

令和5年

11月

東江学校給食センター
53-2543



こんだてひょう

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。



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！



<p>こ ん だ て</p>	<p>読書の秋！食欲の秋！ 絵本とコラボ給食 今年も図書館司書の先生にご協力いただき、小学校「ごはんのずかん」中学校「ぐりとぐらとすみれちゃん」の本から各学校で投票を行いました！今月は東江小・東江中・久辺中・瀬喜田小の1位の献立を取り入れています。11月は欠食の日が多く、みなさんがコラボ給食を楽しめるように、久辺小・屋部中の1位献立は12月に取入れられます。みなさん12月もお楽しみに！読書と食欲の秋を楽しみましょう♪</p> <p>11月の名産市産食材 羽地米 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 きゅうり 厚揚げ 豆乳 冬瓜 シークワーサー果汁</p> <p>学校給食は地産地消に取り組んでいます</p>	<p>1(水) 久辺小5年欠食</p> <p>キャロット ナッツケーキ 野菜ソテー</p> <p>シーフードピラフ</p>	<p>2(木) 久辺小5年 東江幼 欠食</p> <p>切干大根の和風サラダ さばの照り焼き</p> <p>玄米ごはん 豚汁</p> <p>11/5津波防災の日になんで</p>	<p>3(金) 【文化の日】</p> <p>11月8日はいい歯の日</p> <p>肥満予防 消化・吸収をよくする 虫歯を防ぐ 脳を活発に働かす</p> <p>★ 目指せ8020 ★ (80歳まで20本の自分の歯) ひとくち20回以上、噛む習慣を！</p>	
<p>こ ん だ て</p>	<p>6(月) 東江中2年欠食</p> <p>れんこんつくね</p> <p>県産モズク丼 野菜のみそ汁</p>	<p>7(火) 東江中1・2年欠食</p> <p>野菜と卵のソテー とり肉のトマトソース焼き</p> <p>コッパン ポトフ</p>	<p>8(水) 東江中1・2年欠食</p> <p>五目煮 とうふのじゃこあんかけ</p> <p>秋の炊き込みごはん</p> <p>いい歯の日 かみかみ献立</p>	<p>9(木) 東江中1・2年 東江幼 欠食</p> <p>回鍋肉 スルルーのからあげ</p> <p>玄米ごはん かきたま汁</p>	<p>10(金)</p> <p>かぼちゃコロッケ</p> <p>スパゲティ ナッツサラダ</p> <p>11/14 東江中・久辺中</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>13(月)</p> <p>白菜ソテー グラタン</p> <p>コッパン 野菜のトマト煮込み</p>	<p>14(火)</p> <p>バナナ</p> <p>ピピンパ わかめスープ</p> <p>11/15 ごはんのずかん 瀬喜田小</p>	<p>15(水) 東江小5年欠食</p> <p>オレンジ キャバツサラダ 洋風たまご焼き</p> <p>ベーコンチーズぞうすい</p>	<p>16(木) 東江小5年欠食</p> <p>かんてん 寒天のウサチー タマナチャンプルー</p> <p>五こくごはん 沖縄風みそ汁</p> <p>第3木曜「琉球料理の日」献立</p>	<p>17(金) 屋部中欠食</p> <p>紅芋 ケーキ もやしの中華和え</p> <p>中華焼きそば</p> <p>11/16 「いい歯の日」によせて</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>20(月) 東江中・久辺中 欠食</p> <p>ジャーマンポテト とうふのミートローフ</p> <p>コッパン 白菜スープ</p>	<p>21(火) 久辺小6年欠食</p> <p>野菜のごま和え ぶた肉のしょうが炒め</p> <p>玄米ごはん けんちん汁</p>	<p>22(水) 久辺小6年欠食</p> <p>まぐろ やわらかカツ</p> <p>あさり和小松菜のクリームスパゲティ シークワーサーサラダ</p>	<p>23(木) 【勤労感謝の日】</p> <p>いもひ 芋の日</p> <p>11月16日は沖縄県が制定した「いもの日」です。台風や干ばつなどの厳しい気候にも強く、沖縄の発展に欠かすことのできない食材です。おなかを掃除する食物繊維が豊富です。17日(金)に県産の紅芋ペーストを使用した『紅芋』</p>	<p>24(金)</p> <p>バナナ</p> <p>オムライス ブロccoliソース</p> <p>11/24 ごはんのずかん 東江小</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>27(月)</p> <p>ひじきの炒り煮 さばのみそ焼き</p> <p>麦ごはん 沖縄風煮つけ</p> <p>11/24 和食の日 饗節の日になんで献立</p>	<p>28(火) 久中2年欠食</p> <p>いんげんソテー 鶏ハンバーグ</p> <p>食パン クラムチャウダー</p>	<p>29(水) 久辺中2・3年欠食</p> <p>大根のゆず和え とうふの野菜あんかけ</p> <p>かやくごはん</p>	<p>30(木) 久辺中2・3年欠食</p> <p>スルルーのウッチン揚げ</p> <p>こんにゃくの炒り煮</p> <p>玄米ごはん 麻婆大根</p>	<p>11月24日『和食の日』</p> <p>平成25年、和食(日本の伝統的な食文化)が世界から認められ、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。地域の行事食や海・山・里の季節の食材、色彩、食文化の継承、様々な意味を含めて表現される和食。これからは次の世代へ和食のすばらしきをつないでいきたいです。27日(月)に『和食の日』にちなんで献立が登場します。</p>

