



11月給食たより



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！



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。

献立名 ■なご産(県産)食材■ 11月の食材 ・豚肉・鶏肉・鶏卵 ・ねぎ・にら・生姜 ・赤うり・もやし ・ピーマン・冬瓜 ・きゅうり・きくらげ ・にら・パパイヤ ・からし菜・椎茸 ・島みかん 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。	1 (火) 牛乳 きゅうりの プリン 昆布あえ チヂミ きのこトリオ スパゲッティー	2 (水) 牛乳 パパイヤ炒め やきのり 納豆みそ わかめ入り 卵焼き ごはん ゆし豆腐汁	3 (木) 文化の日	4 (金) 牛乳 マカロニ グラタン 野菜の さっぱりあえ キャロット スープ なかよしパン
献立名 7 (月) ターサイ パオズー 牛乳 柿 もずく丼 (ごはんのにせて) 麦ごはん 秋のみそ汁	8 (火) 牛乳 かみかみ フルーツポンチ さきいかの かみかみあえ 煮込みうどん いい歯の日にちなんで	9 (水) 牛乳 フー チャンプルー いちご レアチーズ さばの塩焼き あわごはん さつまいもの みそ汁	10 (木) 牛乳 いんげんの おかか和え みかん ミニ肉まん 五目 チャーハン	11 (金) 牛乳 ポテチーズ炒め スラピージョー コッペパン ライスチャウダー
献立名 14 (月) みかん クービーリチー 魚の天ぷら ゆかりごはん なかみ汁	15 (火) 牛乳 小魚のとナッツの ココアがらめ うじら豆腐 沖縄風 焼きそば	16 (水) 牛乳 手作りちんすこう ちむどん丼 (ごはんのにせて) 麦ごはん もずくのみそ汁	17 (木) 牛乳 チイルンコウ風 蒸しパン アーサ入り 卵焼き チンヌク ジュシー 寒天ウサチ	18 (金) 牛乳 ミヌダル みかん スンシーイリチー 黒米ごはん イナムドゥチ
沖縄食文化フェスティバルにちなんで (宮廷料理・琉球料理・郷土料理を提供) 14日～18日				
献立名 21 (月) 牛乳 野菜 シューマイ プルーン ホイコーロー 麦ごはん レンファンタン	22 (火) 牛乳 フルーツ ヨーグルト きびなごの 磯辺揚げ すき焼きうどん	23 (水) 勤労感謝の日	24 (木) 牛乳 梨 青菜のあえもの さんまの梅煮 秋の香りごはん 和食の日にちなんで	25 (金) 牛乳 ハンバーグの トマトソースかけ イタリアンサラダ パンプキン チャウダー バーガー パン
献立名 28 (月) 牛乳 チーズ オムレツ 梨 ブロッコリー サラダ 麦ごはん チキンカレー	29 (火) 牛乳 手づくり りんごケーキ かぼちゃと ナッツサラダ ミート スパゲッティー	30 (水) 牛乳 白玉フルーツ 野菜チャンプルー ごはん クーリジシ	沖縄食文化フェスティバル！ 琉球漆器に触れる♪ 給食で宮廷料理・琉球料理を提供 ★沖縄食文化フェスティバルが開催されています。 沖縄の食文化を学びながら楽しむイベントが11月19日・20日、名護市21世紀の森で開催されます。このイベントにあたり14日～18日沖縄食文化週間とし、宮廷料理や琉球料理、地域の食材をふんだんに使用した料理を提供しています。給食を通して、沖縄の食文化にさらに興味を深めて欲しいなどの想いを込めて、琉球漆器を使った給食提供も予定しています。この機会に、沖縄の伝統料理から現代料理、各地域に伝わる独自の食文化にたくさん出会ってくださいね♪	

