

令和4年

10月

東江学校給食センター
53-2543

10月

こんだてひょう

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。

毎月19日は食育の日

19日は子ども達と
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

こ ん だ て	3(月) 牛乳 白菜 ソテー たまご サラダ 食パン ブラウ ンチュー たまご サンドを 作ってみよう！	4(火) 牛乳 オレンジ カーブ チー サラダ 鶏肉の ホワイト ソース 焼き ツナ ライス 【名護市産カーブチー献立】	5(水) 久辺小5年欠食 牛乳 島ミカン カーブ チー イリチー グルク ンの から揚 げ 五穀ご 飯 イナム ドゥチ 【旧暦9/7カジマヤー献立】	6(木) 牛乳 ツナポ テ サラ ダ カーブ チー 蒸し パン カレー うどん 【名護市産カーブチー献立】	7(金) 牛乳 うまか つ十 スル ルー のと ろろ 揚げ 県産 もず く 丼 具沢 山 み そ 汁 【かみかみ献立】								
こ ん だ て	10(月) スポーツの日 学校給食のレシピ公開中 おきレシのページにて、学校給食で提供している地域の特色あるメニューや人気のメニューを随時、更新しています。 ぜひ、ご覧になってご家庭でもお試しください。 	11(火) 牛乳 ブルー ベリー ゼリー パパイ ヤ ソテー スパニ ッシュ オムレ ツ 炊き込 みパエ リア 【10/10目の愛護デー献立】	12(水) 牛乳 小松菜 の じゃこ 和え 鯖の 塩焼き 麦ごはん すき焼 き 【秋を楽しもう献立】	13(木) 幼稚園 お弁当の日 牛乳 アーモ ンド サラ ダ おから ココア ドーナ ッツ 秋の香 り スパゲ ッティ 【秋を楽しもう献立】	14(金) 屋部中欠食 牛乳 オレンジ 春雨の 中華和 え 揚げ餃 子 麦ごはん 麻婆豆 腐 【秋を楽しもう献立】								
こ ん だ て	17(月) 東江幼・小欠食 牛乳 フルーツ ヨーグル ト和え ブロッ コリー ソテー ピザ トース ト 雑穀ス ープ 【10/17沖縄そばの日献立】	18(火) 牛乳 みかん 根菜の ごまマ ヨ和え チリメ ン 卵焼き 炊き込 みご飯 【名護市産カーブチー献立】	19(水) 牛乳 棒棒鶏 サラ ダ スル ルー の カー ブチー 揚げ 玄米ご はん 家常豆 腐 【名護市産カーブチー献立】	20(木) 牛乳 ウムニ 茎わか めの 和え物 海鮮沖 縄焼 きそ ば 【10/17沖縄そばの日献立】	21(金) 牛乳 野菜チ ヂミ ビビン バ わかめ スープ 【10/17沖縄そばの日献立】								
こ ん だ て	24(月) 東江幼・小欠食 牛乳 フルーツ 白玉 グラ タン ふたご パン 肉団子 スープ 【10/17沖縄そばの日献立】	25(火) 牛乳 オレンジ もやし の 中華 和え 豆腐の じゃこ あんか け キムチ チャー ハン 【10/17沖縄そばの日献立】	26(水) 牛乳 野菜の ごま和 え 鯖の 照り焼 き 麦ごはん アサと あさ りの すまし 汁 【10/17沖縄そばの日献立】	27(木) 牛乳 コブナ ッツ サラ ダ ポテト フライ ミート ソース スパゲ ッティ 【10/17沖縄そばの日献立】	28(金) 牛乳 オレンジ 青菜の 和え物 トンカツ 王の おい しい トンカツ 麦ごはん けんち ん汁 【絵本にくのくにNo.1献立】								
こ ん だ て	31(月) 瀬喜田幼・小 東江中1・2年欠食 牛乳 インゲ ン ナッツ ソテー 魚の バジル 焼き 紅芋 ジャム 食パン パンブ キンス ープ 【ハロウィン献立】	10月10日「カーブチーの日」 カーブチーの日に合わせて「勝山シークワサー」さんよりカーブチー果汁を頂きました。ありがとうございます。 3回、カーブチー果汁を使った給食が登場します！ 10月の名護市産食材 羽地米 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 おから きゅうり にら ねぎ 島ミカン パパイア カーブチー果汁 シークワサー果汁 郷土料理献立の紹介 旧暦9月7日 カジマヤー献立 97歳になると子どもに戻ると言われ、カジマヤー(風車)を飾り、お祝いする。 読書の秋 食欲の秋 『絵本とコラボ給食』 ～あなたの食べたい献立に清き1票を～ 今年も図書司書の先生方、各学校の先生方にご協力いただき、絵本とコラボ給食を10月28日(金)に予定しています。 今年度は「にくのくに」という絵本から各学校内で投票を行いました。 <table><tr><td>トンカツ</td><td>321</td></tr><tr><td>から揚げ</td><td>319</td></tr><tr><td>ハンバーグ</td><td>269</td></tr><tr><td>てりやきチキン</td><td>266</td></tr></table> 「とんかつ王」第一位は まだ、「にくのくに」を読んでいない人は、学校の図書館で本を見つけて、読書の秋と食欲の秋を楽しんでください。				トンカツ	321	から揚げ	319	ハンバーグ	269	てりやきチキン	266
トンカツ	321												
から揚げ	319												
ハンバーグ	269												
てりやきチキン	266												

