

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。

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

3(月) カジマヤー献立 みかん 献立名 切干大根の酢の物 / きびなごのから揚げ 黒米ごはん / イナムドゥチ	4(火) ごぼうと種実の和え物 / 豆腐ステーキ パエリア	5(水) 赤瓜と福神漬けの和え物 / チーズ入り厚焼き玉子 麦ごはん / 種実入りカレー	6(木) マカロニサラダ / 魚のバジル焼き 黒糖パン / かぼちゃスープ	7(金) ベジタブルマフィン / 温野菜サラダ スパゲティボンゴレ
10(月) スポーツの日 献立名 スポーツの日	11(火) 梨 大根とささみの生姜和え / 魚のマスタード焼き 青菜炊き込みごはん	12(水) 春雨の中華サラダ / チキンナゲット 麦ごはん / マーボー冬瓜	13(木) ポテトサラダ / ささみチーズ焼き バーガーパン / 卵とトマトのスープ	14(金) 海藻サラダ / ごま菓子 焼うどん
17(月) 胚芽ふりかけ ひじきの炒り煮 / いわしの生姜煮 玄米ごはん / けんちん汁	18(火) グリーンサラダ / じゃが丸チーズかりかり スパゲティミート	19(水) フルーツ白玉 タコライス / 麦ごはん / タコスミート / トマト・キャベツ / チーズ アーサ汁	20(木) 名護幼弁当会 コールスローサラダ / 豆腐のミートローフ あみパン / 野菜スープ	21(金) 太北幼弁当会 梨 キャベツサラダ / オムレツ チキンピラフ
24(月) 人参しりしー / 豚肉の生姜焼き 麦ごはん / わかめスープ	25(火) みかん きのこのマリネ / アーサ入りたまご焼き 深川めし	26(水) マーミナーチャンプルー / さばの塩焼き ゆかりごはん / クーリジシ	27(木) スパサラ / キャベツ入りつくね あげパン / サンラータン	28(金) ハンパンジーサラダ / かぼちゃナントウ 沖縄風焼きそば
31(月) 白和え / ホキの甘酢あんかけ 麦ごはん / 冬瓜の味噌汁	～提供、ありがとうございました～ 9月22日(木)の給食に、JAおきなわより寄贈のあった「蒟蒻シークワサーゼリー」を給食に提供しました。児童からは、「シークワサーの味がいっぱい」「北部で作っているからおいしい」などの声がありました。JAの皆さん児童のために太陽の恵みいっぱいの蒟蒻シークワサーゼリーの提供ありがとうございました。 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。 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。 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。			