2022 11 月 詳細 献立							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			の備きと使用食材名	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／火		きのこトリオスパゲッティー	アサリ ベーコン（豚 大豆）	しめじ えのき しいたけ たまねぎ 人参 ほろれん草 にんにく	パスタ（小麦）オリーブ油	白ワイン シマース こしょう 薄口しょうゆ オイスターソース		
		きゅうりの昆布あえ	しらすぼし 塩昆布（小麦 大豆）	きゅうり 人参 もやし	ごま油 三温糖	薄口しょうゆ 酢		
		チヂミ	チヂミ（小麦 卵 大豆）					
		明治プリン	プリン（乳 卵 大豆）					
2／水		ごはん			米			
		みそ納豆	納豆（大豆） ツナ缶（大豆） 赤みそ 白みそ	しょうが	三温糖 白ごま 大豆油			
		やきのり	焼きのり					
		わかめ入り卵焼き	鶏卵 わかめ オーシャンキング		醤油（小麦 大豆）大豆油	シマース こしょう 薄口しょうゆ		
		パパイヤイリチー	厚揚げ チキアギ（大豆）	パパイヤ 人参 にら	大豆油	シマース こしょう しょうゆ みりん 花かつお		
4／金		ゆし豆腐汁	ゆし豆腐	ねぎ しいたけ		シマース 薄口しょうゆ 花かつお		
		なかよしパン			なかよしパン（小麦 乳 大豆）			
		マカロニグラタン	ウィンナー（豚） チーズ（乳） 白花豆	たまねぎ コーン パセリ	マカロニ（小麦）	シマース こしょう ホワイトルウ（小麦 乳 大豆 牛肉 鶏肉）		
		キャロットスープ	白花豆 鶏肉 生クリーム（乳）	人参 たまねぎ パセリ	じゃがいも 大豆油	シマース こしょう チキンコンソメ（乳 鶏 小麦 大豆） 鶏だし骨		
		野菜のさっぱりあえ	鶏ささみ	きゃべつ 人参 きゅうり しょうが	白ごま 三温糖 ごま油	薄口しょうゆ 酢		
7／月		煮ごはん			米 麦			
		もずく丼	もずく 豚肉	人参 えのきたけ 玉ねぎ コーン 小松菜 にんにく	大豆油 三温糖 でん粉	豆板醤 しょうゆ みりん シマース 花かつお		
		ターサイバオズー	ターサイバオズー（小麦 乳 豚肉 鶏肉 ごま 大豆）					
		具たくさんみそ汁	豚肉 赤みそ 白みそ	大根 人参 ねぎ	さつまいも 里芋	花かつお シマース		
		くだもの		くだもの				
8／火		煮込みうどん	牛肉 なんと（小麦 大豆）	白菜 人参 玉ねぎ しいたけ しめじ 小松菜	うどん（小麦） 大豆油 三温糖	しょうゆ みりん シマース 花かつお		
		さきいかのかみかみおえ	さきいか（いか 乳） 赤みそ	青パパイヤ 人参 もやし あお豆	アーモンド 三温糖	キムチの素（いか りんご 大豆） 酢 薄口しょうゆ		
		かみかみフルーツポンチ	黒豆（大豆）	ナタデココ アロエ バイン フルーツカクテル（もも） りんご				
		あわごはん			米 あわ			
9／水		さばの塩焼き	さば			シマース こしょう		
		フーチャンプルー	鶏卵 ツナ缶（大豆）	きゃべつ 人参 からし菜	大豆油 醤油（小麦 大豆）	シマース しょうゆ こしょう		
		さつまいもみそ汁	油揚げ 赤みそ 白みそ	人参 しめじ ねぎ	さつまいも	シマース 花かつお		
		レアチーズ（いちご）	レアチーズ（乳製品）					
		五目だしごみごはん	鶏肉 油揚げ 昆布 大豆	人参 ごぼう あお豆 しいたけ	米 麦 大豆油	しょうゆ 酒 シマース 豚だし骨		
10／木		ミニ肉まん	ミニ肉まん（小麦 大豆 豚肉 ごま）					
		いんげんのおかか和え	ちきあぎ（大豆） おかか	いんげん 大根 こんにゃく 人参	白ごま 三温糖	梅びしお（りんご） 酢 しょうゆ		
		くだもの		くだもの				