※ 給食に関する問い合わせは 名護市教育委員会 総務課 学校給食係 ☎ 53-1212 (内線 121 / 130)

2022 10月 詳細献立 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	9つのグループ			の備きと使用食材名
		おもに血・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）	調味料・だしなど
3／月	食パン			食パン(小麦・乳・大豆)	
	ブラウンシチュー	鶏肉	人参 玉ねぎ ブロッコリー トマト	マーガリン ジャがいも	デミグラスソース ハヤシルー(小麦・大豆・牛肉) シママース こしょう 鶏だし骨
	たまごサラダ	スクランブルエッグ(小麦・卵・大豆)	きゅうり ピクルス	ノンエッグマヨネーズ	シママース こしょう
	白菜ソテー	無添加ベーコン(豚肉・大豆)	人参 アスパラ にんにく 白菜	こめ油	シママース こしょう
4／火	ツナライス	ツナ あさり	人参 玉ねぎ グリーンピース コーン しょうが	米 カルシウム米 こめ油	シママース こしょう 鶏だし骨 ローレル葉 ウーシパウダー
	鶏肉のホワイトソース焼き	鶏肉 牛乳 チーズ(乳)	玉ねぎ	小麦粉 片栗粉 無塩バター	シママース こしょう
	カープチャーサラダ	無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉)	キャベツ きゅうり 大根 コーン カープチャー果汁	オリーブ油 三温糖	特濃酢 こしょう シママース
	オレンジ		オレンジ		
5／水	五穀ごはん			米 五穀米	
	イナムドゥチ	豚肉 カステラカマボコ(小麦・大豆・卵) 白みそ 厚揚げ(大豆)	椎茸 こんにゃく		豚だし骨 鰹節
	グルクンのから揚げ	グルクン		小麦粉 片栗粉 揚げ油	シママース
	クープイリチー	昆布 赤カマボコ(小麦・大豆) 豚肉	切干大根	三温糖 こめ油	濃口醤油 料理酒 みりん風 かつおだし汁 豚だし汁
	島ミカン		島ミカン		
6／木	カレーうどん	鶏肉 チキアギ(小麦・大豆)	たまねぎ 人参 長ネギ 椎茸 ほうれん草 しょうが にんにく	うどん(小麦)	シママース カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) 鰹節
	カープチャー蒸しパン	卵 牛乳 スキムミルク	カープチャー果汁	小麦粉 ケーキミックス(小麦・乳) 三温糖 無塩バター アーモンド	ベーキングパウダー ウーシパウダー
	ツナポテサラダ	ツナ	きゅうり ピクルス コーン	じゃがいも さつまいも 三温糖 ノンエッグマヨネーズ すりごま	シママース こしょう 特濃酢
7／金	県産モズク拌	もずく 豚肉 大豆	しょうが 人参 たまねぎ コーン ビーマン えのき	米 玄米 三温糖 こめ油 片栗粉	料理酒 濃口醤油 みりん風 シママース ポークフィヨン(豚肉・鶏肉)
	具沢山みそ汁	豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ	大根 小松菜 人参		鰹節
	スルルーのとろろ揚げ	スルルー		小麦粉 山芋とろろ(山芋) 揚げ油	シママース
	うまかつ			うまかつ(小麦・アーモンド・ごま・大豆)	
11／火	炊き込みバエリア	イカ エビ あさり	人参 たまねぎ ビーマン パプリカ しめじ にんにく	米 カルシウム米 こめ油	白ワイン シママース こしょう ウーシパウダー 濃口醤油 カレー粉 ウッチン粉 鶏だし骨
	スパニッシュオムレツ	卵 チーズ(乳)		鮎(小麦・大豆) かぼちゃ さつまいも アーモンド 三温糖	シママース こしょう 濃口醤油 ウーシパウダー ウスターソース デミグラスソース クチャップ 赤ワイン
	パパイヤソテー	ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳)	パパイヤ 人参 にら	こめ油	シママース こしょう 濃口醤油 ポークフィヨン(鶏肉・豚肉) カレー粉
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー(りんご)	
12／水	麦ごはん			米 麦	
	ずき焼き	牛肉 豆腐	人参 こんにゃく 白菜 長ねぎ ほうれん草	三温糖 こめ油	料理酒 濃口醤油 みりん風 鰹節
