2023年（R5）
名護市
羽地学校給食センター
TEL58-1233

１０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。

献立名	2(月) 緑風 ひるぎ7～9年 羽地中　欠食 さばの竜田揚げ 牛乳 みかん 野菜のごま酢和え 麦ごはん もずくのみそ汁	3(火) ショーロンポー 牛乳 オレンジ チンゲン菜と厚揚げのオイスター炒め 中華ちまき風たきこみごはん	4(水) フレンチサラダ 牛乳 魚の青のりマヨ焼き はちみつ コッペパン かぼちゃスープ	5(木) 緑風5年　欠食 ほうれんそうオムレツ 牛乳 ガルバンゾーサラダ 秋野菜カレー	6(金) 緑風5年　欠食 さつまいもミルクかりんとう 牛乳 がんもどきの含め煮 焼きうどん
献立名	9(月) **勝山シークヮーサーさんから カーブチー果汁 をいただきました！** １０月の第２土曜日はカーブチーの日！沖縄の方言で「カー」は皮、「ブチー」は分厚いという意味。別名「運動会みかん」とも呼ばれ、昔から親しまれています。	10(火)　ひるぎ　欠食 フータシヤー 牛乳 バナナ もずくのウサチー クファジューシー	11(水) チリコンカン 牛乳 カーブチーゼリー コッペパン 白菜のクリームスープ	12(木) 鶏肉のカーブチーたれ焼き 牛乳 みかん きんぴらごぼう 麦ごはん 大根のみそ汁	13(金)　羽地幼　欠食 カーブチーむしケーキ 牛乳 ツナサラダ きのこの和風スパゲティ
		カーブチーづくし献立			
献立名	16(月)　稲田小 真喜屋小　欠食 ししゃもの塩焼き 牛乳 みかん ほうれん草のごま和え 麦ごはん 豚汁	17(火) さつまいも天ぷら 牛乳 みかん ミミガーのピーナッツ和え 沖縄やきそば **沖縄そばの日**	18(水) フルーツナタデココ 牛乳 スクランブルエッグ あみパン クラムチャウダー	19(木) サーターアンダギー 牛乳 パパイヤイリチー 赤飯 イナムドゥチ あさってはカジマヤー(旧暦9月7日)お祝い献立	20(金) 厚揚げの野菜あんかけ 牛乳 和風ポテトサラダ 鶏ごぼうごはん
献立名	23(月)　羽地幼・小・中 緑風　稲田小　欠食 てづくり春巻き 牛乳 切干大根の中華和え 麦ごはん 八宝菜	24(火)　緑風　欠食 ブロッコリーとナッツのサラダ 牛乳 みかん ポテトのチーズ煮 スパゲティボンゴレ	25(水) きびなごのカレー揚げ 牛乳 野菜ソテー 黒糖パン 白いんげん豆スープ	26(木) もずく入り卵焼き 牛乳 マーミナーウサチ 麦ごはん チムシンジ汁	27(金) ごぼうのごま和え 牛乳 みかん 芋栗ごはん 肉豆腐 **十三夜(旧暦9月13日)**
献立名	30(月)　羽地幼・小　欠食 ぜんざい 牛乳 油揚げのみそ汁 親子丼	31(火) かぼちゃスコーン 牛乳 ごまジャコサラダ ケチャップライス			

大切にしたい もったいない の心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心がつまっています。ところが近年、**まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題**となっており、令和３年度は約523万トンと推計されています。**日本人1人あたり、おにぎり１個分の食べ残しを毎日捨てている**ことになります。
10月は食品ロス削減月間です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

