

10月給食たより



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!
（毎月19日は食育の日）

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>献立名</p> <p>※ なご産食材 ※ 10月の市内産食材 給食では、名護市内や県産、地元食材を中心に活用し、給食提供に努めています。</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉・鶏肉・鶏卵 ねぎ・にら・生姜 パパイア・もやし 冬瓜・えのきだけ しめじ・ゴーヤー 島みかん・さつまいも シークワーサー果汁 カーブチー果汁 <p>を活用する予定です。</p>	<p>※ 県産食材 ※ 無償提供に感謝 今月も市内業者さんをはじめ県産青果・お菓子の無償提供を提供しています。</p> <p>★紅芋タルト・紅芋ベスト ★カーブチー・黒糖 ★くるまえば</p> <p>を活用する予定です。</p> <p>※ 行事食 ※ ★カジマヤー(数え年97歳) ★十三夜 ★ワールドメニュー ★ハロウィン</p>	<p>今いちど家庭でもできること ~コロナに負けない</p> <p>正しい手の洗い方</p> <p>手を水でぬらして、手の「こう」をのば 指の先や、つめの間を</p> <p>指の間をきれいに おや指と、手のひらを、 手くびも、きれいに</p> <p>石鹸で洗った後、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。</p>		<p>1 (金)</p> <p>みかん 安和幼小のみ 親子どんにして食べてね パパイアのごま和え 親子煮 麦ごはん もずくのみそ汁</p>
<p>4 (月)</p> <p>シーカーサー ジュレ 切干し大根の キムチあえ 麩入り 卵焼き たきこみごはん</p>	<p>5 (火)</p> <p>紅芋タルト (屋幼小・大宮幼小のみ) くだもの (安和のみ) 野菜のかきあげ 鶏肉と冬瓜の 煮つけ 麦ごはん</p>	<p>6 (水)</p> <p>きゅうりとじゃこの 甘酢和え カーブチー カステラ すきやきうどん</p>	<p>7 (木)</p> <p>マーシャル ジャム 海藻サラダ 魚のバジル パン粉焼き なかよし パン 秋色の クリームスープ</p>	<p>8 (金)</p> <p>くだもの 揚げ出し 豆腐 パパイア イリチー ゆかりごはん 中華コンスープ</p>
<p>11 (月)</p> <p>くだもの もやしツナ 和え すりみ天ぷら 高菜チャーハン</p>	<p>12 (火)</p> <p>クルマエビの 姿焼き クービーイリチー 黒米ごはん なかみ汁 カジマヤー 献立</p>	<p>13 (水)</p> <p>三蜜いも (大学芋) 大根の和え物 中華焼きそば</p>	<p>14 (木)</p> <p>ヨーグルト 秋のサラダ コッペパン トマトシチュー</p>	<p>15 (金)</p> <p>小鱼とナッツの 黒糖あめがらめ ご飯の上にとりそぼろをかけて 食べてね! とりごぼろ 麦ごはん きのこ汁</p>
<p>18 (月)</p> <p>屋部幼小・分校 お月見団子 欠食 ガドガドサラダ ナシゴレン 目玉焼き 十三夜献立</p>	<p>19 (火)</p> <p>黒糖 青のりポテト さばのみそかけ 麦ごはん 冬瓜のすり流し</p>	<p>20 (水)</p> <p>オレンジ イタリアンサラダ 焼き栗コロケ きのこスパゲッテー</p>	<p>21 (木)</p> <p>屋部幼・大宮幼・安和 幼小欠食 フルーツ 白玉 スラピージョー パッカーハウス ワンタンスープ</p>	<p>22 (金)</p> <p>紅芋の チーズ焼き パリパリサラダ 麦ごはん ハヤシライス</p>
<p>25 (月)</p> <p>屋部幼・安和幼 欠食 屋部小・分校・安和小欠食 梨 わかさぎの 天ぷら 豆腐チャンプルー くふあじゆー</p>	<p>26 (火)</p> <p>目玉ゼリー なすの ホイコーロー 麦ごはん 里いもの みそ汁</p>	<p>27 (水)</p> <p>紅芋スコーン きゃべつサラダ コンメンザーネ</p>	<p>28 (木)</p> <p>みかん(名護) チーズサラダ (メキシコ) 揚げパン (東京) BTSスープ (韓国・ペルー) ワールド献立</p>	<p>29 (金)</p> <p>ココアケーキ コールスロー サラダ タコスミート タコライス (麦ごはん) モンスター スープ ハロウィン献立</p>

