



# 11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。

## 和食のマナーをチェック!

「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか?

食事は、自然の恵みや生き物の命、食事が出来るまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。

食器の正しい置き方を知っていますか?

おわんの持ち方  
 ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。

献立名	1(水) ひるぎ5年 欠食	2(木) ひるぎ5年 欠食	3(金)
	ウムニー グル昆のきのこあんかけ 沖縄やきそば 牛乳	ずんだもち もずく丼 すり身団子汁 稲田小5年生が考えました!	文化の日
献立名	6(月)	7(火) 羽地中 欠食	8(水)
	とり肉のてりやき きのこのバター炒め 麦ごはん 呉汁 牛乳	卵焼き バンバンジー 五目あんかけそば 牛乳	ピーンズサラダ ボイルウインナー コッペパン ミネストローネ いい歯の日
献立名	9(木) 稲田小5年、緑風6年 眞喜屋小5年 欠食	10(金) 稲田小5年、緑風6年 眞喜屋小5年 欠食	
	さばのおろしかけ ひじきの炒め煮 麦ごはん なすのみそ汁 牛乳	スルルの磯辺揚げ みかん デークニ 大根ウブサー クワアジュシー 牛乳	
献立名	13(月)	14(火)	15(水)
	さんまの塩焼き アップルパイ かぼちゃサラダ 栗ごはん 根菜のみそ汁 稲田小5年生が考えました!	里いものみそだれ かき柿 山菜おこわ 小松菜のごまジャコ和え 牛乳	魚の香草焼き ブロッコリーソテー コッペパン さつまいもシチュー 牛乳
献立名	16(木)	17(金)	
	紅いもごま団子 フータシヤー 麦ごはん ゆしどうふ汁 いいイモの日&琉球料理の日	海そうサラダ チーズおから スパゲティナポリタン 牛乳	
献立名	20(月) 緑風7~9年 ひるぎ7~9年 羽地中1・3年 欠食	21(火) ひるぎ6年 羽地中2・3年 欠食	22(水) ひるぎ6年 羽地中2・3年 欠食
	厚揚げのケチャップ炒め シナモントースト 野菜スープ 牛乳	ころころ大学芋 焼きうどん ちくわと野菜のシークワサー和え 牛乳	フルーツヨーグルト ゆでたまご 根菜カレーライス 牛乳
献立名	23(木)	24(金) 羽地幼・小 羽地中2・3年 欠食	
	勤労感謝の日	魚のもみじ焼き みかん 吹き寄せごはん 雪花和え 和食の日	
献立名	27(月)	28(火)	29(水)
	ギョーザ 高野豆腐の中華いため 麦ごはん もずくと卵のスープ 牛乳	とり肉のから揚げ 柿 ブロッコリーとアーモンド和え しゃげごはん (睡のたきこみごはん) 稲田小5年生が考えました!	黄桃 野菜とたまごのソテー 黒糖パン 冬瓜のクリームスープ 牛乳
献立名	30(木) 眞喜屋小6年 欠食		
	梅かつお和え 納豆みそ 麦ごはん 肉じゃが 牛乳		