2023 11月 詳細献立

東江学校給食センター

★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			の働きと使用食材名	
		おもに血・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・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/水	シーフードピラフ	いか あさり えび 無添加ベーコン(大豆・豚肉)	コーン たまねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム しょうが にんにく	米 麦 こめ油	白ワイン シママース こしょう 薄口醤油 みりん風 鶏だし骨	
	野菜ソテー	ポロニアソーセージ(卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・乳)	ブロッコリー キャベツ コーン エリンギ	じゃがいも こめ油	シママース こしょう 濃口醤油 オイスターソース(大豆)	
	キャロットナッツケーキ	卵 加工乳	人参	小麦粉 ケーキミックス(小麦・乳) アーモンド 三温糖 無塩バター レーズン	ベーキングパウダー	
2/木	玄米ごはん			米 玄米		
	豚汁	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ	人参 大根 ごぼう 小松菜 長ネギ こんにゃく	じゃがいも ごま油	シママース 鰹節	
	鯖の照り焼き	鯖	しょうが	こめ油 三温糖	シママース 料理酒 濃口醤油 みりん風	
	切干大根の和風サラダ	ツナ	切干大根 キャベツ 人参 コーン	三温糖	こしょう 和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご) シママース 特濃酢	
6/月	モスク丼	もずく 豚ひき肉 大豆	しょうが 人参 たまねぎ コーン ビーマン	米 麦 こめ油 三温糖 片栗粉	料理酒 濃口醤油 みりん風 シママース ホークフイヨン(鶏肉・豚肉)	
	野菜のみそ汁	油揚げ 豚肉 赤みそ 白みそ	キャベツ たまねぎ ねぎ		鰹節	
	れんこんつくね		れんこん入りつくね(小麦・鶏肉・大豆) こめ油			
7/火	コッパパン			コッパパン(小麦・乳・大豆)		
	ポトフ	ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳)	人参 たまねぎ 白菜 大根	じゃがいも	シママース こしょう 白ワイン 鶏だし骨 パセリ	
	鶏肉のトマトソース焼き	鶏肉	にんにく トマト	オリーブ油	ケチャップ パジル	
	野菜と卵のソテー	スクランブルエッグ(卵・小麦・大豆) ポロニアソーセージ(卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・乳)	キャベツ 人参 ビーマン しめじ にんにく	こめ油	シママース こしょう 濃口醤油	
8/水	秋の炊き込みごはん	鶏肉 油揚げ	青豆 人参	米 麦 さつまいも 栗 こめ油	薄口醤油 シママース 料理酒 みりん風 鰹節	
	豆腐のじゃこあんかけ	豆腐 チリメン	小松菜	こめ油 三温糖 片栗粉	濃口醤油 カレー粉 鰹節	
	五目煮	豚肉 昆布 大豆	大根 人参 椎茸 こんにゃく	ごま油 三温糖	濃口醤油 シママース みりん風 料理酒 鰹節	
9/木	玄米ごはん			米 玄米		
	かきたま汁	卵 豆腐	小松菜 えのき	片栗粉	シママース 濃口醤油 薄口醤油 みりん風 鰹節	
	スルルーのからあげ	スルルー		小麦粉 片栗粉 揚げ油	シママース 料理酒 ウッチン粉	
	回鍋肉	豚肉	キャベツ ビーマン 人参 たまねぎ しょうが にんにく	こめ油 ごま油 三温糖 片栗粉	シママース トウバンジャン テンメンジャン 濃口醤油 料理酒	