SDGs

あとひと口食べよう！

※ 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 ）

令和5年10月　　詳　細　献　立　表

羽地給食センター
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ご確認ください。

日／曜日		献立名	3つのグループ（赤・緑・黄）の働きと使用食材名 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）	調味料・だしなど
2／月	牛乳	麦ごはん			米、麦	
		もずくのみそ汁	もずく、豆腐、赤みそ、白みそ	白菜、こまつな、えのきたけ		かつおだし
		さばの竜田揚げ	さば	しょうが	でん粉、揚げ油	しょうゆ、みりん、料理酒
		野菜のごま酢和え		きゅうり、もやし、にんじん	三温糖、白ごま	しょうゆ、酢
		みかん		みかん		
3／火	牛乳	中華ちまき風たきこみごはん	豚肉、大豆	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、ごま油	料理酒、しょうゆ、豚だし
		ショーロンポー	ショーロンポー（小麦、大豆、鶏肉、豚肉）			
		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	ごま油、三温糖、でん粉	しょうゆ、オイスターソース、チキンブイヨン（鶏肉）
		オレンジ		オレンジ		
4／水	牛乳	コッペパン			コッペパン（小麦　乳　大豆）	
		かぼちゃスープ	とり肉、白いんげん豆・白花豆ペースト、加工乳	かぼちゃ、玉ねぎ	じゃがいも、小麦粉、バター、こめサラダ油	野菜ブイヨン
		魚の青のりマヨ焼き	ホキ、粉チーズ、青のり、脱脂粉乳		卵なしマヨネーズ	
		フレンチサラダ	ツナ	キャベツ、コーン缶、きゅうり、シークヮーサー果汁	三温糖、オリーブ油	酢
		はちみつ			純粋はちみつ	
5／木	牛乳	麦ごはん			米、麦	
		秋野菜カレー	とり肉	かぼちゃ、玉ねぎ、チンゲン菜、白菜、しめじ、にんにく	じゃがいも、さつまいも、こめサラダ油	カレールウ、デミグラスソース、しょうゆ、ウスターソース、鶏だし骨
		ほうれんそうオムレツ	ほうれんそうオムレツ（卵　大豆）			
		ガルバンゾーサラダ	ひよこ豆、チーズ	あお豆、きゅうり、コーン缶	オリーブ油、三温糖	ジェノバペースト（乳）
6／金	牛乳	焼きうどん	とり肉、チキアギ（大豆）	にんじん、キャベツ、長ねぎ、こまつな	うどん（小麦）、こめサラダ油	しょうゆ
		がんもどきの含め煮	がんも（大豆）	大根、にんじん、こんにゃく、しいたけ、いんげん	こめサラダ油、三温糖	しょうゆ、みりん、料理酒、かつおだし
		さつまいもミルクかりんとう	脱脂粉乳		さつまいも、揚げ油、グラニュー糖	
10／火	牛乳	クファジューシー	豚肉、チキアギ（大豆）、昆布	しいたけ、葉ねぎ	米、麦、こめサラダ油	しょうゆ、豚だし、かつおだし
		もずくのウサチー	もずく	きゅうり、大根、カーブチー果汁	三温糖	酢、しょうゆ
		フータシヤー	卵、ツナ	キャベツ、もやし、にんじん、にら	麩（小麦　大豆）、こめサラダ油	しょうゆ
		バナナ		バナナ		
11／水	牛乳	コッペパン			コッペパン（小麦　乳　大豆）	
		白菜のクリームスープ	鶏肉、白いんげん豆・白花豆ペースト、加工乳	白菜、小松菜、にんじん	じゃがいも、こめサラダ油、小麦粉、バター	野菜ブイヨン
		チリコンカン	豚ひき肉、レッドキドニー、大豆	玉ねぎ、トマト缶、にんにく	こめサラダ油、小麦粉	ケチャップ、デミグラスソース、赤ワイン、チリパウダー
		カーブチーゼリー		カーブチー果汁、みかん缶、パイン、もも缶	はちみつ、グラニュー糖	アガー
12／木	牛乳	麦ごはん			米、麦	
		大根のみそ汁	わかめ、厚揚げ、赤みそ、白みそ	大根、白菜		かつおだし
		鶏肉のカーブチーたれ焼き	鶏肉	カーブチー果汁	三温糖、でん粉	しょうゆ、料理酒、みりん
		きんぴらごぼう	豚肉	ごぼう、にんじん、いんげん、こんにゃく	三温糖、こめサラダ油	しょうゆ、かつおだし、みりん
		みかん		みかん		
13／金	牛乳	きのこの和風スパゲティ	無塩せきベーコン（豚肉）	えのきたけ、玉ねぎ、しいたけ、木くらげ、小松菜、にんにく	スパゲティ（小麦）、こめサラダ油	しょうゆ、たかのつめ
		ツナサラダ	ツナ	キャベツ、きゅうり、にんじん	卵なしマヨネーズ、三温糖	しょうゆ、酢
		カーブチーむしケーキ	脱脂粉乳	カーブチー果汁	ホットケーキミックス（小麦　乳　大豆）、グラニュー糖、バター	ベーキングパウダー
16／月	牛乳	麦ごはん			米、麦	
		豚汁	豚肉、厚揚げ、赤みそ、白みそ	にんじん、大根、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、しょうが	こめサラダ油	かつおだし
		ししゃもの塩焼き	ししゃも			料理酒
		ほうれん草のごま和え		ほうれん草、もやし、にんじん	白ごま、三温糖	酢、しょうゆ
		みかん		みかん		
17／火	牛乳	沖縄やきそば	豚肉、チキアギ（大豆）	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、葉ねぎ	沖縄そば（小麦　大豆）、こめサラダ油	しょうゆ