2021 10月 詳細献立(アレルギー対応用)

屋部学校給食センター

★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/金	麦ごはん 親子丼 パパイアのごま和え もずくのみそ汁 うんしゅうみかん(安和のみ)	とり肉 ちくわ(大豆) 鶏卵 ツナ もずく 赤みそ 白みそ みかん	たまねぎ にんじん からしな しいたけ きゅうり トマト パパイア 大根 えのき ねぎ みかん	米 麦 ごめ油 三温糖 白ごま 三温糖	みりん 酒 塩 花かつお しょうゆ うすくちしょうゆ 酢 塩 花かつお 塩
4/月	たきごみごはん 切干大根のピリ辛和え 鮎入り煎焼き シークアサーズジュレ	とり肉 油揚げ さきいか(いか 大豆) とりささみチヤンク 白みそ 鶏卵 とり焼肉	にんじん しめじ しいたけ さやいんげん ごぼう あお豆 切干大根 もやし きゅうり にんじん 小松菜 にら しょうが	米 麦 さつまいも くり ごめ油 三温糖 ふ(小麦) ごめ油	しょうゆ 塩 酒 チキンガラ 塩 キムチ味(大豆) みりん 薄口しょうゆ 塩 花かつお
5/火	麦ごはん 鶏と冬瓜の煮つけ 野菜のかきあげ 紅芋タルト(屋部・大宮のみ) くだもの(安和のみ)	とり肉 油揚げ 昆布 鶏肉ハム(小麦 大豆) 大豆 鶏卵	コンニャク 人参 椎茸 冬瓜 小松菜 にんじん たまねぎ	米 麦 三温糖 ごめ油 さつまいも 大豆油 小麦粉	塩 しょうゆ みりん 塩 花かつお 塩
6/水	ずきやきうどん きゅうりとじゃこのあえもの カープチーカステラ なかよしパン マーシャルピーンズ 魚のバジルパン粉焼き	ぎゅう肉 しらすばし 鶏卵 牛乳	白米 にんじん 長ねぎ 木くらげ しめじ 玉葱 小松菜 にんじん もやし ほうり カープチー	うどん(小麦) 三温糖 ごめ油 三温糖 ごま油 小麦粉 バター(乳) ヘーゲンクパウダー グラニュー糖 なかよしパン(小麦 乳 大豆) マーシャルピーンズ(乳 大豆) オリーブ油 パン粉(小麦)	しょうゆ 塩 みりん 花かつお うすくちしょうゆ 酢
7/木	海藻サラダ 秋色のクリーム羹	海藻 ミックス ツナ あさり スキムミルク(乳) 白大豆ペースト	パジル にんにく 大根 きゅうり 人参	三温糖 じゃがいも かぼちゃ ごめ油	塩 ごしょう しょうゆ 酢 塩 青じそドレッシング(小麦 大豆) ホワイトルー(小麦 乳 大豆 牛肉 鶏肉) チキンガラ ごしょう 塩
8/金	ゆかりごはん 揚げ出し豆腐 中華コンスレーブ パパイアマリネ くだもの	豆腐 アーサ 鶏卵 とり肉 ちきあげ(大豆) ひじき	コーン たまねぎ ほうれん草 パパイア マッシュルーム 人参 にら こんにゃく くだもの(みかん予定)	米 麦 でん粉 大豆油 でん粉 ごめ油	しょうゆ みりん 塩 花かつお 酒 塩 薄口しょうゆ チキンガラ ごしょう 塩 しょうゆ みりん 花かつお
11/月	高菜チャーハン ずりみ天ぷら もやしのツナ和え くだもの	ぶた肉 しらすばし 鶏卵 ずりみ天ぷら 豆腐 ひじき 鶏卵 ツナ おかか	にんじん たまねぎ 高菜(大豆) しいたけ 竹の子 にんじん グリンピース もやし きゅうり キャベツ 人参 くだもの(みかん予定)	米 麦 ごめ油 大豆油 でん粉 さつまいも 三温糖 ごま油	しょうゆ 塩 味噌がら ごしょう 塩 ごしょう しょうゆ 酢
