



11月の予定献立表



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%

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

学校給食摂取基準

名護市で作られた食材! ねぎ、きゅうり、パパイア、冬瓜、大根、にら、もやし、鶏肉、たまご、とうふ、羽地米 みかん (カーブチー、青切りみかん、タルガヨーなど) 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(火) 真喜屋小5年 欠食 きびなごのから揚げ カーブチー 里いものキムチ炒め 麦ごはん たまごわかめスープ	2(水) 真喜屋小5年 欠食 魚の香草焼き きのこ クリームスパゲティ かぼちゃの ハニーナッツ サラダ	3(木) ★図書コラボ2022★ 絵本「あれこれたまご」 投票で1位になったのは ホットケーキ! あれこれ変身するたまご。 ホットケーキになった気分はどうなんでしょ。 11月5日は「いい(11)たまご(05)の日」だそうですよ。	4(金) バナナ ホットケーキ メープル&マーガリン ごまジャコサラダ メキシカンライス 図書コラボ 献立
7(月) 緑風 欠食 鶏肉の西京焼き みかん いりごはん 野菜いため	8(火) ベビーチーズ ごぼう包焼 もやしの中華和え 麦ごはん マーボーなす	9(水) 海そうサラダ きのこオムレツ 黒糖パン ポークビーンズ	10(木) ひるぎ5年 欠食 ウムニー スーナー (白和え) 沖縄やきそば	11(金) ひるぎ5年 欠食 さばの竜田揚げ 梅かつお和え 麦ごはん 切干大根のみそ汁
いい歯の日 献立	残量調査 11/7(月)~11(金)			
14(月) みかん ギョーザ チンゲン菜と厚揚げのオイスター炒め 中華まき風たきこみごはん	15(火) ぜんざい もずく丼 具だくさん汁	16(水) フルーツナタデココ 野菜とたまごのソテー あみパン さつまいもシチュー いいイモの日 献立	17(木) 稲田小6年 欠食 青のりじゃが 野菜のごま和え すきやきうどん	18(金) 稲田小6年 欠食 さんまおかか煮 グンボーイリチー 麦ごはん 冬瓜ンブシー 毎月第3 木曜日 きのうは琉球料理の日
21(月) 緑風7~9年 ひるぎ7~9年 羽地中3年 欠食 紅いもごま団子 タマナーチャンプルー クファージュシー	22(火) 羽地中2・3年 欠食 ししゃもの塩焼き こまつなのおかか炒め 麦ごはん 呉汁	23(水) 11月24日 和食の日 (一社)和食文化国民会議・制定	24(木) 緑風6年 羽地小6年 ひるぎ6年 真喜屋小6年 稲田小5年 羽地中2・3年 欠食 魚のもみじ焼き 吹き寄せごはん 雪花和え	25(金) 緑風6年 羽地小6年 ひるぎ6年 真喜屋小6年 稲田小5年 羽地中2・3年 欠食 ちくわの2色揚げ 塩昆布和え 麦ごはん 肉じゃが
28(月) 羽地幼稚園 稲田小5年 欠食 コロッケ みかん おからサラダ スパゲティボンゴレ	29(火) なかよし牛乳かん カレーライス ゆでたまご	30(水) 緑風8・9年 欠食 切干大根サラダ 紅いもクリーム なかよしパン チキンのトマト煮	和食の日 献立 「和食」を見直そう! 日本人の伝統的な食文化「和食」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。多様な新鮮な食材の持ち味を活かした料理や、自然の美しさや季節を表現した料理。年中行事と密接に関わっていたり、世界から注目される栄養バランス…。この機会に和食を味わい、その魅力を感じていただきたいと思います。	

令和4年11月 詳細献立表

羽地学校給食センター
TEL 58-1233

★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。その時は、学校からの献立変更のお知らせを確認ください。

