサリのすまし汁	29(金) カーブチーサラダ 真っ赤なオムレツ 紅芋パン パンキンスープ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
献立名	第3木曜 「琉球料理の日」によせて		バナナとクリーム バナナ バナナとクリーム バナナとクリーム	県産提供◎県産マグロ◎献立	県産提供◎県産マグロ◎献立	県産提供◎県産マグロ◎献立	県産提供◎県産マグロ◎献立	県産提供◎県産マグロ◎献立	県産提供◎県産マグロ◎献立	

# 2021 10月 詳細献立(アレルギー対応用)

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)の動きと使用食材名			調味料・だしなど
		赤 おもに血・肉・骨となる ・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・糖質)	
1/金	コッパパン	無添加ベーコン(豚肉・大豆) 豚肉	なす へちま 人参 いんげん パプリカ トマト こんにゃく 玉ねぎ	コッパパン(小麦・乳・大豆)	
	ラタトゥイユ	トマト		この油	シママース こしょう ポークフィッシュ(豚肉・鶏肉) 白ネギ(小麦) シママース こしょう 白ワイン
	魚のアーモンド焼き	ホホ		アーモンド オリーブ油 ノンエクストラバージン(大豆・りんご)	シママース こしょう 白ワイン
4/月	ヨーグルト和え	ヨーグルト(乳)	パプリカ あかん 真珠(もも) バイン	米 煮 白ごま	料理酒 シママース
	アーサーごはん	アーサー	人参 しょうが	三温糖 ねり胡麻 すり胡麻	料理酒 みりん風 焼びしお(りんご)
	とり肉の焼きそば	鶏肉 白みそ		三温糖 この油	醤油 みりん風 料理酒 焼びしお
5/火	ひじきの炒り煮	ひじき 鶏肉 人参 玉ねぎ(小麦・大豆) 醤油(大豆) 大豆	人参 こんにゃく		醤油 みりん風 料理酒 焼びしお
	飲むこんにゃくゼリー		飲むこんにゃくゼリー(28品目なし)		
	煮ごぼん	豆腐 鶏肉 赤みそ	冬瓜 玉ねぎ 人参 じゃがいも 枝豆 たけのこ 生薬 こんにゃく	米 煮	醤油 オイスターソース ポークフィッシュ(豚肉・鶏肉) 豆板糖(28品目なし)
6/水	いかフライ	いかフライ(いか・小麦)		揚げ油	
	中華サラダ	わかめ ろくわ(大豆)	もやし きゅうり 人参 コーン	三温糖 ごま油 白ごま	醤油 料理酒 豆板糖(28品目なし)
	オレシ	鶏肉 油揚げ(大豆)	オレシ	うどん(小麦・大豆)	醤油 シママース 焼だし骨
7/木	煮込みうどん	鶏肉 油揚げ(大豆)	玉ねぎ きくらげ しじみ たけのこ 長ねぎ こんにゃく	うどん(小麦・大豆)	醤油 シママース 焼だし骨
	もやしと菜の花の和え物	中華からげ 菜の花	もやし 赤ピーマン	三温糖 すり胡麻	焼びしお(小麦・大豆)豆板糖(28品目なし)
	ミルクかりんとう	スキムミルク(乳)		さつまいも 紅芋 揚げ油 グラニュー糖	米 煮
8/金	煮ごぼん				
	肉じゃが	牛肉	人参 玉ねぎ いんげん こんにゃく	じゃが芋 三温糖 この油	醤油 みりん風 料理酒 焼びしお
	豆腐のじゃこあんかけ	豆腐 しらす干し	グリーンピース	三温糖 この油 かつお節	醤油 カレー粉 焼びしお
11/月	ふたごパン		赤しそジュース(28品目なし) シークワーサー アーガー	グラニュー糖	
	いちごジャム				
