



10月給食だより



毎月19日は食育の日
19日は子ども運と
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。

<p>2(月)</p> <p>ナッツと大豆の 果糖がらめ</p> <p>牛乳</p> <p>白菜とコーンの ジャコ和え</p> <p>麦ごはん ★豆腐のスタミナ あんかけ</p> <p>『おとうふ2ちょう』</p>	<p>3(火)</p> <p>キャベツの アーモンドサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>コンビーフハッシュ オムレツ</p> <p>なかよし 冬瓜のクリーム パン スープ</p>	<p>4(水)</p> <p>厚揚げの みぞれあんかけ</p> <p>くだもの</p> <p>ブロッコリーの おかか和え</p> <p>鶏肉とゴボウの 炊きこみごはん</p>	<p>5(木)</p> <p>イワシの みそに</p> <p>牛乳</p> <p>くだもの</p> <p>じゃが芋の ゴマがらめ</p> <p>あわごはん 白菜と豆腐の かきたま汁</p>	<p>6(金)</p> <p>★みたらしだんご (3個ずつ)</p> <p>牛乳</p> <p>子持ちししゃも フライ</p> <p>大根の ツナ和え</p> <p>鶏すき焼き うどん</p> <p>『だんごっこいしょ』</p>
<p>9(月) スポーツの日</p> <p>『カーブチー』を無償提供 していただきました！ 『カーブチー』は沖縄で昔から 栽培されてきた『みかん』の品 種です。沖縄の方言で「カー」= 「皮」、「ブチー」=「厚い」 という意味があります。 今月、使用している「カーブ チー」は『勝山シークワサー』 さんから無償でいただいたもの です。感謝していただいて、沖 縄の伝統的な果物への理解や関 心を深めてほしいです。</p>	<p>10(火)</p> <p>カーブチー果汁入り フルーツナタデココ</p> <p>牛乳</p> <p>冬瓜の甘酢 和え</p> <p>★カレーライス (麦ごはん)</p> <p>『給食室のいちにち』</p>	<p>11(水)</p> <p>豆腐の ヒラヤーチー</p> <p>牛乳</p> <p>くだもの</p> <p>大根と 鶏ささみの 和え物</p> <p>ひじき ジュシー</p>	<p>12(木)</p> <p>サバの塩焼き</p> <p>牛乳</p> <p>白菜の ごま酢和え</p> <p>じゃが芋と 厚揚げのうま煮</p> <p>あわごはん</p>	<p>13(金)</p> <p>★ガトーショコラ</p> <p>牛乳</p> <p>カボチャと 小松菜のサラダ</p> <p>根菜のボロネーゼ スパゲッティ</p> <p>『ルとララのガトーショコラ』</p>
<p>16(月) 欠食：大宮小・幼</p> <p>切干大根と 玉子の炒め物</p> <p>牛乳</p> <p>くだもの</p> <p>チリメン 大豆</p> <p>あわ ごはん 豚じゃが みそ汁</p>	<p>17(火)</p> <p>コールスロー サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>くだもの</p> <p>まぐろ メンチカツ</p> <p>バーガー マッシュルーム パン スープ</p>	<p>18(水)</p> <p>ゴマ菓子</p> <p>牛乳</p> <p>くだもの</p> <p>大根と油揚げの ジャコ和え</p> <p>沖縄ソース焼きそば</p> <p>10/17『沖縄そばの日』献立</p>	<p>19(木) 欠食：安和幼 屋部幼・大宮幼</p> <p>クープ イリチ</p> <p>牛乳</p> <p>くだもの</p> <p>冬瓜の しそあえ</p> <p>麦ごはん イナムドゥチ</p> <p>10/21『カジマヤー』献立</p>	<p>20(金)</p> <p>きのこチーズ オムレツ</p> <p>牛乳</p> <p>ぶどう ゼリー</p> <p>マカロニ キャベツサラダ</p> <p>ウインナーピラフ</p> <p>『安和小・大宮小運動会応援』献立</p>
<p>23(月) 欠食：大宮小・幼 安和小・幼</p> <p>小松菜と 鶏ささみの アーモンド サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ピザ ポテトコンソメ トースト スープ</p>	<p>24(火)</p> <p>さつま芋の ごま焼き</p> <p>牛乳</p> <p>キャベツと ワカメの和え物</p> <p>麦ごはん マーボーなす</p>	<p>25(水)</p> <p>★からあげ (2個ずつ)</p> <p>牛乳</p> <p>くだもの</p> <p>春雨とコーンの 和え物</p> <p>きのこのカレー 炊き込みご飯</p> <p>『にくのくに』</p>	<p>26(木)</p> <p>デークニ イリチ</p> <p>牛乳</p> <p>スルレーの カーブチー ソース</p> <p>あわごはん もずくの かき玉みそ汁</p>	<p>27(金)</p> <p>さつまいも 団子</p> <p>牛乳</p> <p>かぼちゃと インゲンの アーモンド和え</p> <p>豚きんぴら うどん</p> <p>『十三夜』献立</p>
<p>30(月)</p> <p>なかよし カーブチーゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>パパイア シリシリー</p> <p>わかめごはん 大根と厚揚げ のそぼろ煮</p>	<p>31日(火)</p> <p>★ハロウィン かぼちゃケーキ</p> <p>牛乳</p> <p>ブロッコリー コーンサラダ</p> <p>なかよしパン カレー シチュー</p> <p>『おおきなかぼちゃ』</p>	<p>絵本にちなんだ料理が給食に登場！ 今月は「絵本にちなんだ料理が給食に登場する！」という取り 組みが行われます。安和小、屋部小、大宮小の図書館の先生から 協力をいただいて実現することができました。給食を通して いろいろな本に興味を持ってほしい、本を楽しく読んで、給食 も楽しく食べてほしい、そんな思いが込められた取り組みです。 ※★のメニューが「絵本にちなんだ給食」です。</p> <p>楽しんで 給食も 本も ぜひ 楽しんで 給食も 本も</p> <p>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。</p>		