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		
		おもに血・肉・骨となる 1・2群（たんばく質・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	
1 ／ 火		麦ごはん			米、麦	
		たまごとかめスープ	わかめ、卵	長ねぎ	ごま油	鶏だし骨、かつおだし、しょうゆ
		きびなごのから揚げ	きびなご	ウーシパウダー	小麦粉、でん粉、揚げ油	
		里いものキムチ炒め	豚肉	にんじん、キャベツ、にら、チンゲンサイ、木くらげ、にんにく、しょうが	里芋、三温糖、白ごま	キムチ味（りんご 大豆）、しょうゆ、料理酒
2 ／ 水		カーブチー		カーブチー		
		きのこのクリームスパゲティ（ソース）	ベーコン（豚肉）、チーズ（乳）、加工乳	しめじ、えのきたけ、しいたけ、玉ねぎ、白菜、チンゲンサイ	こめサラダ油	ホワイトルウ（小麦 乳 大豆 牛肉 鶏肉）、チキンフイヨン（鶏肉）
		きのこのクリームスパゲティ（めん）			スパゲティ（小麦）、こめサラダ油	
		魚の香草焼き	ホキ	パセリ粉、バジル粉	オリーブ油、パン粉	白ワイン
4 ／ 金		かぼちゃのハニーマナッツサラダ		かぼちゃ	さつまいも、卵なしマヨネーズ、はちみつ、アーモンド	
		メキシカンライス	牛ひき肉、豚ひき肉、豚レバー、ひよこ豆	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、グリーンピース、木くらげ、トマト缶、ウーシパウダー、しょうが、にんにく	米、麦、オリーブ油	豚だし骨、しょうゆ、カレー粉
		ごまジャコサラダ	ちりめんじゃこ、けずり節	キャベツ、きゅうり、小松菜	白ごま、三温糖、ごま油	酢、しょうゆ
		ホットケーキ・メープル&マーガリン			ミニパンケーキ（小麦 卵 乳成分 大豆）、メープル風シロップ&マーガリン（乳 大豆）	
7 ／ 月		バナナ		バナナ		
		いりごはん	カエリ、油揚げ	しいたけ、にんじん、こんにゃく、葉ねぎ	米、麦、三温糖、こめサラダ油	料理酒、みりん、しょうゆ、かつおだし
		鶏肉の西京焼き	鶏肉、白みそ	しょうが	三温糖	みりん、料理酒
		野菜いため	ツナ	もやし、キャベツ、いんげん	こめサラダ油	しょうゆ
8 ／ 火		みかん		青切みかん		
		麦ごはん			米、麦	
		マーボーなす	豆腐、豚ひき肉、豚レバー	なす、にんじん、玉ねぎ、にら、にんにく、しょうが	ごま油、でん粉	テンメンジャン（小麦 ごま 大豆）、トウバンジャン、中華ベース（小麦 大豆 牛肉 豚肉 ゼラチン ごま）
		ごぼう包焼	ごぼう包焼（小麦 豚肉 大豆）			
9 ／ 水		もやしの中華和え		もやし、きゅうり、小松菜	白ごま、三温糖、ごま油	酢、しょうゆ
		ベビーチーズ	ベビーチーズ（乳）			
		黒糖パン			黒糖パン（小麦 乳 大豆）	
		ホークピース	豚肉、大豆	玉ねぎ、にんじん、いんげん、トマト缶	じゃがいも、こめサラダ油、三温糖、小麦粉	ケチャップ、ウスターソース、豚だし骨
10 ／ 木		きのこオムレツ	卵、チーズ（乳）	マッシュルーム、しめじ、えのきたけ、パセリ粉、にんにく	こめサラダ油	
		海そうサラダ	海そう（茎わかめ、昆布、赤つのまだ、青つのまだ、白キリンサイ）、かにかま	キャベツ、きゅうり	三温糖、白ごま	酢、しょうゆ
		沖縄やきそば	豚肉、チキアギ（大豆）	にんじん、白菜、もやし	沖縄そば（小麦 大豆）、こめサラダ油	しょうゆ
		スーナー	豆腐、ツナ、白みそ	二ガナ、キャベツ	三温糖	酢、しょうゆ
11 ／ 金		ウムニー			紅いも、三温糖	
		麦ごはん			米、麦	
		切干大根のみそ汁	厚揚げ、赤みそ、白みそ	切干大根、白菜、えのきたけ、葉ねぎ		かつおだし
		さばの竜田揚げ	さば	しょうが	でん粉、揚げ油	みりん、料理酒、しょうゆ
14 ／ 月		梅かつお和え	けずり節	こまつな、キャベツ、きゅうり	三温糖、白ごま	梅びしお（りんご）、しょうゆ
		梨		梨		
		中華ちまき風たきこみごはん	鶏肉	しいたけ、たけのこ、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	米、もち米、麦、こめサラダ油	料理酒、しょうゆ、鶏だし骨
		ギョーザ	ギョーザ（小麦 大豆 豚肉）		こめサラダ油	
15 ／ 火		チンゲン菜と厚揚げのオイスター炒め	厚揚げ	カリフラワー、チンゲンサイ、にんじん、木くらげ、しょうが、にんにく	三温糖、ごま油、でん粉	オイスターソース、しょうゆ
		みかん		青切みかん		
		麦ごはん			米、麦	
		もずく丼	もずく、豚ひき肉	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、コーン缶、木くらげ	三温糖、こめサラダ油、でん粉	しょうゆ、みりん、料理酒、かつおだし
16 ／ 水		真だくさん汁	豆腐	大根、小松菜、ごぼう、しいたけ		しょうゆ、かつおだし
		ぜんざい	金時豆		麦、白玉もちだんご、粉末黒糖	
		あみパン			あみパン（小麦 乳 大豆）	
		さつまいもシチュー	とり肉、加工乳	玉ねぎ、白菜、しめじ、ほうれん草	さつまいも、こめサラダ油、小麦粉、バター	チキンコンソメ（乳 小麦 鶏肉 大豆）