	焼肉	無添加ベーコン(豚肉・大豆)	小松菜 白滝 コーン 生薬	神楽 焼肉(大豆) この油	水口醤油 シママース こしょう 焼だし骨 ローレル葉
12/火	チーズグラタン	かに重(かまぼこ(豚肉・大豆) レンズ豆 チーズ 白ねぎ	新りミックス(28品目なし) 玉ねぎ パセリ	マカロニ この油 パン粉	シママース こしょう ホワイトソース(小麦・卵・乳・大豆・鶏肉)
	アーモンド和え		キャベツ 青豆 人参 しじみ こんにゃく	ごま油 三温糖 アーモンド	水口醤油 シママース
	炒飯	鶏肉 えび スクラップエッグ(卵・小麦・大豆)	人参 玉ねぎ たけのこ 枝豆 グリンピース 生薬 こんにゃく	米 煮 この油 ごま油	醤油 シママース 醤油 こしょう 焼だし骨
13/水	青梗肉桂	牛肉	ピーマン 人参 たけのこ もやし 生薬 こんにゃく	じゃが芋 三温糖 ごま油 かつお節	醤油 料理酒 シママース オイスターソース
	ミルクもち	牛乳	みかん バイン	白玉団子(大豆) カラフルボール(大豆) グラニュー糖 ココナツミルク 片栗粉	シママース
	ミックスナッツ			ミックスナッツ(ピーナツ・カシューナッツ・アーモンド)	
14/木	煮ごぼん				
	もずくのみそ汁	もずく 押通豆 赤だし(大豆・さば・鶏肉) 赤みそ	大根 わず		醤油
	焼肉	無添加ベーコン(豚肉・大豆)	小松菜 白滝 コーン 生薬	神楽 焼肉(大豆) この油	水口醤油 シママース こしょう 焼だし骨 ローレル葉
15/金	チリコンカン	牛肉 鶏肉 大豆 レッドキドニー 金時豆 ウイダー(小麦・鶏肉・豚肉・乳) ミックスビーンズ(28品目なし)	新りミックス(28品目なし) 玉ねぎ パセリ	マカロニ この油 パン粉	シママース こしょう ホワイトソース(小麦・卵・乳・大豆・鶏肉)
	ポテトの塩唐揚げ	鶏肉	人参 グリンピース パセリ こんにゃく	じゃがいも この油	シママース
	中華おこわ	鶏肉	枝豆 人参 ごぼう たけのこ 青豆	米 もち米 この油	シママース 醤油 料理酒 みりん風 焼だし骨
18/月	たごしんじょう	たごしんじょう(小麦・大豆)		揚げ油	
	キャベツとひき肉炒め	牛肉 鶏肉 醤油(大豆) 赤みそ	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン 生薬 こんにゃく	三温糖 この油	シママース 七味唐辛子
	煮ごぼん				
19/火	煮ごぼん				
	家常豆腐	豆腐 豚肉	人参 玉ねぎ 枝豆 長ねぎ 青豆 たけのこ 木くらげ 生薬 こんにゃく	この油 ごま油 かつお節	醤油 オイスターソース(大豆) シママース こしょう ポークフィッシュ(豚肉・鶏肉)
	揚げ	ポテト(小麦)		揚げ油	
20/水	バナナ入りフルーツ白玉団子		もも バイン みかん パナナ シークワーサー果汁	白玉団子(大豆) カラフルボール(大豆) グラニュー糖	
	海鮮焼きそば	鶏肉 いか えび	生薬 たけのこ 人参 白滝 玉ねぎ いんげん	中華麺(小麦・大豆) この油 ごま油	醤油 シママース ポークフィッシュ(豚肉・鶏肉) オイスターソース
	カエリとナッツの甘からめ	カエリ		アーモンド さつまいも 揚げ油 ごま油 三温糖 水あめ	醤油
21/木	煮ごぼん				
	ポークカレー	鶏肉 大豆 白ねぎ	人参 玉ねぎ グリンピース 生薬 こんにゃく トマト	じゃが芋 この油	カレー粉 ローレル葉 カレー粉 シンゴビュール 焼だし骨