令和5年10月 詳細献立表

★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。

TEL 0980-53-0670

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			調味料・だしなど
		赤 おおむに血・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・無機質)	緑 おおむに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無機質)	黄 おおむに力や熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)	
2 / 月	あわこぼん 豆腐のスタミナあんかけ	豚肉 豆腐 大豆 白みそ	にんにく 玉ねぎ 人参 たら 椎茸 きくらげ	米 菜 こめ油 三温糖 ごま油 味噌	酒 トウモロコシ(大豆) しょうゆ みりん オイスターソース シママス 鰹だし 青 酢 しょうゆ
	白濁とコーンのジャコ和え アツトと大豆の黒揚げ	しらす ちくわ 大豆	白菜 きゅうり 人参 コーン	ノンエッグマヨ グラニュー糖 くもみ アーモンド 黒糖 三温糖	
3 / 火	なかとしん 冬瓜のクリームスープ	ハム(豚・大豆・鶏) 脱脂粉乳(乳)	冬瓜 玉ねぎ 人参 パセリ	なかとしん(小麦・乳・大豆) じゃが芋 こめ油 味噌	ホワイトウ乳(小麦・大豆・鶏) シママス こしょう 鰹だし 青
	コンビーフハッシュオムレツ キャベツのアーモンドサラダ	鶏卵 コンビーフハッシュ(牛肉) ツナ	玉ねぎ いんげん キャベツ 人参 きゅうり コーン	アーモンド ノンエッグマヨ グラニュー糖	クチャップ ウスターソース カレー粉 シママス 酢 しょうゆ
4 / 水	豚肉とゴボウの炊きこみごはん 厚揚げのみぞれあんかけ ブロッコリーのおかか和え くだもの	豚肉 大豆 油揚げ 厚揚げ ちくわ あけずり	椎茸 人参 きくらげ 真ねぎ 大根 人参 真ねぎ ブロッコリー もやし こんにゃく 人参 オレシジ	米 こめ油 三温糖 三温糖 味噌 三温糖 ごま油	酒 しょうゆ みりん シママス 花かつお しょうゆ みりん 花かつお しょうゆ
	あわこぼん 白濁と豆腐のかきたま汁 いわしの味噌煮 じゃが芋のごまがめ くだもの	鶏卵 豆腐 オージャンキング ちくわ	いわしのみそ煮(大豆)	米 もちきび 味噌	しょうゆ シママス 花かつお
5 / 木	鶏すき焼きうどん 手持ちししゃもフライ 大根のツナ和え みたらし団子	鶏もも肉 油揚げ ツナ	玉ねぎ こんにゃく 人参 たら なし 椎茸 白菜 玉ねぎ 人参 真ねぎ 手持ちししゃもフライ(小麦・大豆) 大豆油	じゃが芋 こめ油 三温糖 ごま 三温糖 うどん(小麦) こめ油 三温糖	酒 しょうゆ みりん シママス 花かつお
	あわこぼん カレーライス	豚肉 白いんげん豆ペースト	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ ビーマン ワーシワウダー	三温糖 ごま油 白玉団子(大豆) はちみつ 三温糖 味噌 米 菜	しょうゆ しょうゆ
10 / 火	冬瓜の甘酢和え カープチャー果汁入りフルーツナタデココ	ツナ	冬瓜 人参 きゅうり ナタデココ みかん缶 バイシ缶 フルーツカクテル缶(もも) カープチャー果汁	三温糖 ごま油 グラニュー糖 ごま油 グラニュー糖	しょうゆ しょうゆ しょうゆ 酢
	ひじきジュース 豆腐のヒラヤーチー 大根と鶏ささみの和え物 くだもの	豚肉 ひじき 油揚げ チキアゲ ツナ 豆腐	人参 真ねぎ 人参 たら	米 こめ油 味噌 しょうゆ 三温糖	しょうゆ シママス 酒 みりん 鰹だし 青 花かつお しょうゆ シママス