	鯖の塩焼き	鯖			シママース 料理酒
	小松菜のジャコ和え	チリメン 卵	小松菜 白菜	三温糖	薄口醤油 シママース 胡麻ドレッシング(小麦・ごま・大豆)
13／木	秋の香りスパゲッティ	無添加ベーコン(豚肉・大豆)	人参 たまねぎ 木耳 しいたけ にんにく しめじ まいたけ	スパゲッティ(小麦) 無塩バター こめ油	シママース 濃口醤油 ポークフィヨン(鶏肉・豚肉) パセリ
	おからココアドーナツ	豆腐 おから(大豆)		強力粉 小麦粉 三温糖 ココア 揚げ油 グラニュー糖	シママース ベーキングパウダー
	アーモンドサラダ	ちくわ(大豆)	キャベツ 小松菜 人参 にんにく	ごま油 アーモンド 三温糖	薄口醤油 シママース
14／金	麦ごはん			米 麦	
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 豚レバー 赤みそ	人参 たまねぎ 椎茸 にら しょうが にんにく	三温糖 こめ油 ごま油 片栗粉	濃口醤油 オイスターソース(大豆) トウバンジャン ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)
	揚げ餃子	餃子(小麦・ごま・大豆・豚肉) 揚げ油			
	春雨の中華和え	卵 無添加ハム(大豆・鶏肉・豚肉)	もやし きゅうり	春雨 三温糖 白ごま	濃口醤油 特濃酢
	オレンジ		オレンジ		
17／月	ピザトースト	ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) チーズ(乳)	たまねぎ ビーマン コーン マッシュルーム トマト にんにく	食パン(小麦・大豆・乳) オリーブ油 アーモンド	クチャップ トマトソース(大豆) オレガノ バジル
	雑穀スープ	無添加ベーコン(豚肉・大豆) 五種豆と五穀(大豆)	白菜 コーン セロリ しょうが	こめ油 ごま油 押麦	シママース こしょう 薄口醤油 豚だし骨 ローレル葉
	ブロッコリーソテー	ポロニアソーセージ(卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・乳)	ブロッコリー キャベツ エリンギ	こめ油	シママース こしょう 濃口醤油 オイスターソース(大豆)
	フルーツヨーグルト和え	ヨーグルト(乳)	バナナ みかん 黄桃 パイン		
18／火	炊き込みご飯	鶏肉 チキアギ(小麦・大豆)	こんにゃく 人参 ねぎ ごぼう 椎茸 しょうが	米 カルシウム米 こめ油	シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒 鰹節
	チリメン卵焼き	卵 チリメン	豆腐 たまねぎ 人参	鮎(小麦)	シママース こしょう 濃口醤油 かつおだし汁
	根菜の胡麻マヨ和え	ちくわ(大豆)	ごぼう れんこん きゅうり 大根	ノンエッグマヨネーズ 白ごま すりごま 三温糖	シママース 特濃酢
	みかん		みかん		
19／水	玄米ごはん			米 玄米	
	家常豆腐	豚肉 厚揚げ(大豆)	人参 たまねぎ 椎茸 長ネギ 青梗菜 たけのこ 木耳 しょうが にんにく	こめ油 片栗粉 ごま油	濃口醤油 オイスターソース(大豆) シママース こしょう ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)
	スルルーのカープチャーかけ	スルルー	カープチャー果汁	小麦粉 片栗粉 揚げ油 三温糖	シママース 穀物酢
	棒棒鶏サラダ	鶏肉	大根 きゅうり しょうが	三温糖 白ねり胡麻 すりごま	トウバンジャン 濃口醤油 特濃酢
20／木	海鮮沖縄焼きそば	豚肉 イカ エビ	しょうが たけのこ 人参 白菜 キャベツ	沖縄そば(小麦・大豆) こめ油 ごま油	シママース 濃口醤油 オイスターソース(大豆) ポークフィヨン(鶏肉・豚肉) 料理酒
	茎わかめの和え物	茎わかめ かに風味かまぼこ	大根 きゅうり しょうが	白ごま 春雨 三温糖 ごま油	特濃酢 薄口醤油
	ウムニ			紅芋 もち粉 三温糖	シママース
21／金	ビビンバ丼	牛肉	白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば) もやし りんごビュレ ほうれん草 人参 にんにく たけのこ	米 玄米 ごま油 白ごま 三温糖	濃口醤油 薄口醤油 シママース 料理酒