# 令和5年11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			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)	
1 /水	牛乳 沖繩やきそば グルクンのきのごあんかけ ウムニー	豚肉、チキアギ(大豆)	にんじん、キャベツ、もやし、葉ねぎ	沖繩そば(小麦 大豆)、こめサラダ油	しょうゆ
		グルクン	にんじん、玉ねぎ、えのき	でん粉、小麦粉、揚げ油	みりん、しょうゆ、かつおだし
				紅いも、三温糖	
2 /木	牛乳 麦ごはん もすく丼 ずり身団子汁 ずんだもち	もすく、豚ひき肉	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、コーン缶、木くらげ	米、麦 三温糖、こめサラダ油、でん粉	しょうゆ、みりん、料理酒、かつおだし
		サーティンボール(小麦 大豆)	にんじん、大根、長ねぎ、しょうが		しょうゆ、かつおだし
		脱脂粉乳	青大豆ペースト	グラニュー糖、白玉もち団子	
6 /月	牛乳 麦ごはん 呉汁 鶏肉のてりやき きのこのバター炒め	大豆、豚肉、白かまぼこ、白みそ	にんじん、葉ねぎ、こんにゃく	米、麦 じゃがいも	かつおだし
		鶏肉		三温糖	しょうゆ、料理酒、みりん
		厚揚げ	木くらげ、えのきだけ、しめじ、こまつな、キャベツ	バター	しょうゆ
7 /火	牛乳 五目あんかけそば(めん) 五目あんかけそば(具) 卵焼き パンパンジー	豚肉	にんじん、ピーマン、キャベツ、チンゲン菜、たけのこ、木くらげ、しょうが	中華めん(小麦 大豆) でん粉、ごま油	しょうゆ、オイスターソース、料理酒、豚だし
		かにかま、チーズ、卵	玉ねぎ、豆腐	こめサラダ油	しょうゆ、みりん
		とり肉	大根、きゅうり、あお豆、しょうが	三温糖、ごま油、白ごま	しょうゆ、酢、七味唐辛子(ごま)
8 /水	牛乳 コッペパン ミネストローネ ポイルウインナー ピーズサラダ	無塩せきベーコン(豚肉)	にんじん、玉ねぎ、にんにく、トマト缶	コッペパン(小麦 乳 大豆) マカロニ(小麦)、じゃがいも、オリーブ油、三温糖	ケチャップ、鶏だし骨
		ウインナー(小麦 牛肉 豚肉)			
		ミックスピーズ、ツナ	きゅうり、キャベツ	卵なしマヨネーズ	しょうゆ
9 /木	牛乳 麦ごはん なすのみそ汁 さばのおろしかけ ひじき炒め煮	厚揚げ、赤みそ、白みそ	なす、玉ねぎ、にんじん、葉ねぎ、こんにゃく、しょうが	米、麦 ごま油	かつおだし
		さば	しょうが、大根		しょうゆ、料理酒、みりん
		ひじき、大豆	こんにゃく、にんじん、いんげん	三温糖、こめサラダ油	しょうゆ、みりん、トウパンジャン、かつおだし
10 /金	牛乳 クワジュージー きびなごの磯辺揚げ 大根ウプサー みかん	豚肉、チキアギ(大豆)、昆布	にんじん、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
		きびなご、青のり		小麦粉、揚げ油	
		豚肉、厚揚げ、赤みそ	にんじん、大根、こんにゃく、いんげん	こめサラダ油	みりん、かつおだし
13 /月	牛乳 栗ごはん 根菜のみそ汁 さんまの塩焼き かぼちゃサラダ アップルパイ	豆腐、赤みそ、白みそ	大根、えのきだけ、ごぼう、小松菜	米、栗	かつおだし
		さんま	シークワサー果汁		
		ツナ	かぼちゃ、きゅうり	卵なしマヨネーズ	しょうゆ
14 /火	牛乳 山菜おこわ 里いものみそだれ 小松菜のごまジャコ和え 柿		わらび、たけのこ、きくらげ、えのき、しめじ、にんじん、しいたけ、しょうが	米、もち米、麦	しょうゆ、かつおだし
		赤みそ		里芋、でん粉、揚げ油、三温糖、白ごま	しょうゆ、みりん
		ちりめんじゃこ	こまつな、コーン缶	白ごま、三温糖、卵なしマヨネーズ	酢、しょうゆ
15 /水	牛乳 コッペパン さつまいもシチュー 魚の香煎焼き ブロッコリーソテー	とり肉、加工乳	玉ねぎ、白菜、えのきだけ、ほうれん草	コッペパン(小麦 乳 大豆) さつまいも、こめサラダ油、小麦粉、バター	野菜フイヨン
		ホキ	パセリ、パシル	オリーブ油、パン粉	白ワイン
		無塩せきベーコン(豚肉)	ブロッコリー、にんじん、キャベツ、にんにく	こめサラダ油	しょうゆ
16 /木	牛乳 麦ごはん ゆしどうふ汁 フータジャー 紅いもごま団子	ゆしどうふ、アーサ		米、麦	しょうゆ、かつおだし