10/金	スパゲティナポリタン	鶏肉 ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳)	人参 たまねぎ ビーマン マッシュルーム にんにく トマト	スパゲッティ(小麦) 三温糖 オリーブ油 こめ油	シママース ケチャップ パジル	
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃコロッケ(乳・大豆・小麦) 揚げ油			
	ナッツサラダ	ミックスビーンズ 鶏ささみ	ブロッコリー きゅうり コーン	アーモンド 三温糖	フレンチドレッシング 濃口醤油 特濃酢 こしょう	
13/月	コッパパン			コッパパン(小麦・乳・大豆)		
	野菜のトマト煮込み	鶏肉	たまねぎ 人参 しめじ トマト にんにく	じゃがいも こめ油 三温糖	赤ワイン シママース こしょう 鶏だし骨	
	グラタン	かに風味かまぼこ レンズ豆 白花生ペースト	彩り野菜ミックス たまねぎ	パン粉(小麦・大豆) マカロニ(小麦)	シママース ホワイトソース(乳・小麦・鶏肉) パセリ こしょう	
	白菜ソテー	無添加ベーコン(大豆・豚肉)	白菜 人参 アスパラ にんにく	こめ油	シママース こしょう	
14/火	ビビンバ丼	牛ひき肉 豚ひき肉	にんにく 白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば) 小松菜 もやし 人参 たけのこ リンゴピューレ	米 玄米 三温糖 ごま油 白ごま	濃口醤油 料理酒 薄口醤油 シママース	
	わかめスープ	わかめ 豆腐	白菜 たまねぎ ほうれん草 しょうが	ごま油	薄口醤油 シママース みりん風 料理酒 鶏だし骨	
	バナナ		バナナ			
15/水	ベーコンチーズ雑炊	無添加ベーコン(大豆・豚肉) チーズ	ほうれん草 人参 しめじ 大根	米 麦 こめ油	シママース 薄口醤油 鶏だし骨	
	洋風卵焼き	卵	彩り野菜ミックス	かぼちゃ さつまいも こめ油	シママース こしょう	
	キャベツサラダ	無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉)	キャベツ きゅうり 大根 コーン レモン果汁	オリーブ油 三温糖	特濃酢 こしょう シママース	
	オレンジ		オレンジ			
16/木	五穀ごはん			米 五穀米		
	沖縄風みそ汁	ホーク(乳・豚肉) 赤みそ 白みそ	たまねぎ 冬瓜 からしな		鰹節	
	タマナチャンプルー	厚揚げ コンビーフハッシュ(牛肉)	キャベツ 人参 もやし	こめ油	シママース 濃口醤油	
	毒天のウサチー	毒天 かにかま 無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉)	きゅうり 大根	三温糖 白ごま	特濃酢 薄口醤油	
17/金	中華焼きそば	豚肉 いか	人参 もやし キャベツ たまねぎ ビーマン	中華めん(小麦・大豆) こめ油 ごま油	シママース ウスターソース オイスターソース(大豆)	
	もやしの中華和え	わかめ 錦糸卵	もやし きゅうり コーン	三温糖 ごま油 白ごま	濃口醤油 特濃酢	
	紅芋ケーキ	卵 加工乳		紅芋ペースト 小麦粉 ケーキミックス(小麦・乳) 無塩バター 三温糖	ベーキングパウダー	
20/月	コッパパン			コッパパン(小麦・乳・大豆)		
	白菜スープ	無添加ベーコン(大豆・豚肉)	小松菜 白菜 コーン セロリ しょうが	こめ油 ごま油	シママース こしょう 薄口醤油 鶏だし骨	
	豆腐のミートローフ	豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 加工乳 卵	たまねぎ	パン粉(小麦・大豆) 三温糖	ナツメグ シママース こしょう ケチャップ ウスターソース	
	シャーマンポテト	ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) チーズ	ビーマン パプリカ にんにく	じゃがいも こめ油 無塩バター	シママース こしょう	