	わかめスープ	わかめ 豆腐	白菜 たまねぎ 小松菜 しょうが	ごま油	シママース みりん風 料理酒 鶏だし骨 薄口醤油
	チヂミ	野菜チヂミ(小麦・卵・大豆) 揚げ油			
24／月	ふたごパン			ふたごパン(小麦・乳・大豆)	
	肉団子スープ	肉団子(小麦・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉) あさり	かぶ ほうれん草 大根 人参 セロリ しょうが		薄口醤油 シママース 鶏だし骨 ローレル葉
	グラタン	かに風味かまぼこ レンズ豆 チーズ(乳) 白花生ペースト	野菜ミックス たまねぎ	マカロニ(小麦) パン粉(小麦・大豆)	シママース こしょう パセリ ホワイトソース(乳・小麦・鶏肉)
	フルーツ白玉		黄桃 みかん パイン	ナタデコ グラニュー糖 カラフルボール 白玉団子(大豆)	
25／火	キムチチャーハン	無添加ベーコン(豚肉・大豆) スクランブルエッグ(卵・小麦・大豆)	白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば) 人参 たけのこ 椎茸 しょうが にんにく	米 カルシウム米 ごま油 こめ油	ウーシパウダー 薄口醤油 料理酒 シママース こしょう 豚だし骨
	豆腐のジャコあんかけ	豆腐 チリメン	グリーンピース	片栗粉 こめ油 三温糖	濃口醤油 カレー粉 鰹節
	もやしの中華和え	わかめ 卵	もやし きゅうり コーン	ごま油 白ごま 三温糖	特濃酢 濃口醤油
	オレンジ		オレンジ		
26／水	玄米ごはん			米 玄米	
	アーサあさりのすまし汁	アーサ 豆腐 あさり	大根		濃口醤油 料理酒 みりん風 シママース 鰹節
	鯖の照り焼き	鯖	しょうが	三温糖 こめ油	シママース 料理酒 濃口醤油 みりん風
	野菜のごま和え		もやし 小松菜 きゅうり	ねり胡麻 白ごま 三温糖	濃口醤油
27／木	ミートソーススパゲティ	豚肉 豚レバー	たまねぎ 人参 セロリ トマト にんにく	スパゲッティ(小麦) オリーブ油 こめ油 三温糖	シママース パセリ バジル クチャップ デミグラスソース ウスターソース 赤ワイン こしょう オレガノ
	ポテトフライ		じゃがいも 揚げ油 青のり		シママース こしょう
	コブナッツサラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン きゅうり	アーモンド	シママース コブサラダドレッシング(卵・乳・大豆)
28／金	麦ごはん			米 麦	
	けんちん汁	豆腐	ほうれん草 大根 人参 ごぼう こんにゃく	ごま油 里芋	シママース 薄口醤油 みりん風 料理酒 鰹節
	トンカツ王のとんかつ	とんかつ(小麦・大豆・豚肉) 揚げ油			
	青菜の和え物	ちくわ(大豆)	小松菜 キャベツ 人参 きゅうり シークワーサー果汁	三温糖	薄口醤油 特濃酢
	オレンジ		オレンジ		
31／月	食パン			食パン(小麦・乳・大豆)	
	パンプキンスープ	白花生ペースト 牛乳 生クリーム(乳)	たまねぎ	かぼちゃ じゃがいも こめ油 小麦粉 無塩バター	シママース こしょう パセリ 鶏だし骨 ローレル葉
	魚のバジル焼き	ほき	にんにく	オリーブ油	シママース こしょう 白ワイン バジル イタリアンドレッシング(卵・小麦・豚肉・大豆・りんご)
	インゲンナッツソテー	ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳)	インゲン 大根 人参 にんにく	アーモンド こめ油	シママース 濃口醤油 こしょう
	紅芋ジャム	牛乳 生クリーム(乳)	シークワーサー果汁	紅芋 無塩バター 三温糖	
《よく使用する調味料のアレルギーマスター》					
①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特濃酢・ワインビネガー(小麦) ③ウスターソース(大豆・りんご) ④カレーフレーク(小麦・大豆・牛肉・鶏肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口みそ・油あげ・厚揚げ・大豆油(大豆)					
⑥デミグラスソース(小麦・鶏肉) ⑦マーガリン(乳・大豆) ⑧無塩バター(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・骨) ⑫豚だし骨(豚肉)					