2022 年 10 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。

使用食材一覧表

曜日	牛乳	献立名	使用食材				調味料
			赤 おもに血・肉・骨になる (たんぱく質・無機質)	緑 おもに体の調子を整える (ビタミン・無機質)	黄 おもに力や熱になる (炭水化物・脂質)		
3月	○	黒米ごはん			米 黒米		白みそ【大豆】豚だし骨 粉かつお
		イナムドゥチ	豚肉 かまぼこ【小麦粉 大豆 たまご】	しいたけ こんにゃく	かたくり粉 小麦粉 揚げ油		シママース こしょう
		きびなごのから揚げ	きびなご	切干大根 人参 胡瓜 もやし	ごま油 ごま 三温糖		シママース 醤油
		切干大根の酢の物	とりささみ	みかん			
4月	○	パエリア	あさり えび	玉葱 人参 しめじ ビーマン にんにく	米 麦 こめ油		シママース こしょう カレー粉 豚だし骨
		豆腐ステーキ	豆腐	玉葱 にんにく パセリ	こめ油 小麦粉 三温糖 片栗粉		デミグラソース みそ みりん 醤油 料理酒
		ごぼうと根菜の和え物	ちくわ【大豆】	ごぼう 胡瓜 もやし 人参	アーモンド ごま 三温糖 ノンエッグマヨ【大豆・りんご】		醤油 シママース
5月	○	麦ごはん			米 麦		カレー粉 カレー粉 ウスター 豚だし骨
		雑穀入りカレー	鶏肉 レッドキドニー	人参 玉葱 ニンニク グリーンピース 生菜	じゃが芋 くり		料理酒 醤油 みりん
		チーズ入りたまご焼き	たまご おから チーズ しらす	玉葱 ビーマン	こめ油		醤油
		赤うりと福神漬の和え物	苺わかめ	赤うり 福神漬【28品目なし】			
6月	○	黒糖パン			黒糖パン【小麦・乳・大豆】		シママース こしょう ローレル粉 豚だし骨【たまご】
		かぼちゃスープ	インゲン豆 豆乳 マーガリン チーズ	かぼちゃ 玉葱 パセリ	じゃが芋 小麦粉 マーガリン アーモンド		シママース こしょう バジル粉 白ワイン
		魚のバジル焼き	ホキ	にんにく	オリーブ油		イタリアンドレ【たまご 小麦 大豆 豚肉 りんご】
		マカロニサラダ	ツナ	トマト ほうれん草 人参	粉末アーモンド ノンエッグマヨ【大豆・りんご】 三温糖		シママース こしょう 酢
7月	○	スパゲティボンゴレ	あさり えび イカ	玉葱 ビーマン 人参 マッシュルーム トマト にんにく	スパゲティ【小麦】 こめ油 オリーブ油		シママース こしょう 醤油
		温野菜サラダ	とりささみ	トマト コーン ブロッコリー	じゃが芋 三温糖 ノンエッグマヨ【大豆・りんご】		塩酢ごまドレッシング【小麦・大豆・ごま】 酢
		ベジタブルマフィン	たまご 牛乳 チーズ	かぼちゃ 人参	小麦粉 ミックス粉【小麦粉 乳 大豆】 グラニュー糖 マーガリン ベーキングパウダー		コールスロードレ【たまご 大豆】 シママース
11月	○	青菜炊き込みご飯	チリメン 油揚げ【大豆】 鰹糸たまご	人参 たけのこ からし菜	米 麦 こめ油 ごま		シママース 醤油
		魚のマスタード焼き	ホキ おから 豆乳	ミックス野菜	ノンエッグマヨ【大豆・りんご】		粒マスタード
		大根とささみの生煮え	とりささみ	大根 胡瓜 生菜	三温糖		醤油 酢
		梨		なし			
12月	○	麦ごはん			米 麦		シママース 醤油 赤みそ 豆板糖 ポークフィッシュ【豚肉 鶏肉】
		マーボー冬瓜	豚ひき肉 豚レバー 大豆 豆腐	生菜 冬瓜 人参 玉葱 にら ニンニク 椎茸	こめ油 かたくり粉 三温糖 ごま油		シママース 酢 和風ドレ【小麦 大豆 りんご】
		チキンナゲット	鶏肉 鶏 大豆	人参 もやし ほうれん草	春雨 三温糖 ごま油 ごま		シママース こしょう
		春雨の中巻サラダ	鶏ささみ	人参 もやし ほうれん草	バーガーパン【小麦・乳・大豆】		シママース こしょう 醤油 豚だし骨【たまご】
13月	○	卵とトマトのスープ	たまご レンズ豆 ベーコン【乳 卵 大豆】	セロリ 小松菜 トマト	ごま油		シママース こしょう
		ささみチーズ焼き	ささみチーズ焼き【鶏肉 乳 小麦 大豆】				
		ポテトサラダ					
		焼うどん	牛肉	胡瓜 コーン	アーモンド 三温糖 ノンエッグマヨ【大豆・りんご】		シママース こしょう
14月	○	海藻サラダ	海藻 ツナ	白菜 人参 玉葱 ほうれん草 長ネギ	うどん【小麦】 こめ油 三温糖		シママース 醤油 みりん 料理酒 粉かつお
		ごま菓子		胡瓜 大根	アーモンド ごま マーガリン マシュマロ【ゼラチン】 ショール【とうもろこし】		塩酢ごまドレッシング【小麦・大豆・ごま】
				レーズン	米 玄米		シママース 醤油 粉かつお
17月	○	玄米ごはん			米 玄米		シママース 醤油 粉かつお
		けんちん汁	厚揚げ 鶏肉	人参 大根 ごぼう ねぎ			
		いわしの生煮え	いわしの生煮え【いわし 大豆 小麦 みりん しょうが】				
		ひじきの炒り煮	ひじき 大豆 油揚げ【大豆】	こんにゃく 人参 にら	こめ油 三温糖		醤油 かつおだし汁
18月	○	胚芽ふりかけ	胚芽ふりかけ【小麦 大豆 ごま】				
		スパゲティミート	ひきき肉 豚ひき肉 大豆 豚レバー	玉葱 人参 ビーマン エリンギ ニンニク トマト	スパゲティ【小麦】 こめ油 三温糖		ケチャップ デミグラソース 赤ワイン バジル粉