		卵、ツナ	からしな、キャベツ、もやし、にんじん、にら	麩、こめサラダ油	しょうゆ
				紅いも、三温糖、もち粉、白ごま	
17 /金	牛乳 スバグティナボリタン チーズおから 海そうサラダ	ウインナー(豚肉)	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム	スバグティ(小麦)、こめサラダ油	ケチャップ
		鶏ひき肉、おから、チーズ、加工乳	玉ねぎ、にんじん	こめサラダ油、三温糖	しょうゆ
		海そう、かにかま	キャベツ、きゅうり	三温糖、白ごま	酢、しょうゆ
20 /月	牛乳 シナモントースト 野菜スープ 厚揚げのケチャップ炒め		りんごピューレ	食パン(小麦 乳 大豆)、オリーブ油、バター、はちみつ、アーモンド、三温糖	シナモンパウダー
		ウインナー(豚肉)	にんじん、白菜、冬瓜、こまつな		野菜フイヨン
		厚揚げ、とり肉	玉ねぎ、なす、にんじん、パセリ、にんにく	三温糖、こめサラダ油	ケチャップ、ウスターソース
21 /火	牛乳 焼きうどん ちくわと野菜のシークワサー和え ころころ大学芋	豚肉	にんじん、キャベツ、長ねぎ、木くらげ	うどん(小麦)、こめサラダ油	しょうゆ
		焼き竹輪(大豆)、ツナ	小松菜、もやし、きゅうり、シークワサー果汁	三温糖	しょうゆ、酢
				さつまいも、紅いも、揚げ油、三温糖、黒ごま	しょうゆ、みりん
22 /水	牛乳 麦ごはん 根菜カレー ゆでたまご フルーツヨーグルト	とり肉	にんじん、玉ねぎ、れんこん、にんにく、ウージパウダー	米、麦 じゃがいも、里芋、こめサラダ油	カレールー、デミグラスソース、しょうゆ、ウスターソース、鶏だし骨
		卵			
		ヨーグルト	りんご缶、みかん缶、ハイン缶、もも缶、レーズン		
24 /金	牛乳 吹き寄せごはん 魚のもみじ焼き 曇花和え みかん	とり肉、油揚げ、大豆	しめじ、にんじん、あお豆	米、麦、菜、こめサラダ油	しょうゆ、料理酒、みりん、かつおだし
		ホキ、白みそ	にんじん	卵なしマヨネーズ	料理酒
		おから、卵	れんこん、きゅうり、キャベツ	三温糖	酢、しょうゆ
27 /月	牛乳 麦ごはん もすくと卵のスープ ギョーザ 高野豆腐の中華いため	もすく、卵	長ねぎ	米、麦 ごま油	しょうゆ、鶏だし骨、かつおだし
		ギョーザ(小麦 大豆 豚肉)			
		高野豆腐(大豆)	玉ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、木くらげ、にんにく	でん粉、揚げ油、ごま油、白ごま、三温糖	しょうゆ、ケチャップ、酢、鶏だし骨
28 /火	牛乳 じゃげごはん とり肉のから揚げ ブロッコリーとアーモンド和え 柿	鮭	玉ねぎ、にんじん、小松菜、しめじ	米、麦、バター	料理酒、しょうゆ、鶏だし骨
		鶏肉	しょうが	小麦粉、でん粉、揚げ油	料理酒、しょうゆ
		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)
29 /水	牛乳 黒糖パン 冬瓜のクリームスープ 野菜とたまごのソテー 黄桃			黒糖パン(小麦 乳 大豆)	
		とり肉、白いんげん豆・白花豆ペースト、加工乳	冬瓜、小松菜、えのきだけ	じゃがいも、こめサラダ油、小麦粉、バター	野菜フイヨン
		無塩せきベーコン(豚肉)、卵	キャベツ、にんじん、カリフラワー、にんにく	こめサラダ油	しょうゆ
30 /木	牛乳 麦ごはん 肉じゃが 梅かつお和え 納豆みそ			米、麦	
		豚肉	にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃく、いんげん、木くらげ	じゃがいも、こめサラダ油、三温糖	しょうゆ、みりん、かつおだし
		けずり節	こまつな、キャベツ、きゅうり	三温糖、白ごま	梅ひしお(りんご)、しょうゆ
	納豆、赤みそ、白みそ	長ねぎ、しょうが	三温糖、こめサラダ油	みりん	

※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。 ※もすく・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・特濃酢・ワイルド初(小麦) ③ウスターソース(大豆・りんご) ④カレールー(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卵なしマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)