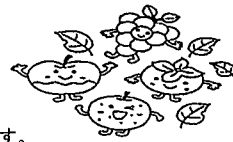




# 10月の予定献立表

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

- 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)
  - 脂質(小中共通)
- 摂取エネルギー全体の13~20%  
摂取エネルギー全体の20~30%

## 食べ物を大切にしよう



皆さんは、給食を残さずに食べていますか？  
苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間が  
かかって食べる時間が少なかったり、太りたくない  
からなど、さまざまな理由で残している人がいる  
のではないのでしょうか。しかし、一人が残す量  
がたった一口分だったとしても、それが集まれば  
すごい量になります。

給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バ  
ランスを考られています。また、給食ができるまでには多くの人物関  
わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、  
なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。

## 10月 食品ロス削減月間

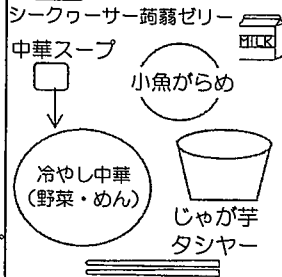


### 名護市で作られた食材!

- ・カープチャー・パパイア
  - ・鶏肉・豚肉・卵・ピーマン
  - ・にら・豆腐・もやし
  - ・シークワサー・冬瓜
  - ・青ざりみかん・生姜
- が給食に登場する予定です!

給食では名護市産や県産の食材を  
中心に使用し給食に提供しています。

1(金) JAおきなわより無償  
提供して頂きました。



8月提供予定だった冷やし中華

<p>献立名</p> <p>4(月) 羽地幼小中のみ 9月の行事食 お月見もち</p> <p>ピクルスそえ</p> <p>うずらの串フライ</p> <p>麦ごはん</p> <p>秋野菜カレー</p>	<p>5(火) くだもの☆</p> <p>茄子ときのご炒め</p> <p>揚げパン</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>6(水) 梨</p> <p>魚のみみじ焼き</p> <p>鶏ごぼうごはん</p> <p>冬瓜の 酢味噌和え</p>	<p>7(木) かぼちゃ炒め</p> <p>レバーの南蛮漬け</p> <p>麦ごはん</p> <p>もずく汁</p>	<p>8(金) 抹茶豆豆蒸しパン</p> <p>和風スパゲッティ</p> <p>ごぼうサラダ</p>
<p>11(月) 稲田小・真喜屋小・ 羽地幼小欠食</p> <p>秋のサラダ</p> <p>ブラウンシチュー</p> <p>フレンチトースト</p>	<p>12(火) 青切りみかん</p> <p>クープイリチー</p> <p>グルクンのから揚げ</p> <p>小豆ごはん</p> <p>イナムドゥチ</p> <p>カジマヤー献立</p>	<p>13(水) ソファール(ぶどう味)</p> <p>彩り玉子焼き</p> <p>秋鮭ごはん</p> <p>吉野煮</p>	<p>14(木) 蒸しぎょうざ</p> <p>回鍋肉</p> <p>麦ごはん</p> <p>中華スープ</p>	<p>15(金) 梨</p> <p>わかさぎの磯辺揚げ</p> <p>栗芋きんとん</p> <p>きつね焼きうどん</p>
<p>18(月) 羽地幼小欠食</p> <p>枝豆</p> <p>月見玉子</p> <p>くりごはん</p> <p>きのこのっぺ汁</p> <p>十三夜 献立</p>	<p>19(火) タルトソース</p> <p>白身魚フライ</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>バーガーパン</p> <p>クリームスープ</p>	<p>20(水) 緑風7年欠食</p> <p>柿</p> <p>ほうれん草の和え物</p> <p>さんまごはん</p> <p>筑前煮</p>	<p>21(木) (有)勝山シークワサーさん より寄贈頂いたカープチャー を使用しています。</p> <p>魚のカープチャーあんかけ</p> <p>たらも和え</p> <p>麦ごはん</p> <p>豆腐のみそ汁</p>	<p>22(金) パナナ</p> <p>ナッツクッキー</p> <p>冬瓜のそぼろ煮</p> <p>沖縄焼きそば</p>
<p>25(月) ひるぎ学園欠食</p> <p>野菜の梅肉和え</p> <p>三色丼(麦ごはん)</p> <p>わかめスープ</p>	<p>26(火) オレンジ</p> <p>いんげんソテー</p> <p>きびなごの黄金フライ</p> <p>なかよしパン</p> <p>紅芋スープ</p>	<p>27(水) くだもの</p> <p>ポテトのチーズ焼き</p> <p>スパゲッティ</p> <p>コンメランザーネ</p> <p>イタリアンサラダ</p>	<p>28(木) 真喜屋6年・ひるぎ5年・ 稲田5年・緑風5~9年欠食</p> <p>納豆</p> <p>白菜のごま和え</p> <p>里芋のから揚げ</p> <p>かぼちゃのみそ汁</p> <p>発芽玄米ごはん</p>	<p>29(金) 真喜屋6年・ひるぎ5年・ 稲田5年欠食</p> <p>ココナッツミルク</p> <p>目玉焼き</p> <p>ナシゴレン</p> <p>ガドガドサラダ</p>

