

10月 献立表

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

中学校栄養基準量
エネルギー 830Kcal
たんぱく質 27g~41g
脂質 18g~27g

献立名	2(月) 大宮中欠食 手作りオムレツ / キャベツサラダ バーガーパン / ミネストローネ セルフサンドを作ろう	3(火) オレンジ 豆腐の生姜あんかけ / 中華くらげ和え ひじき入り炊き込みご飯	4(水) さばの照り焼き / もずくの酢の物 麦ごはん / 根菜のごま汁	5(木) さつまいとアーモンドの甘辛 / 冬瓜の辛子みそ和え 塩焼きそば	6(金) 焼き栗コロッケ / カラフルサラダ 麦ごはん / ハヤシライス 図書コラボ給食
	9(月) 「勝山シークワサー」さんより、カーブチー果汁の寄贈がありました。10/4(水)の酢の物、10/13(金)のなかよしゼリーに使用します。	10(火) オレンジ ささみチーズ焼き / パパイアサラダ ポパイライス 目の愛護デーにちなんで	11(水) 豚の生姜焼き / こんにやく炒め 麦ごはん / かぼちゃと卵のみそ汁	12(木) きびなどシークワサーのかけ / 糸切わかめの和え物 みそ煮込みうどん	13(金) 仲良しカーブチーゼリー 冬瓜のそぼろ丼 / きこのみそ汁 カーブチーの日にちなんで
献立名	16(月) 名護中欠食 マカロニサラダ ピザトースト / コンソメスープ	17(火) 梨 さつまい入り卵焼き / ほうれん草の白和え 底なし〜カ入り炊き込みご飯 図書コラボ給食	18(水) ホームズビーンズ 中華丼 / ゆし豆腐 図書コラボ給食	19(木) オレンジ ポテトのチーズ炒め / 花野菜サラダ スパゲティパペロンチーノ	20(金) 大宮中欠食 すり身揚げ / アーモンド和え わかめごはん / 大根のみそ汁
	23(月) □ イチゴジャム シェパードパイ / 黄桃 コッパン / 大根スープ 図書コラボ給食	24(火) 梨 魚のもみじ焼き / いんげんのおかか和え 秋の幸のおこわ	25(水) レバーとポテトのソースかけ / キャベツのレモン和え 麦ごはん / アーサ汁	26(木) かぼちゃケーキ / あお豆サラダ スパゲティナポリタン	27(金) フーヨーハイ / もやしの中華和え 麦ごはん / 春雨スープ
献立名	30(月) チリコンカン / グリーンサラダ コッパン / 鮭と秋野菜のホワイトシチュー 図書コラボ給食	31(火) ハロウィンデザート さばのソース焼き / かぼちゃサラダ コーンピラフ Halloween	<p>読書の秋です。今月は、本の中に出てくる料理が給食に登場します。紹介した本は図書館にあるかな？探してみてください♪</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>図書 コラボ給食</p> <p>☐ スープ屋しずくの 謎解き朝ごはん 店主が作る心温まる一品「鮭と秋野菜のホワイトシチュー」</p> <p>☐ ハリーポッターと 秘密の部屋 hogwartsの「シェパードパイ」</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>☐ ふしぎ駄菓子屋 銭天堂 探し物が見つかる!? 「ホームズビーンズ」 いくらでも食べられるようになる【底なし〜カ】を使った「底なし〜カ入り炊き込みご飯」</p> <p>☐ 流星の絆 洋食屋アリアケの「ハヤシライス」</p> </div> </div>		