		じゃが丸カリカリ	じゃが丸チズカカリ【じゃが芋 チーズ】	小麦 大豆 揚げ油			
		グリーンサラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン	じゃが芋 アーモンド オリーブ油		シママース こしょう 酢 レモン果汁
19月	○	麦ごはん			米 麦		イタリアンドレ【たまご 小麦 大豆 豚肉 りんご】
		タコライス	牛ひき肉 大豆 チーズ【乳】	人参 玉葱 木くらげ ビーマン トマト キャベツ	こめ油		ケチャップ ウスター デミグラソース
		アーサ汁	アーサ 豆腐				チリソース【28品目なし】 サルサソース【大豆】
		フルーツ白玉		パイナップル みかん缶 もも缶	だんご【大豆】 グラニュー糖		シママース 醤油 みりん 料理酒 粉かつお
20月	○	あみばん			あみばん【小麦・乳・大豆】		白ワイン レモン果汁
		野菜スープ	ベーコン【乳 卵 大豆】	白菜 小松菜			シママース 醤油 みりん こしょう 豚だし骨【たまご】
		豆腐のミートローフ	鶏ひき肉 牛ひき肉 大豆 豆腐 スキムミルク【乳】	玉葱 ビーマン	パン粉【小麦 大豆】 こめ油 三温糖 片栗粉		シママース ナツメグ ケチャップ ウスター デミグラソース
		コールスローサラダ		キャベツ 胡瓜 コーン	三温糖		シママース コールスロードレ【たまご 大豆】 酢
21月	○	チキンピラフ	鶏肉	人参 玉葱 コーン マッシュルーム ビーマン ニンニク	米 麦 こめ油		シママース 薄口醤油 豚だし骨【たまご】
		オムレツ	オムレツ【たまご 大豆 ほうれん草 てんぷん】				
		キャベツサラダ		キャベツ 胡瓜 コーン	三温糖		フレンチドレ【28品目なし】
		梨		なし			
24月	○	麦ごはん			米 麦		塩
		わかめスープ	わかめ 豆腐	白菜 たけのこ			醤油 シママース こしょう 豚だし骨【たまご】
		豚の生煮え	豚肉	生菜	かたくり粉 三温糖		醤油 みりん 料理酒
		人参しりしり	たまご ツナ	人参 玉葱 にら	こめ油		シママース こしょう 醤油
25月	○	深川めし	あさり ひじき	人参 ごぼう 切干大根 ねぎ 生菜	米 麦 こめ油 ごま油		醤油 みりん シママース 粉かつお 料理酒
		アーサ入り厚焼きたまご	たまご アーサ しらす		こめ油		料理酒 みりん 醤油
		きのこのマリネ		しめじ エリンギ えのき マッシュルーム ニンニク ショークウサー果汁 パセリ	三温糖 オリーブ油		シママース こしょう 酢
		みかん		みかん			
26月	○	ゆかりごはん			米 麦		塩
		クリームシ	豚肉 かまぼこ【小麦粉 大豆 たまご】 たまご	冬瓜 しいたけ			シママース 醤油 豚だし骨 粉かつお
		さばの塩焼き	さば				料理酒 シママース こしょう
		マニマニチャンプルー	ツナ 豆腐	もやし 人参 からし菜	こめ油		シママース こしょう 醤油
27月	○	あげパン	きな粉		コッパパン【小麦・乳・大豆】 粉末アーモンド 三温糖 黒糖 揚げ油		
		サンラータン	たまご 豆腐【大豆】	えのき にら しいたけ 木くらげ 生菜	かたくり粉		シママース 醤油 料理酒 酢 豚だし骨【たまご】
		キャベツ入りつくね	キャベツ入りひらつくね【鶏肉 豚肉 キャベツ】				
		スパサラ	ツナ	人参 玉葱 トマト コーン 胡瓜	スパ麺【小麦】		塩酢ごまドレッシング【小麦・大豆・ごま】 酢
28月	○	沖縄風焼きそば	豚肉 ちきあぎ【小麦・大豆】	玉葱 人参 キャベツ 木くらげ もやし にら	沖縄そば【小麦粉・大豆】 こめ油		シママース こしょう 醤油
		かぼちゃナントウ	きな粉	かぼちゃ ショークウサー果汁	クビオカ粉 グラニュー糖		焼きそばのたれ【大豆・豚肉・小麦・りんご】
		特選鶏サラダ	わかめ とりささみ	胡瓜 パパイア	ごま		シママース
							特選鶏ドレ【小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン】
31月	○	麦ごはん			米 麦		みそ 粉かつお
		冬瓜の味噌汁	豚肉 わかめ	えのき			
		ホキの甘酢かけ	ホキ	玉葱 生菜	三温糖 ごま油		醤油 料理酒 みりん 酢
		しらあえ	豆腐 ツナ	ほうれん草 もやし 人参	ごま 三温糖		醤油

調理料
アレルギー
表示

☆調理料・調理加工品に関して、アレルギー28品目【乳・卵・小麦・ピーナッツ・えび・かに・そば・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・カシューナッツ・アーモンド】の表示をしています。
①醤油、薄口醤油（小麦・大豆）②酢、特濃酢（小麦）③ウスター（大豆、りんご）④豆腐、豆乳、おから、赤みそ、白みそ、揚げ油（大豆）⑤デミグラソース（小麦・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・ゼラチン）
⑥カレーフレーク（小麦・大豆・牛肉・鶏肉）カレー粉（香辛料のみ28品目なし）⑦マーガリン（乳・大豆）⑧ツナ（大豆）⑨枝豆、もやし（大豆）が原料となります。
※アレルギー表示義務はありませんが、オイスターソースにカキエキスをしています。 ※もずく、アーサ、しらす干しにはエビ、イカ、カニの稚魚が混ざっていることがあります。