12/火	黒米ごはん タルマエの焼焼き なかみ汁 ケープイリチー	くるまえび なかみ ぶた肉 昆布 ぶた肉	カープチー しょうが 椎茸 こんにゃく 切干大根 人参 こんにゃく にら	米 黒米 ごめ油	塩 しょうゆ 塩 酒 みりん 花かつお ポークがら しょうゆ 塩 みりん 花かつお
13/水	中華やきそば 大根のあえもの さんま煮 コッペパン 秋のサラダ トマトシチュー ヨーグルト	ぶた肉 いか 青のり おかか こんぶ さんま煮 ベーコン(豚) とり肉 ヨーグルト(乳)	たけのこ たまねぎ 人参 きゃべつ もやし きくらげ 大根 きゅうり にんじん ブロッコリー 白米 パプリカ アスパラガス 玉葱 コーン 人参 トマト マッシュルーム にんにく	中華めん(小麦 大豆) ごめ油 ごま油 三温糖 白ごま さつまいも 黒糖 三温糖 水飴 黒ごま 大豆油 コッペパン(小麦 乳 大豆) さつまいも くるみ ねりすりごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ウスターソース 中華ソース しょうゆ 酢 しょうゆ みりん 塩 マスタード ケチャップ チキンガラ デミグラスソース ハヤシルー (小麦 大豆 牛肉) 塩 ごしょう
15/金	麦ごはん 鶏ごぼう丼 きのこ汁 小魚とナッツの黒糖がらめ	とり肉 かまぼこ(大豆) 豆腐 赤みそ 白みそ カエリ	たけのこ ごぼう 人参 玉葱 いんげん こんにゃく えのきたけ しめじ しいたけ 人参 しょうが	米 麦 ごめ油 白ごま 三温糖 でん粉	しょうゆ みりん 塩 七味(ごま) 酒 花かつお
18/月	ナシゴレン めだまやき ガドガドサラダ お月見団子	ぎゅう肉 えび 鶏卵 豚揚げ お月見団子(大豆)	にんじん 玉葱 ねぎ しいたけ さやいんげん きゃべつ もやし 人参 にんにく レモン	米 麦 ごめ油 じゃがいもアーモンドピーナツバター(落花生 大豆) 三温糖	塩 ごしょう チリソース しょうゆ
19/火	麦ごはん さばのみそかけ 冬瓜のすりながし フライドポテト ひとくち黒糖	さば 赤みそ 赤かまぼこ 鶏卵 あおのり	しょうが 冬瓜 にんじん ねぎ	米 麦 三温糖 でん粉 じゃがいも 大豆油 黒糖	しょうゆ みりん 酒 うすくちしょうゆ 塩 花かつお 塩 ごしょう
20/水	きのこ入りスパゲッティ 焼き栗コロッケ イタリアンサラダ くだもの バックハウス スラビージョー ワンタンスープ フルーツ白玉	とり肉 ベーコン(大豆) いか ひよこ豆 大根 ぶた肉 みかん パパナ バイン シークアサー	マッシュルーム 玉葱 パプリカ 人参 小松菜 椎茸 にんにく しめじ 栗コロッケ(小麦 大豆) 大豆油 大根 ブロッコリー パプリカ きゅうり くだもの(みかん予定)	パスタ(小麦) オリーブ油 ごめ油 三温糖 でん粉 ごま油 グラニュー糖 ナタデココ 白玉団子	塩 ごしょう 薄口しょうゆ イタリアンドレッシング(大豆 りんご)
21/木	ハヤシライス バリバリサラダ 紅芋チーズケーキ くふやじゅーしー わかさぎの天ぷら 豆腐チャンプルー 製	ぎゅう肉 いか クリームチーズ(乳) 牛乳 鶏卵 ぶた肉 昆布 ちきあげ(大豆) わかさぎ 鶏卵 豆腐 ツナ	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム セロリ グリン ピース トマト 大根 きゅうり ブロッコリー 人参 レモン にんじん ねぎ しいたけ	小麦粉 マーガリン(乳 大豆 豚肉) 餃子の皮(小麦) 大豆油 紅芋 小麦粉 グラニュー糖 ケーキミックス(小麦 大豆 乳) 米 麦 ごめ油 小麦粉 大豆油 ごめ油	デミグラスソース りんごピューレ(りんご) ハヤシルー (小麦 大豆 牛肉) ウスターソース 塩 タンカンドレッシング(小麦 大豆 セラチン) しょうゆ 酒 ポークがら 塩 カレー粉 塩 ごしょう 塩 しょうゆ 酒 みりん