12 / 木	あわこぼん じゃが芋と厚揚げのうま煮 ツナの塩焼き 白濁のゴマ和え 豚肉の中華ソースパグツチ	ちくわ 厚揚げ ツナ 油揚げ	こんにゃく 玉ねぎ 人参 いんげん 白菜 きゅうり 人参 こんにゃく 牛肉 大豆	米 もちきび じゃが芋 三温糖 グラニュー糖 ごま 三温糖 スナゴケ(小麦) こめ油	しょうゆ みりん シママス 花かつお シママス こしょう しょうゆ 酢 酒 トマトペースト クチャップ デミグラスソース ウスターソース シママス
	かぼちゃと小松菜のサラダ カーシヨウ	ツナ 豆腐 豆腐(大豆)	かぼちゃ 小松菜 玉ねぎ 人参	アーモンド ノンエッグマヨ 三温糖 グラニュー糖 大豆油	マスタード しょうゆ ココアパウダー ベーキングパウダー
16 / 月	あわこぼん 豚汁のみそ汁 ナリメン大豆 切干大根と玉子の炒め物 くだもの	豚肉 油揚げ 白みそ しらす 大豆 鶏卵 ちくわ	玉ねぎ 人参 こまつな 手切大根 きくらげ 椎茸 人参 いんげん なし	米 もちきび じゃが芋 三温糖 はちみつ ごま こめ油 三温糖	みりん 花かつお しょうゆ しょうゆ みりん 花かつお
	バーガーパン まぐちメンチカツ マッシュルームスープ	まぐちメンチカツ(小麦・大豆) 脱脂粉乳(乳)	マッシュルーム 玉ねぎ 人参 パセリ	バーガーパン(小麦・乳・大豆) 大豆油 味噌 砂糖 じゃが芋 味噌	クチャップ ウスターソース ホワイトウ乳(小麦・大豆・鶏) シママス こしょう 鰹だし 青
18 / 水	コーンスローサラダ くだもの 沖縄ソーセージそば	キャベツ きゅうり コーン オレシジ	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし ビーマン	ノンエッグマヨ グラニュー糖	酢 しょうゆ
	大根と厚揚げのジャコ和え ごま煎子	油揚げ しらす ごま煎子	大根 人参 きゅうり	沖縄そば(小麦・大豆) こめ油 グラニュー糖 ごま油 ごま 大豆油 マッシュロ(ゼラチン) コーンフレーク	ウスターソース クチャップ オイスターソース シママス こしょう 酢 しょうゆ
19 / 木	あわこぼん イナムラチ クーピーチー 冬瓜のしそ和え くだもの	豚肉 かまぼこ 厚揚げ 甘口白みそ 豚肉 昆布 かまぼこ 油揚げ ツナ 赤けずり	椎茸 大根 こんにゃく 手切大根 こんにゃく にんにく 冬瓜 人参 みかん	米 菜 こめ油 三温糖 グラニュー糖	鰹だし 青 花かつお しょうゆ みりん 花かつお しょうゆ 酢 市ゆり
	ワインナーピラフ	ワインナー(豚) 大豆	人参 たまねぎ にんにく パセリ	米 こめ油	しょうゆ シママス こしょう チキンコンソメ(小麦・乳) 鰹だし 青
20 / 金	きのこのチーズオムレツ マカロニキャベツサラダ ぶどう汁 ピザオースト ポテトサラダ	鶏卵 コンビーフハッシュ(中) チーズ(乳) ツナ	しめじ マッシュルーム 玉ねぎ いんげん キャベツ きゅうり 人参 コーン ぶどう汁	マカロニ(小麦) ノンエッグマヨ 三温糖	クチャップ シママス しょうゆ
	小松菜と鶏ささみのサラダ アーモンド	豚肉	玉ねぎ コーン マッシュルーム ビーマン 人参 玉ねぎ キャベツ にんにく パセリ	鶏(小麦・乳・大豆) じゃが芋 こめ油	クチャップ トマトソース(大豆) しょうゆ チキンコンソメ(小麦・大豆) シママス こしょう 鰹だし 青