		コッペパン			コッペパン（小麦 乳 大豆）			
11／金		スラビージュ	牛肉 大豆	たまねぎ 木くらげ トマト	三温糖 小麦粉 ごめ油	ケチャップ チリミックス（乳 小麦 豚肉） デミグラスソース シマース		
		ライスチャウダー	鶏肉 アサリ レンズ豆 白花豆 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ カリフラワー	麦	ホワイトルウ（乳 小麦 大豆 牛肉 鶏肉） シマース こしょう カレー粉 鶏だし骨		
		ボテチーズ炒め	ベーコン（豚肉 大豆） チーズ（乳）	玉ねぎ パセリ にんにく ブロッコリー	じゃがいも ごめ油	シマース こしょう		
		ゆかりごはん		ゆかり	米			
14／月		なかみ汁	豚肉 なかみ	こんにゃく ねぎ しょうが しいたけ		しょうゆ シマース 酒 みりん 豚だし骨 花かつお		
		魚天ぷら	ホキ 鶏卵		大豆油 小麦粉	シマース カレー粉 ウコン粉		
		クープイリチー	豚肉 赤かまぼこ（小麦 大豆） 昆布	パパイヤ 人参 にら	大豆油	シマース しょうゆ みりん 花かつお		
		くだもの		くだもの				
		沖縄風焼きそば	豚肉 イカ チキアギ（大豆）	人参 キャベツ もやし にら しょうが 木くらげ	沖縄そば（小麦 大豆） 大豆油	しょうゆ 薄口しょうゆ シマース		
15／火		うしら豆腐	すけそうたらのすり身（大豆） 豆腐 鶏卵 ひじき	グリーンピース	黒ごま でん粉 大豆油	シマース		
		小魚とナッツのココアがらめ	カエリ	レーズン	アーモンド 三温糖	ココア		
		煮ごはん			米 麦			
		もずくのみそ汁	もずく 赤みそ 白みそ	大根 玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ しょうが		花かつお シマース		
16／水		ちむどん丼	豚肉 牛肉 豚しゃべ 赤みそ 錦糸卵	こんにゃく 生姜 にんにく ゼンマイ もやし 人参 小松菜	大豆油 白ごま 三温糖 ごま油	しょうゆ みりん テンメンジャン（小麦 大豆） シマース 酢 酒		
		手作りちんすこう		シークワーサー	小麦粉 ラード（豚） 三温糖			
		チヌクジュシー	豚肉 チキアギ（大豆）	しいたけ 人参 ねぎ	米 麦 里芋 大豆油	シマース しょうゆ 豚だし骨		
17／木		霜天ウサチ	海藻寒天 オーシャンキング ハム（豚 大豆 鶏）	パパイヤ きゅうり	白ごま 三温糖	薄口しょうゆ 酢		
		アーサ入り卵焼き玉子	アーサ入り卵焼き（鶏卵 小麦 大豆）					
		チイルンコウ風照りパン	鶏卵 牛乳	さくらんぼ	小麦粉 ホットケーキミックス（小麦 乳 大豆） グラニュー糖 ごめ油	ベーキングパウダー		
18／金		黒米ごはん			米 黒米			
		イナムドゥチ汁	豚肉 カステラカマボコ（大豆 卵） 厚揚げ 甘口白みそ	ねぎ しいたけ こんにゃく 大根		花かつお 豚だし骨 シマース		
		スンシーイリチー	豚肉 昆布	こんにゃく スンシー にら	三温糖 大豆油	しょうゆ 酒 みりん 花かつお		
		ミスダル	豚肉		黒ごま 三温糖	しょうゆ みりん		
		くだもの		くだもの				
21／月		煮ごはん			米 麦			
		ホイコーロー	豚肉 白みそ	きゃべつ ビーマン もやし 人参 生姜 にんにく	大豆油 三温糖 ごま油	みりん 酒 しょうゆ 豆板醤 テンメンジャン（小麦 大豆） シマース		
		レンファンタン	鶏肉 鶏卵	チンゲン菜 赤ビーマン 大根 しいたけ	春雨 白ごま ごま油	しょうゆ シマース 花かつお 鶏だし骨		
		野菜シューマイ	野菜シューマイ（小麦 大豆 豚肉 魚肉すり身 ）					
		ブルーン		ブルーン				
22／火		すき焼きうどん	牛肉	白菜 人参 玉ねぎ しいたけ しめじ 小松菜	うどん（小麦） 大豆油 三温糖	しょうゆ みりん シマース 花かつお		