# 2021 10月 詳細献立(アレルギー対応用)

# 羽地学校給食センター

★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			の働きと使用食材名
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	調味料・だしなど
		おもに肉・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無機質)	おもに力や熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)	
1/金	冷やし中華(麺・スープ)			中華麺(小麦 大豆)	スープ(小麦 大豆 小麦)
	冷やし中華(具)	ハム(豚肉 豚 大豆 乳) 鶏糸卵	きくらげ 胡瓜 もやし コーン		
	じゃが芋タシヤ	ベーコン(豚 大豆 乳 卵)	玉葱 じゃが芋	じゃが芋 こめ油	醤油
	小魚がらめ	カエリ 昆布		アーモンド ごま 水あめ 三温糖	
4/月	秋野菜カレー	鶏肉	茄子 玉ねぎ しめじ 南瓜 人参 にんにく	さつまいも じゃが芋	カレールー(小麦 大豆 鶏肉 牛肉) 醤油 だし デミグラスソース(小麦 鶏肉) クスターソース(りんご 大豆)
	麦ごはん			米 麦	
	うずらの卵フライ	うずら卵フライ(小麦 卵 大豆)		サラダ油	
	ピクルスぞえ		パパイア きゅうり セロリ パプリカ	グラニュー糖	りんご酢(りんご) クローブ シナモン 薄口醤油
5/火	※お月見もち(羽地幼小中のみ)			お月見もち(2.8品目なし)	
	揚げパン	きな粉(大豆)		コッペパン(小麦 乳 大豆) アーモンド粉 三温糖 サラダ油	
	ワンタンスープ	ワンタン(小麦 大豆 豚肉 ごま)	椎茸 大根 人参 小松菜 ねぎ 生姜	ごま油	からちキン かつお節 醤油
	きのこ炒め	厚揚げ(大豆) ちきあぎ(大豆)	茄子 きくらげ えのき 人参 たけのこ 絹さや	ごま油 こめ油	醤油
6/水	鶏ごぼうごはん	鶏肉 油揚げ(大豆) あお豆	ごぼう 人参 こんにゃく	米 麦 三温糖 こめ油	醤油 みりん かつお節 料理酒
	魚のもじ焼き	ほき 粉チーズ(乳) 脱脂粉乳	人参 玉葱	エッグケア(大豆)	料理酒 だし
	冬瓜の酢味噌和え	白みそ(大豆)	冬瓜 きゅうり	三温糖	酢
	粥			米	
7/木	麦ごはん			米 麦	
	もずく汁	もずく 豆腐(大豆)	えのき 冬瓜 ねぎ		醤油 かつお節
	レバーの両面揚げ	レバー	生姜 長ねぎ 赤ピーマン きゅうり	でん粉 サラダ油 三温糖	醤油 酢 七味唐辛子(ごま)
	かぼちゃ炒め	ベーコン(豚 大豆 乳 卵) ツナ	南瓜 玉ねぎ じゃが芋	こめ油	
8/金	柏風スパゲッティ	ベーコン(豚 大豆 乳 卵) あさり 海苔	しめじ 玉ねぎ 椎茸 えのき 小松菜	スパゲッティ(小麦) こめ油	醤油 だし
	ごぼうサラダ		ごぼう きゅうり パパイア 人参	エッグケア(大豆) 三温糖	酢 醤油 だし
	抹茶豆乳蒸しパン	卵 豆乳(大豆) 白いんげん豆 大納言		小麦粉 ケーキミックス(小麦 乳 大豆) 粉アーモンド グラニュー糖 バター(乳)	抹茶 ベーキングパウダー
	フレンチトースト	卵 加工乳		食パン(小麦 乳 大豆) マヨネーズ グラニュー糖 バター(乳) 粉糖	
11/月	ブラウンシチュー	牛肉 白花生ペースト	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ	じゃが芋 こめ油 小麦粉 バター(乳)	カレー粉 デミグラスソース(小麦 鶏肉) ケチャップ から肉(小麦) だし