25/月	麦ごはん 星芋のみそ汁 ナスのホイコーロー 目玉ゼリー	白みそ 赤みそ 油揚げ わかめ 豚肉 白みそ 乳脂肪(乳 大豆)	小松菜 しめじ ごぼう なす ピーマン 人参 玉葱 長ねぎ 生姜 にんにく 黄桃	米 麦 三温糖 ごま油 グラニュー糖 アガー	花かつお しょうゆ 甜面醬(小麦 大豆) 酒 みりん 塩 トウバ ンジャン(大豆)
26/火	コンメンラザーネ 紅芋スコーン キャベツサラダ	とり肉 ハム(大豆 豚 鶏)	なす ピーマン 人参 玉葱 マッシュルーム トマト にんにく きくらげ キャベツ 人参 コーン パジル	パスタ(小麦) オリーブ油 紅芋 小麦粉 マーガリン(乳 大豆 豚肉) 三温糖 ケーキミックス(小麦 大豆 乳) グラニュー糖	赤ワイン ケチャップ 塩 ごしょう 七味(ごま)
28/木	揚げパン BTSスープ チーズサラダ 柿	スキムミルク(乳) とり肉 鶏肉ハム(小麦 大豆) ひよこ豆 チーズ(乳) 柿	玉葱 人参 キャベツ セロリ ズッキーニ マッシュルーム にんにく トマト きゅうり コーン パパイア 柿	コッペパン(小麦 乳 大豆) きな粉 アーモンド 黒糖 三温糖 大豆油 じゃがいも ごめ油 三温糖 さつまいも	ケチャップ 塩 ごしょう チキンガラ フレンチクリーミー マスタード
29/金	麦ごはん タコライス モンスタースープ キャベツサラダ ココアケーキ	ぎゅう肉 ぶた肉 チーズ(乳) とり肉 白大豆ペースト ハム(大豆 豚 鶏) 鶏卵 牛乳	玉葱 人参 木くらげ にんにく 玉葱 セロリ あお豆 キャベツ 人参 コーン トマト	米 麦 ごめ油 小麦粉 三温糖 紅芋 じゃがいも マーガリン(乳 豚 大豆) 小麦 ココア グラニュー糖 はちみつ チョコ(乳)	ケチャップ デミグラスソース チリミックス(小麦 乳 豚) 塩 ごしょう ホワイトルー(小麦 乳 大豆 牛肉 鶏肉) チキンガラ ごしょう ロールスロッドレッシング(大豆 卵) ベーキングパウダー

※調味料・調理加工品に関しては、アレルギー対応品(卵・小麦・そば・ピーナツ・えび・かに・あびり・いか・いんげん・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・特濃酢・ワインペネガーは、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カレー粉は、小麦・大豆・牛肉・豚肉を含みます。⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘みそ・油あげ・厚揚げ・揚げ油は、大豆を含みます。⑥デミグラスソースは、小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含みます。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ツナは、大豆を含みます。⑪ごま油は、ごま・大豆を含みます。⑫マヨネーズは、卵・大豆・りんごを含みます。⑬ノンエッグマヨネーズは大豆を含みます。⑭鶏だし骨は、鶏肉・卵を含みます。⑮豚だし骨は、豚肉を含みます。