2023 10月 詳細献立表

名護第二給食センター

★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/月	献立名	3つのグループの働きと使用食材名			調味料・だしなど
		おもちに血・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・無機質)	おもちに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無機質)	おもちに力や熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)	
2/月	バーガーパン ミネストローネ 手作りオムレツ キャベツサラダ	ベーコン(卵) 白いんげん豆 卵 シーチキン(大豆) チーズ(乳)	白菜 玉ねぎ 人参 トマト缶 パセリ おろしにんにく 玉ねぎ 赤ピーマン ほうれん草	バーガーパン(小麦 乳 大豆) こめ油 こめ油 オリーブ油 三温糖	塩 こしょう 鶏だし骨 ローレル 塩 薄口醤油 みりん 酢 こしょう 薄口醤油 塩
3/火	ひじき入り炊き込みご飯 豆腐の生姜あんかけ 中華くらげ和え オレンジ	鶏肉 ひじき 大豆 しらす 豆腐 中華くらげ(小麦 乳 大豆) わかめ	人参 干し椎茸 菜ねぎ おろししょうが 大根 きゅうり オレンジ	米 麦 こめ油 三温糖 でん粉 三温糖 ごま油	塩 醤油 みりん 料理酒 鶏だし骨 醤油 みりん 薄口醤油 酢
4/水	麦ごはん 根菜のごま汁 さばの照り焼き もずくの酢の物 塩焼きそば	鶏肉 赤みそ 白みそ さば もずく 豚肉 ちぎ揚げ(大豆)	人参 こんにゃく おろししょうが きゅうり 大根 カーフチー果汁	米 麦 じゃがいも 里芋 ごま 三温糖 三温糖	料理酒 かつお節 醤油 みりん 料理酒 醤油 みりん 酢 かつお節 塩 醤油 こしょう
5/木	さつま芋とアーモンドの甘辛 冬瓜の辛子みそ和え 麦ごはん	大豆 たこ 甘白みそ	キャベツ もやし 人参 小松菜 きくらげ 冬瓜 きゅうり	中華めん(小麦 大豆) ごま油 さつま芋 サラダ油 でん粉 アーモンド ごま 三温糖 三温糖 米 麦	醤油 みりん 酢 醤油 からし 酢 醤油 こしょう
6/金	ハヤシライス 焼き栗コロッケ カラフルサラダ	牛肉 ひじき チーズ(乳)	おろしにんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも こめ油 焼き栗コロッケ(小麦 大豆) サラダ油 オリーブ油 三温糖	赤ワイン ハヤシルウ(小麦 大豆) ケチャップ デミグラスソース こしょう 塩 醤油 鶏だし骨
10/火	ポパイライス ささみチーズ焼き ハワイヤサラダ オレンジ	鶏肉 シーチキン(大豆)	きゅうり 大根 赤ピーマン コーン しめじ 人参 ほうれん草 コーン ささみチーズ焼き(乳 小麦 鶏肉 大豆)	オリーブ油 三温糖 米 麦 こめ油 バター 三温糖 オリーブ油	酢 こしょう 薄口醤油 塩 鶏だし骨 醤油 塩 こしょう 塩 酢 こしょう
11/水	麦ごはん 南瓜と卵のみそ汁 豚の生姜焼き こんにゃく炒め	卵 赤みそ 白みそ 豚肉 ちぎ揚げ(大豆)	かぼちゃ 小松菜 人参 しょうが 人参 いんげん こんにゃく	米 麦 三温糖 三温糖 こめ油	かつお節 醤油 みりん 料理酒 醤油 塩 オイスターソース
12/木	みそ煮込みうどん きびなごシークワサーかけ 糸切りわかめの和え物 麦ごはん	豚肉 赤みそ 白みそ きびなご シーチキン(大豆) 糸切りわかめ	白菜 人参 小松菜 長ねぎ シークワサー果汁 大根 きゅうり	うどん(小麦) 小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖 ごま 三温糖	醤油 みりん 料理酒 塩 かつお節 煮干し 塩 料理酒 酢 薄口醤油 醤油 酢
13/金	冬瓜のそぼろ丼 ぎのこのみそ汁 仲良しカーブチーゼリー	豚肉 大豆 赤みそ 白みそ	冬瓜 玉ねぎ 人参 コーン 菜ねぎ おろししょうが しめじ えのきたけ 玉ねぎ ほうれん草 みかん パイン 黄桃 カーフチー果汁	こめ油 でん粉 じゃがいも グラニュー糖	醤油 みりん 塩 ポークフィヨン(鶏肉 豚肉) かつお節 アガー
16/月	ピザトースト コンソメスープ マカロニサラダ	サラミソーセージ(肉類) 豚肉 乳 チーズ(乳) ベーコン(卵) シーチキン(大豆)	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ほうれん草 人参 きゅうり キャベツ	食パン(小麦 乳 大豆) こめ油 じゃがいも こめ油 マカロニ(小麦) 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	ピザソース(大豆 りんご) こしょう 塩 鶏だし骨 塩 こしょう
17/火	底なし〜か入り炊き込みご飯 さつま芋入り卵焼き ほうれん草の白和え 梨	イカ シーチキン(大豆) 豆腐 甘白みそ	人参 干し椎茸 ほうれん草 さつま芋入り卵焼き(卵 鶏肉)	米 麦 こめ油 三温糖	塩 醤油 みりん 料理酒 鶏だし骨 塩
18/水	麦ごはん 中華丼 ゆし豆腐 ホームス皮ーンズ	イカ えび あさり 豚肉 うすらの卵 白みそ 豆腐 大豆	白菜 玉ねぎ 人参 絹さや だけのこ おろししょうが おろしにんにく 菜ねぎ	米 麦 三温糖 こめ油 でん粉 でん粉 サラダ油	醤油 オイスターソース 塩 料理酒 中華スープ(鶏肉 豚肉) かつお節 塩 ガーリックパウダー カレー粉