	秋のサラダ	チーズ(乳)	南瓜 キャベツ りんご きゅうり	くるみ オリーブ油 三温糖 サラダ油	特選酢 醤油
	小豆ごはん	赤飯		米 麦	
	イナムドゥチ	豚肉 カステラカマコ(大豆 卵) 白みそ(大豆)	大根 こんにゃく 椎茸 ねぎ		から肉(小麦) 鶏肉 かつお節
12/火	グルクンのから揚げ	グルクン		でん粉 小麦粉 サラダ油	
	クワイリチー	長肉 豚肉 ちきあぎ(大豆)	こんにゃく 切り干し大根 みかん	三温糖 こめ油	醤油 みりん かつお節
	青切りみかん				
	炊飯ごはん	餅	からし菜	米 麦 こめ油 ごま バター(乳)	だし
13/水	彩り玉子焼き	卵	人参 椎茸 玉ねぎ ねぎ	こめ油 塩麹(小麦 大豆)	みりん 料理酒 醤油
	百野煮	イカ 厚揚げ(大豆)	大根 人参 たけのこ 絹さや	黒辛子 でん粉 三温糖	みりん 醤油
	ソフール(ぶどう味)	ソフールヨーグルト(乳)			
	麦ごはん			米 麦	
14/木	中華スープ	鶏肉	椎茸 小松菜 冬瓜 しょうが	春雨 でん粉	醤油 からちキン
	蒸しぎょうざ	ぎょうざ(小麦 大豆 豚肉 ごま)			
	回鍋肉	豚肉 白みそ(大豆)	キャベツ 玉葱 ピーマン 人参 にんにく 生姜	こめ油 三温糖 ごま油	みりん 醤油 テンパシヤン 豆板醤 料理酒
	きつね焼うどん	鶏肉 なた(小麦 大豆) 油揚げ(大豆)	人参 長ねぎ 小松菜 椎茸 えのき	うどん(小麦) 三温糖	醤油 かつお節 薄口醤油 みりん
15/金	わかさぎの磯辺揚げ	わかさぎ 卵 あおのり		小麦粉 サラダ油	
	栗芋きんとん			さつまいも 黒 三温糖 バター(乳)	
	粥			米	
	くりごはん			米 麦	
18/月	きのこのっけ汁	豆腐(大豆)	人参 もやし 舞茸 なめこ 椎茸 ねぎ	黒辛子 でん粉	醤油 煮干し粉 だし
	月見玉子	ベーコン(豚 大豆 乳 卵) 卵	ほうれん草 コーン		
	抹茶	抹茶			
	バーガーパン			バーガーパン(小麦 乳 大豆)	
19/火	白身魚フライ	白身魚フライ(小麦 大豆)			
	タルタルソース			タルタルソース(卵 大豆)	
	キャベツサラダ		キャベツ きゅうり	オリーブ油 三温糖	酢 だし
	クリームスープ	鶏肉 脱脂粉乳 ベーコン(豚 大豆 乳 卵)	人参 クリームコーン マッシュルーム セロリ コーン 玉ねぎ パセリ	じゃが芋 小麦粉 バター(乳) こめ油	だし かつお節
20/水	さんまごはん	さんま	ねぎ 生姜	米 麦 でん粉 サラダ油 三温糖 ごま	醤油 みりん
	筑前煮	鶏肉 竹輪(大豆)	ごぼう 人参 いんげん れんこん こんにゃく	こめ油	みりん 醤油 かつお節
	ほうれん草の和え物	ハム(豚 卵 大豆 乳)	ほうれん草 もやし 人参	三温糖 ごま油	醤油 特選酢
	粥			米	
21/木	麦ごはん			米 麦	
	豆腐のみそ汁	豆腐(大豆) 赤みそ白みそ(大豆)	大根 じゃが芋 玉ねぎ		煮干し粉
	魚のカープチャーあんかけ	ほき もずく	長ねぎ カープチャー果汁	小麦粉 でん粉 サラダ油	薄口醤油
	たらも和え	とりさきみちゃんく(鶏肉) たらこ	ミックスベジタブル	じゃが芋 エッグケア(大豆)	だし
22/金	沖縄焼きそば	豚肉 ちきあぎ(大豆)	豚肉 キャベツ もやし ねぎ	味噌 小麦粉(小麦 大豆) こめ油	醤油
	冬瓜のそぼろ煮	豚肉 あおさ	冬瓜 人参	でん粉 こめ油	醤油 みりん かつお節
	ナッツクッキー	加工乳(乳) 卵		小麦粉 バター(乳) くるみ アーモンド チョコチップ(乳 大豆) ごま グラニュー糖	ベーキングパウダー