		きびなごの磯辺揚げ	きびなご	青のり	大豆油 小麦粉	シマース こしょう		
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト（乳）	バナナ 黄桃 フルーツカクテル（もも）				
24／木		秋の香りごはん	油揚げ	しめじ 人参 ねぎ	米 麦 さつまいも 大豆油	しょうゆ 酒 みりん 花かつお		
		さんまの梅煮	さんまの梅煮（小麦 大豆）					
		野菜のごま和え	しらすぼし チキアギ（大豆） おかか	きゃべつ きゅうり もやし 人参	白ごま 三温糖 ごま油	しょうゆ シマース 酢		
		くだもの		くだもの				
		バーガーパン			バーガーパン（小麦 乳 大豆）			
25／金		ハンバーグのトマトソースかけ	豆腐ハンバーグ（大豆 鶏肉 豚肉）		三温糖 でん粉	中濃ソース ケチャップ		
		パンプキンポタージュ	鶏肉 脱脂粉乳 白花豆	人参 玉ねぎ ブロッコリー	かぼちゃ じゃがいも	ホワイトルウ（乳 小麦 大豆 牛 鶏） シマース こしょう 鶏だし骨		
		イタリアンサラダ	イカ	カリフラワー キャベツ 赤ビーマン コーン パセリ	三温糖	しょうゆ イタリアンドレッシング（大豆 りんご）		
		煮ごはん			米 麦			
28／月		チキンカレー	鶏肉 白花豆	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく 生姜 リンゴピューレ	じゃがいも マーガリン	カレーフレーク カレー粉 マドラスカレー（小麦 大豆 りんご） チャツネ（りんご） ウスターソース 酒 鶏だし骨		
		チーズオムレツ	チーズオムレツ（乳 大豆 小麦 卵）					
		ブロッコリーサラダ	ハム（豚肉 鶏肉 大豆）	ブロッコリー 人参 きゅうり コーン パセリ	三温糖	しょうゆ 酢 シマース		
		梨		梨				
		ミートスパゲッティー	牛肉 豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 にんにく マッシュルーム パセリ	パスタ（小麦）オリーブ油 三温糖	シマース トマトソース（大豆） ケチャップ ウスターソース デミグラスソース		
29／火		かぼちゃとナッツのサラダ	クリームチーズ（乳）	きゅうり コーン	かぼちゃ アーモンド ノンエッグマヨ	マスタード シマース こしょう		
		りんごケーキ	鶏卵 牛乳	りんご レーズン	小麦粉 ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆） グラニュー糖 パター	シフォン ベーキングパウダー		
		ごはん			米			
30／水		クーリジシー	豚肉 カステラカマボコ（卵 大豆） 鶏卵	冬瓜 しいたけ こんにゃく 小松菜		しょうゆ シマース 豚だし骨 花かつお		
		野菜チャンプルー	豚肉 豆腐	きゃべつ からし菜 人参 玉ねぎ しめじ	大豆油	薄口しょうゆ シマース こしょう オイスターソース		
		白玉フルーツ		バイン シークワーサー	白玉団子（大豆） カラフルボール（大豆） みつ豆用寒天 グラニュー糖			

※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・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。

※揚げ油は、**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・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・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・豚**） ⑫豚だし骨（**豚肉**）