21/火	玄米ごはん			米 玄米		
	けんちん汁	豆腐	大根 長ネギ ごぼう 椎茸 しょうが	里芋	シママース 薄口醤油 みりん風 料理酒 鰹節	
	豚肉の生姜炒め	豚肉	たまねぎ 人参 いら キャベツ しょうが	三温糖 こめ油	シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒	
	野菜のごま和え		白菜 きゅうり ほうれん草 人参	三温糖 ごま油 白すりごま	濃口醤油	
22/水	あざりと小松菜のクリームスパゲティ	あさり えび 豆乳 チーズパウダー	たまねぎ 人参 小松菜	スパゲティ(小麦) オリーブ油 小麦粉 無塩バター こめ油	白ワイン シママース こしょう チキンフイヨン(鶏肉)	
	マグロやわらかカツ		マグロやわらかカツ(小麦・大豆) 揚げ油			
	シークワサーサラダ	無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉)	キャベツ きゅうり 大根 コーン シークワサー果汁	オリーブ油 三温糖	特濃酢 こしょう シママース	
24/金	オムライス	玉子ソフト(卵・小麦・大豆)	人参 マッシュルーム グリンピース	米 麦 こめ油 無塩バター		
	ブロッコリーソテー	ツナ	たまねぎ ブロッコリー 人参 いんげん	こめ油	濃口醤油 こしょう シママース	
	バナナ		バナナ			
27/月	麦ごはん			米 麦		
	沖縄風煮つけ	厚揚げ 豚肉 昆布 はんぺん(小麦・山芋・大豆)	大根 人参 ごぼう こんにゃく	三温糖	シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒 鰹節	
	鯖のみそ焼き	鯖 赤みそ	しょうが	こめ油 三温糖 水あめ	シママース 料理酒 みりん風	
	ひじきの炒り煮	ひじき チキアキ 大豆 油揚げ	人参 こんにゃく	三温糖 こめ油	濃口醤油 みりん風 料理酒 鰹節	
28/火	食パン			食パン(小麦・乳・大豆)		
	クラムチャウダー	あさり 鶏肉 加工乳 白花生ペースト	人参 たまねぎ セロリ コーン	じゃがいも 無塩バター 小麦粉	シママース こしょう 鶏だし骨	
	鶏ハンバーグ		国産鶏のハンバーグ(鶏肉)			
	いんげんソテー	ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳)	いんげん 人参 大根 にんにく	アーモンド こめ油	シママース 濃口醤油 こしょう	
29/水	かやくごはん	鶏肉 白かまぼこ	こんにゃく 人参 椎茸 ごぼう しょうが	米 麦 こめ油	シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒 鰹節	
	豆腐の野菜あんかけ	豆腐	白菜 人参 えのき しょうが	こめ油 三温糖 片栗粉	濃口醤油 みりん風	
	大根のゆず和え	かに風味かまぼこ 毒天	大根 きゅうり	三温糖	和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご) シママース 特濃酢	
30/木	玄米ごはん			米 玄米		
	麻婆大根	豆腐 豚ひき肉 豚レバー 大豆 赤みそ 赤だし(大豆・鶏肉)	大根 たまねぎ 人参 椎茸 いら しょうが にんにく	三温糖 ごま油 こめ油 片栗粉	トウバンジャン 濃口醤油 シママース オイスターソース(大豆) 鶏だし骨	
	スルルーのウッチン揚げ	スルルー		小麦粉 片栗粉 揚げ油	シママース ウッチン粉 カレー粉	
	こんにゃくの炒り煮	ちくわ(大豆)	こんにゃく ねぎ	ごま油 白ごま	薄口醤油 みりん風 料理酒 七味唐辛子	

《 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 (小麦・大豆) ⑧無塩バター (小麦) 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・骨) ⑫豚だし骨 (豚肉)