17 ／ 木		野菜とたまごのソテー	ベーコン（豚肉）、卵	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、にんにく	こめサラダ油	しょうゆ
		フルーツナタデココ		ニュービーオーネ缶、パイナップル、もも缶、ナタデココ	ぶどうゼリー	
		すきやきうどん	牛肉、厚揚げ	にんじん、白菜、しいたけ、春菊、長ねぎ、こんにゃく	うどん（小麦）、三温糖、こめサラダ油	料理酒、みりん、しょうゆ
		青のりじゃが	青のり	いんげん、もやし、にんじん、コーン缶	じゃがいも、でん粉、揚げ油	酢、しょうゆ
18 ／ 金		野菜のごま和え			白ごま、三温糖	
		柿		柿		
		麦ごはん			米、麦	
		冬瓜蒲焼	豚肉、厚揚げ、昆布	にんじん、冬瓜、三角こんにゃく	こめサラダ油、三温糖	みりん、しょうゆ、かつおだし
21 ／ 月		さんまおかか煮	さんまおかか煮（小麦 大豆）			
		グンボーイリチー	ツナ、赤みそ、白みそ	ごぼう、にんじん、しょうが	三温糖	みりん、料理酒、かつおだし
		クワッシューシー	豚肉、チキアギ（大豆）、昆布	にんじん、しいたけ、葉ねぎ	米、麦、こめサラダ油	しょうゆ、豚だし骨、かつおだし
		タマナーチャンプルー	卵、豆腐、けずり節	キャベツ、もやし、にら	こめサラダ油	しょうゆ
22 ／ 火		紅いもごま団子			紅いも、三温糖、もち粉、白ごま、揚げ油	
		麦ごはん			米、麦	
		呉汁	大豆、豚肉、白かまぼこ（大豆）、白みそ	にんじん、こんにゃく	じゃがいも	かつおだし
		ししゃもの塩焼き	ししゃも			料理酒
24 ／ 木		こまつなのおかか炒め	けずり節	こまつな、玉ねぎ、にんじん、キャベツ	ごま油、三温糖、白ごま	しょうゆ
		柿		柿		
		吹き寄せごはん	とり肉、油揚げ、大豆	しめじ、にんじん、あお豆	米、麦、菜、こめサラダ油	しょうゆ、料理酒、みりん、かつおだし
		雪花和え	おから、卵	れんこん、きゅうり、キャベツ	三温糖	酢、しょうゆ
25 ／ 金		魚のもみじ焼き	ホキ、白みそ	にんじん	卵なしマヨネーズ	料理酒
		りんご		りんご		
		麦ごはん			米、麦	
		肉じゃが	豚肉	にんじん、玉ねぎ、いんげん、木くらげ、こんにゃく	じゃがいも、こめサラダ油、三温糖	しょうゆ、みりん、かつおだし
28 ／ 月		ちくわの2色揚げ	焼き竹輪（大豆）、青のり	紅生姜（大豆）	小麦粉、揚げ油	
		塩昆布和え	塩昆布（小麦 大豆）	キャベツ、こまつな	白ごま	しょうゆ
		スパゲティボンゴレ	あさり、とり肉	玉ねぎ、にんじん、木くらげ、ピーマン、にんにく	スパゲティ（小麦）、こめサラダ油、三温糖	ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース
		コロッケ			コロッケ（小麦 大豆）、揚げ油	
29 ／ 火		おからサラダ	おから、チーズ（乳）	玉ねぎ、きゅうり、にんじん	卵なしマヨネーズ、三温糖	酢
		みかん		青切みかん		
		カレーライス	とり肉	にんじん、玉ねぎ、パパイア、大根、白菜、にんにく	じゃがいも、こめサラダ油	しょうゆ、カレールウ、デミグラスソース、ウスターソース、鶏だし骨
		麦ごはん			米、麦	
30 ／ 水		ゆでたまご	卵			
		牛乳かん	加工乳、脱脂粉乳	みかん缶、パイナップル	グラニュー糖	アガー
		なかよしパン			なかよしパン（小麦 乳 大豆）	
		紅いもクリーム	脱脂粉乳		紅いも、グラニュー糖、バター	
／ 水		チキンのトマト煮	鶏肉	なす、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、にんにく	じゃがいも、こめサラダ油、三温糖	ケチャップ、デミグラスソース、鶏だし骨
		切干大根サラダ	ハム（大豆 豚肉）	切干大根、キャベツ、きゅうり、コーン缶	白ごま、卵なしマヨネーズ、三温糖	酢

※予定詳細献立表は、食品表示法に定められている28品目のみとなっています。

乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・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・ちんご・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。 ※もやし・枝豆・あお豆の原料は、大豆です。 ※もずく・あおさ・のり等の海藻類や、アサリ等の二枚貝、しらす等の小魚類には、いかにえび・かにの稚魚が混入していることがあります。

《よく使用する調味料のアレルギーの一覧》	
①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特濃酢・リンゴ酢(小麦) ③カスターソース(大豆・りんご) ④カレー粉(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デシソース(小麦・鶏肉) ⑦マーガリン(乳・大豆) ⑧バター(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩ソイマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)	