24 / 火	あわこぼん バーガーオース キャベツとツナのみそ和え物 さつまいものごま焼き	豆腐 豚肉 大豆 赤みそ ちくわ わかめ	なす 玉ねぎ 人参 きくらげ たら にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 人参 コーン	米 菜 こめ油 三温糖 味噌 グラニュー糖 ノンエッグマヨ	ネンゲンジャン トウモロコシ(大豆) オイスターソース しょうゆ 酢
	きのこのカレー炊き込みごはん からあげ 春巻とコーンの和え物 くだもの	ハム(豚・大豆・鶏) 油揚げ 大豆 ちくわ	椎茸 しめじ 人参 真ねぎ からあげ(小麦・乳・大豆)	さつまいも 味噌 ごま グラニュー糖 大豆油 米 こめ油	しょうゆ 酢 しょうゆ みりん シママス カレー粉 鰹だし 青 花かつお
26 / 木	あわこぼん ちくわのかき玉みそ汁 スルメのカープチーソース クーピーチー 餅つきばらうどん	鶏卵 豆腐 もずく 赤みそ 白みそ きびなご 豚肉 チキアゲ 油揚げ 豚肉 油揚げ かまぼこ 白みそ	玉ねぎ 人参 真ねぎ 玉ねぎ 椎茸 ビーマン カープチャー果汁 大根 人参 たら 椎茸	米 もちきび 小麦粉 味噌 大豆油 三温糖 こめ油 三温糖	花かつお 酢 しょうゆ しょうゆ みりん シママス 花かつお
	かぼちゃとインゲンのアーモンド和え さつまいも団子 わかめごはん	ツナ 豆腐	にんにく 生姜 しょうゆ 人参 たまねぎ 真ねぎ かぼちゃ いんげん 玉ねぎ 人参	うどん(小麦) こめ油 三温糖 ごま 三温糖 アーモンド ノンエッグマヨ 三温糖 しらあめ さつまいも 味噌	しょうゆ シママス しょうゆ
30 / 月	大根と厚揚げのそぼろ煮 バレイヤンシソ なかとしんカープチー なかとしん	豚肉 厚揚げ 鶏卵 ツナ(白身) 油揚げ	生姜 椎茸 大根 人参 こんにゃく いんげん バレイヤ 人参 たら カープチャー果汁 みかん缶	米 菜 こめ油 三温糖 味噌 三温糖 味噌 なかとしん(小麦・乳・大豆)	炊き込みわかの しょうゆ みりん 酒 シママス 花かつお シママス こしょう しょうゆ みりん 花かつお アガー
	ブロッコリーコーンサラダ ハロワインがはちかチーズ	ツナ 豆腐	玉ねぎ 人参 いんげん ブロッコリー きゅうり 人参 コーン かぼちゃ	こめ油 じゃが芋 味噌 ノンエッグマヨ 三温糖 小麦粉 グラニュー糖 チョコレート(大豆) 大豆油	カレーフレーク ホワイトウ乳(小麦・大豆・乳) シママス カレー粉 こしょう 鰹だし 青 しょうゆ ベーキングパウダー

※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・オレシジ・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(大豆)は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。 ※もしも、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、はちかえびか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マップ】
①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特濃酢・ワインベナ・(小麦) ③ウスターソース(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・あみそ・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マカリン(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鰹だし(魚) ⑫豚だし(豚肉)