		さつまいも天ぷら			さつまいも天ぷら（小麦）、揚げ油	
		ミミガーのピーナッツ和え	ミミガー、白みそ	ほうれん草、もやし、にんじん	ピーナッツバター（落花生　大豆）、三温糖	酢
		みかん		みかん		
18／水	牛乳	あみパン			あみパン（小麦　乳　大豆）	
		クラムチャウダー	あさり、とり肉、加工乳	玉ねぎ、にんじん	じゃがいも、小麦粉、バター	白ワイン、野菜ブイヨン
		スクランブルエッグ	無塩せきベーコン（豚肉）、卵	キャベツ、パセリ	こめサラダ油	
		フルーツナタデココ		ニューピオーネ缶、パイン缶、もも缶、ナタデココ	カットゼリーぶどう	
19／木	牛乳	赤飯	小豆		米	
		イナムドゥチ	豚肉、白かまぼこ、厚揚げ、甘口みそ	こんにゃく、冬瓜、しいたけ		豚だし、かつおだし
		パパイヤイリチー	チキアギ（大豆）、ツナ	パパイヤ、にんじん、からしな	こめサラダ油	しょうゆ
		サーターアンダギー	卵		小麦粉、グラニュー糖、こめサラダ油、揚げ油	ベーキングパウダー
20／金	牛乳	鶏ごぼうごはん	鶏肉	ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん	米、麦、三温糖、こめサラダ油	しょうゆ、料理酒、みりん、かつおだし
		厚揚げの野菜あんかけ	厚揚げ	白菜、しいたけ、小松菜、しょうが	でん粉	しょうゆ、みりん、かつおだし
		和風ポテトサラダ	けずり節	玉ねぎ	じゃがいも、卵なしマヨネーズ	しょうゆ
23／月	牛乳	麦ごはん			米、麦	
		八宝菜	豚肉、うずらの卵	白菜、チンゲンサイ、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、木くらげ、しょうが、にんにく	ごま油、でん粉	オイスターソース、しょうゆ、鶏だし骨
		てづくり春巻き	さけ、チーズ	大葉	春巻の皮（小麦）、小麦粉、揚げ油	料理酒
		切干大根の中華和え		切干大根、きゅうり、小松菜	三温糖、ごま油、白ごま	しょうゆ、酢
24／火	牛乳	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、ウスターソース、トマトピューレ
		ポテトのチーズ煮	無塩せきベーコン（豚肉）、チーズ	パセリ	じゃがいも、バター	チキンブイヨン（鶏肉）
		ブロッコリーとナッツのサラダ	ツナ	ブロッコリー、キャベツ	アーモンド	塩ドレッシング（大豆　ごま）
		みかん		みかん		
25／水	牛乳	黒糖パン			黒糖パン（小麦　乳　大豆）	
		白いんげん豆スープ	とり肉、白いんげん豆、白いんげん豆・白花豆ペースト、調整豆乳	玉ねぎ、小松菜	じゃがいも、こめサラダ油、小麦粉、バター	鶏だし骨
		きびなごのカレー揚げ	きびなご		小麦粉、でん粉、揚げ油	カレー粉
		野菜ソテー	無塩せきベーコン（豚肉）、厚揚げ	キャベツ、にんじん、しめじ、にんにく	こめサラダ油	しょうゆ
26／木	牛乳	麦ごはん			米、麦	
		チムシンジ汁	豚肉、ぶたレバー、赤みそ、白みそ	にんじん、冬瓜、しいたけ、葉ねぎ、にんにく	じゃがいも	かつおだし、豚だし
		もずく入り卵焼き	卵、もずく	玉ねぎ	こめサラダ油	しょうゆ、みりん
		マーミナーウサチ		もやし、きゅうり、豆苗	三温糖、白ごま	しょうゆ、酢
27／金	牛乳	芋栗ごはん			米、麦、栗、さつまいも、黒ごま	料理酒
		肉豆腐	豆腐、豚肉	えのきたけ、にんじん、白菜、長ねぎ	三温糖、こめサラダ油	しょうゆ、料理酒、みりん、かつおだし
		ごぼうのごま和え		ごぼう、キャベツ、コーン缶	白ごま、三温糖	酢、しょうゆ
		みかん		みかん		
30／月	牛乳	麦ごはん			米、麦	
		親子丼	卵、鶏肉	しいたけ、玉ねぎ、にんじん、水菜	三温糖	しょうゆ、みりん、かつおだし
		油揚げのみそ汁	油揚げ、豆腐、赤みそ、白みそ	白菜、こまつな、えのきたけ、葉ねぎ		かつおだし
		ぜんざい	金時豆		麦、白玉もち団子、黒糖	
31／火	牛乳	ケチャップライス	とり肉	玉ねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、木くらげ、にんにく	米、麦、こめサラダ油	ケチャップ、しょうゆ、鶏だし骨
		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	白ごま、三温糖、ごま油	酢、しょうゆ
		かぼちゃスコーン	脱脂粉乳	かぼちゃ	ホットケーキミックス（小麦　乳　大豆）、バター、グラニュー糖、アーモンド、ミルクチョコレート（乳　大豆）	

※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・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・ﾜｲﾝﾋﾞﾈｶﾞｰ(小麦)　③ｳｽﾀｰｿｰｽ(大豆・りんご)　④カレールウ(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ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ(小麦・鶏肉)　⑦ﾏｰｶﾞﾘﾝ(乳・大豆)　⑧ﾊﾞﾀｰ(乳)　⑨ごま油(ごま・大豆)　⑩卵なしﾏﾖﾈｰｽﾞ(大豆)　⑪鶏だし骨(鶏肉・卵)　⑫豚だし骨(豚肉)