19/木	バベロンチーノ ポテトのチーズ炒め 花野菜サラダ オレンジ	ウインナー(肉類) 豚肉 大豆 小麦 乳 ベーコン(卵) チーズ(乳)	しめじ 人参 玉ねぎ ほうれん草 おろしにんにく パセリ	スパゲティ(小麦) オリーブ油 じゃがいも こめ油	塩 こしょう 醤油 カイエンペッパー 塩 中華スープ(鶏肉 豚肉) ごまドレッシング(小麦 ごま 大豆)
20/金	わかめごはん 大根のみそ汁 すりみ揚げ アーモンド和え コッパパン	豆腐 赤みそ 白みそ すりみ えび 卵 小松菜 キャベツ 人参	大根 玉ねぎ ほうれん草 人参 きくらげ 人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン おろしにんにく	米 麦 わかめ でん粉 サラダ油 アーモンド 三温糖 コッパパン(小麦 乳 大豆)	かつお節 塩 醤油 酢
23/月	大根スープ シェパードパイ 黄桃 いちごジャム	鶏肉 ミートソース(小麦 豚肉 大豆) 牛乳 チーズ(乳)	大根 人参 マッシュルーム ほうれん草 コーン 黄桃	こめ油 じゃがいも バター	こしょう 塩 鶏だし骨 塩
24/火	秋の幸のおこわ 魚のもみじ焼き いんげんのおかか和え 梨	豚肉 油揚げ ほき ちくわ	人参 ごぼう 菜ねぎ 人参 いんげん 人参 コーン 梨	米 麦 もち米 粟 こめ油 ノンエッグマヨネーズ ごま 三温糖	醤油 塩 みりん 料理酒 豚だし骨 塩 こしょう かつお節 醤油 塩 酢
25/水	麦ごはん アーサ汁 レバーとポテトのソースかけ きゃべつのレモン和え	アーサ 豆腐 豚肉 シーチキン(大豆)	大根 えのきたけ おろししょうが おろしにんにく キャベツ 赤ピーマン 小松菜 レモン果汁	米 麦 じゃがいも でん粉 サラダ油 三温糖 三温糖	塩 薄口醤油 みりん かつお節 醤油 ケチャップ ウスターソース 塩 薄口醤油 酢
26/木	スパゲティナポリタン かぼちゃケーキ あお豆サラダ 麦ごはん	ベーコン(卵) 卵 牛乳 ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン おろしにんにく かぼちゃ	スパゲティ(小麦) こめ油 グラニュー糖 バター 小麦粉 ケーキミックス(小麦 乳 大豆) 三温糖	塩 ケチャップ トマトソース(大豆) ウスターソース こしょう ベーキングパウダー 醤油 酢 塩 ごまドレッシング(小麦 ごま 大豆)
27/金	春雨スープ フヨーハイ もやし中華和え	ベーコン(卵) 卵 オーシャンキング ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	白菜 人参 チンゲン菜 おろししょうが 春雨 長ねぎ だけのこ 干し椎茸 ほうれん草 もやし 人参 おろしにんにく おろししょうが	米 麦 三温糖 でん粉 こめ油 ごま油 三温糖	塩 醤油 鶏だし骨 塩 オイスターソース ケチャップ 酢 醤油 トウバンジャン 醤油 酢
30/月	コッパパン 鮭と秋野菜のホワイトシチュー チリコンカン グリーンサラダ	鮭 牛乳 チーズ(乳) 白いんげん豆 豚肉 大豆 レッドキドニー	かぼちゃ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ おろしにんにく キャベツ アスパラガス コーン きゅうり	コッパパン(小麦 乳 大豆) さつま芋 粟 小麦粉 バター こめ油 こめ油 三温糖	塩 こしょう 鶏だし骨 塩 カレー粉 ケチャップ ウスターソース チリパウダー シーザードレッシング(卵 乳 大豆 りんご)
31/火	コーンピラフ さばのソース焼き かぼちゃサラダ ハロウィンデザート	えび さば ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	人参 玉ねぎ ピーマン コーン おろししょうが かぼちゃ きゅうり	米 麦 こめ油 三温糖 アーモンド 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩 こしょう 鶏だし骨 醤油 ウスターソース 料理酒 塩 酢 こしょう

※予定詳細献立表は食品表示法に定められている28品目(乳・卵・小麦・そば・ピーナツ・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・鮭・さば・大豆・鶏肉・豚肉・松茸・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。
※サラダ油(大豆)は揚げ調理で複数回に使用します。 ※もやし・えだまめ・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、あさり等の二枚貝、しらす等の小魚には、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(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 豚肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘白みそ・油揚げ・厚揚げ(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・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)