	バナナ		バナナ		
25/月	三色丼(ごはんと肉)	豚肉 牛肉 豚レバー	にんにく	米 麦 三温糖 こめ油	料理酒 みりん 醤油
	三色丼(青菜)		小松菜	ごま油	醤油 みりん
	三色丼(いり卵)	卵		こめ油	
	わかめスープ	わかめ 絹豆腐(大豆)	玉葱 キャベツ	ごま油 ごま	醤油 だし かつお節
26/火	野菜の梅肉和え		もやし 胡瓜 パパイア 鶏肉(りんご 大豆)	ごま 三温糖	薄口醤油 酢 梅(りんご)
	仲良しパン		仲良しパン(小麦 乳 大豆)		
	紅辛スープ	ベーコン(豚 卵 大豆 乳) 脱脂粉乳 白花生	玉ねぎ 人参 パセリ	じゃが芋 紅辛 小麦粉 バター(乳)	だし かつお節
	きびなごの黄金フライ	きびなご		小麦粉 でん粉 サラダ油	うっちゃん粉 カレー粉
27/水	いんげんソテー	豚肉	いんげん ブロッコリー 人参 にんにく オレンジ	こめ油	醤油
	スパゲッティコンメンザネ	鶏肉	茄子 人参 ピーマン 玉ねぎ きくらげ トマト 玉ねぎ にんにく	スパゲッティ(小麦) こめ油	ケチャップ だし
	ポテトのチーズ焼き	ベーコン(豚 卵 大豆 乳) チーズ(乳)	玉ねぎ パセリ	じゃが芋	だし
	イタリヤンサラダ	レッドキドニー ミックスビーンズ	ブロッコリー 胡瓜 キャベツ ヤングコーン マスカット	オリーブ油 三温糖	白ワイン ジェノバペースト(乳)
28/木	炊き込みごはん			米 発芽玄米	
	南瓜のみそ汁	豚肉 厚揚げ(大豆) 赤みそ白みそ(大豆)	南瓜 冬瓜 ねぎ		煮干し粉
	里芋のから揚げ			黒辛子 サラダ油 三温糖	醤油 みりん 煮干し粉
	白菜のごま和え		白菜 きゅうり	ごま 三温糖	薄口醤油 醤油 特選酢
29/金	納豆	納豆(大豆)			
	ナンゴレン	エビ	玉ねぎ 人参 きくらげ マッシュルーム にんにく トマトピューレ	米 麦 アーモンド 三温糖 こめ油	醤油 豆板醤 ナンゴレンソース(エビ カニ 小麦 乳 大豆)
	目玉焼き	目玉焼き			
	ガドガドサラダ	厚揚げ(大豆) 白みそ(大豆)	もやし 人参 いんげん にんにく	三温糖 じゃが芋	醤油

※調味料・調理加工品に關しましては、アレルギー28品目(卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いかに・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・そば・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・カシューナッツ・アーモンド)の表示をしています。※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。ご了承ください。

①醤油、淡口醤油は、小麦・大豆を含みます。②酢・特選酢は、小麦を含みます。③ウスターソースは、小麦・りんごを含みます。④カレー粉は、小麦・大豆・牛肉・鶏肉を含みます。⑤豆腐・豆乳、おから・赤みそ・白みそ・揚げ油は、大豆を含みます。⑥デミグラスソースは、小麦・鶏肉を含みます。⑦マーガリンは、乳・大豆・豚肉を含みます。⑧バターは、乳を含みます。⑨枝豆、もやしは大豆が原料となります。⑩ごま油は、ごま・大豆を含みます。

※もずく・あおさのり等の海藻類やしらす等に、いかにやえび、かにの殻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、オスターソースは、小麦を含みます。