	ナッツサラダ	キャベツ 人参 きゅうり パプリカ レモン果汁		三温糖 アーモンド	シママース イタリアンドレッシング(大豆・りんご)
22/金	揚げパン	きな粉(大豆)		揚げ油	
	シーフードチャウダー	あさり えび 鶏肉 白ねぎペースト 牛乳	人参 玉ねぎ コーン	コッパパン(小麦・乳・大豆) 揚げ油 三温糖	白ワイン シママース こしょう 焼だし骨 ローレル葉
	揚げハンバーグ	鶏肉		じゃが芋 揚げ油 小麦粉	
25/月	パピイヤサラダ	パピイヤ	人参 玉ねぎ コーン	三温糖 オリーブ油	シママース 料理酒
	クワジュシー	鶏肉 人参(小麦・大豆) 昆布	和食 枝豆 こんにゃく 人参	米 煮 この油	シママース 醤油 料理酒 みりん風 焼びしお 焼びしお
	スルメのカープチャー	スルメ	カープチャー果汁	小豆粉 かつお節 サラダ油 三温糖	許 シママース
26/火	煮ごぼん				
	豚汁	鶏肉 豆腐 赤みそ 白みそ	人参 大根 ごぼう 小松菜 長ねぎ こんにゃく	ごま油 じゃが芋	シママース 醤油
	餅の焼きそば	餅	生薬	三温糖 この油	シママース 料理酒 醤油 みりん風
27/水	野菜の納豆和え	納豆	小松菜 もやし 人参	醤油 粒マスタード(小麦) 焼びしお	
	オレシ		オレシ		
	ペペロンチーノパスタ	あさり えび いか 無添加ベーコン(豚肉・大豆)	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン しじみ こんにゃく	スパゲティ(小麦) この油 オリーブ油	シママース 唐辛子 白ワイン
28/木	パムケロのドーナツ	絹ごし豆腐 おから(大豆) きな粉		三温糖 小麦粉(強力・薄力) 揚げ油	ベーキングパウダー シママース
	イタリアンサラダ		キャベツ 青豆 きゅうり コーン レモン果汁 こんにゃく	アーモンド オリーブ油	シママース こしょう
	三色そば	鶏肉 鶏肉 大豆 スクラップエッグ(卵・小麦・大豆)	たけのこ 枝豆 人参 玉ねぎ しょうが 小松菜	米 煮 この油 三温糖 ごま油	シママース 醤油 みりん風 料理酒
29/金	アサリとあさりのすまし汁	アサリ 豆腐 あさり	大根		シママース 料理酒 醤油 みりん風 粉カツオ
	紅芋タルト			紅芋タルト(小麦・乳・卵)	
	紅芋パン			紅芋パン(小麦・乳・大豆)	
10/月	ハンバーグ	鶏肉	人参 玉ねぎ 枝豆 長ねぎ 青豆 たけのこ 木くらげ 生薬 こんにゃく	この油 小麦粉 パター 生クリーム	シママース こしょう 焼だし骨 ローレル葉
	煮ごぼん				
	煮ごぼん				

※調味料・揚げ油にアレルギー表示(28品目)は、アレルギー表示(28品目)の表示をしております。 ※揚げ油(大豆)は、揚げ油(大豆)の調理に使用しております。ご了承ください。

①醤油、味付醤油は、小麦・大豆を含みます。②酢・酢の物は、小麦を含みます。③ウスターソースは、小麦・大豆を含みます。④カレー粉は、小麦・大豆・牛肉・鶏肉を含みます。⑤豆乳、おから、赤みそ、白みそ、揚げ油は、大豆を含みます。⑥マヨネーズは、小麦・大豆・鶏肉・豚肉、ゼラチンを含みます。⑦マーガリンは、小麦・大豆・鶏肉を含みます。⑧バターは、小麦を含みます。⑨枝豆、もやしは大豆が原料となります。⑩ツナは、大豆を含みます。 ※もずく・あおき等の海藻類やらす等に、いしちえびいかにの殻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。