2023年
名護市立
名護学校
給食センター
TEL52－1735

11月給食だより

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！

献立名				
	ふるさとの食文化を知ろう！ 「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。	1（水） 牛乳 みかん（タルガヨー） ごま菓子 焼きそば ししゃもフライ	2（木） 牛乳 カエリの佃煮 フルーツ白玉 麦ごはん おでん	3（金） 牛乳 文化の日
献立名	6（月） 牛乳 欠食：大北幼小 焼き豆腐のお好みソースかけ もずく入り炊き込みご飯 ほうれん草炒め	7（火） 牛乳 欠食：大北幼小 白菜のコールスローサラダ ウィンナーベーコン コッペパン 春雨スープ	8（水） 牛乳 すり身と芋のてんぷら カラフルナポリタン かみかみイカサラダ いい歯の日にちなんで	9（木） 牛乳 かき 青菜の磯あえ 麦ごはん 肉じゃが	10（金） 牛乳 ふりかけ みかん パパイヤチャンプルー 麦ごはん チリムッチー汁
献立名	13（月） 牛乳 ごぼうサラダ トマトリゾット 栗コロッケ	14（火） 牛乳 パリパリサラダ チリコンカン ナン たまごスープ	15（水） 牛乳 豆腐ドーナッツ カレーうどん 大根のレモンあえ 七五三メニュー♪	16（木） 牛乳 欠食：大北幼 おやこ丼（ごはんにのせて） さつま芋チップス 玄米ごはん アーサ汁	17（金） 牛乳 黒糖蒸しパン 欠食：名護幼 れんこんの梅肉あえ 麦ごはん 県産野菜カレー 食育の日にちなんで
献立名	20（月） 牛乳 ほうれん草の白和え キムチ炊き込みご飯 牛乳もち	21（火） 牛乳 欠食：名護5年 魚のケチャップかけ べにいもあんジャム 食パン ABCスープ	22（水） 牛乳 欠食：名護5年 パパイヤアーモンドサラダ ほうとう（みそ煮込みうどん） ヨーグルトゼリー	23（木） 勤労感謝の日	24（金） 牛乳 魚のレモンみそやき くふぁじゅーしー 海藻の和え物 和食の日にちなんで
献立名	27（月） 牛乳 魚のもみじ焼き 吹き寄せごはん 雪花あえ 二十四節気（小雪）	28（火） 牛乳 りんごケーキ ビビンバ（麦ごはん）（肉野菜） 中華スープ	29（水） 牛乳 じゃがいものチーズ煮 なすスパゲッティー イカサラダ	30（木） 牛乳 バナナ タコライス（麦ごはん）（肉）（野菜サラダ）（チーズ） 野菜コンソメスープ	**❀なご産（県産）食材❀** **１１月の食材** ・豚肉・鶏肉・鶏卵 ・カーブチー・にら ・赤うり・もやし ・ピーマン・冬瓜 ・きゅうり・木くらげ ・パパイヤ・からし菜 ・椎茸 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。

給食費に関するお問い合わせ：名護市教育委員会　総務課　学校給食係　☎５３－１２１２(内線　１３０)

2023　11 月詳細献立　　名護学校給食センター

★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　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
1／水	焼きそば	豚肉　ちきあぎ（大豆）　いか　青のり	玉葱　人参　きゃべつ　木くらげ　もやし　にら	沖縄そば（小麦　大豆）こめ油	塩　こしょう　中濃ソース　ウスタソース
	ししゃもフライ	ししゃもフライ（小麦　大豆）大豆油			
	みかん		タルガヨー		
	ごま菓子		レーズン　クランベリー	ごま　アーモンド　マシュマロ（ゼラチン）　コンフレーク	
2／木	麦ごはん			米　麦	
	おでん	うずら卵　鶏肉　ちくわ（大豆）厚揚げ ウィンナー（豚肉）	大根　こんにゃく　いんげん	じゃがいも	花かつお　薄口醤油　みりん　酒　塩
	フルーツ白玉		パイン　みかん　黄桃（もも）　りんご　バナナ	白玉団子（大豆）グラニュー糖	
	カエリの佃煮	昆布　カエリ		ごま　三温糖	花かつお　しょうゆ　みりん　酒
6／月	もずく入り炊き込みご飯	豚肉　もずく　油揚げ	人参　ねぎ	米　麦　こめ油	しょうゆ　塩　酒　花かつお
	ほうれん草の炒め	ベーコン（豚肉　大豆）　あさり	ほうれん草　チンゲン菜　人参　にんにく　玉葱	マーガリン	塩　カレー粉　しょうゆ
	焼き豆腐のお好みソースかけ	豆腐　青のり		かたくり粉	中濃ソース　ウスターソース　みりん　花かつお
7／火	コッペパン			コッペパン（小麦　乳　大豆）	
	ウィンナーベーコン	ウィンナー（豚肉）ベーコン（豚肉　大豆）			
	白菜のコールスローサラダ	ツナ	白菜　人参　小松菜　きゅうり	三温糖　ノンエッグマヨ	フレンチドレッシング　酢　塩
	春雨スープ	鶏肉　豆腐	大根　ねぎ	春雨	酒　しょうゆ　塩　鶏だし骨
8／水	カラフルナポリタン	鶏肉	茄子　玉葱　人参　赤ピーマン　ピーマン　黄ピーマン　マッシュルーム にんにく　トマト　バジル	パスタ（小麦）　三温糖　オリーブ油　こめ油	ケチャップ　ウスターソース　こしょう
	カミカミイカサラダ	さきいか（乳　いか）　赤みそ	パパイヤ　人参　あお豆	アーモンド　三温糖	薄口醤油　酢
	すり身と芋のてんぷら	たまご　すけそうだら(大豆)　豆腐　ひじき	ごぼう	さつまいも　かたくり粉　大豆油	塩
9／木	麦ごはん			米　麦	
	肉じゃが	牛肉	人参　玉葱　しいたけ　こんにゃく　インゲン	じゃがいも　こめ油　三温糖	酒　しょうゆ　塩　みりん　花かつお
	青菜の磯和え	のり　糸削り	小松菜　ほうれん草　人参	三温糖	薄口醤油
	柿		柿		
10／金	麦ごはん			米　麦	
	チリムッチー汁	豚肉　白みそ	大根　人参　ねぎ	さつまいも　芋くず	花かつお　塩
	パパイヤﾁｬﾝﾌﾟﾙｰ	厚揚げ　豚肉　ひじき	パパイヤ　人参　にら	こめ油	塩　こしょう　しょうゆ　オイスターソース　みりん　花かつお
	ふりかけ	ふりかけ			
	みかん		みかん		
13／月	トマトリゾット	鶏肉　粉チーズ（乳）	トマト　玉葱　小松菜　マッシュルーム　しめじ　にんにく	米　麦　こめ油	塩　鶏だし骨　ケチャップ
	ごぼうサラダ	ハム（豚肉　鶏肉　大豆）　ささみチャンク（鶏肉）	ごぼう　きゅうり	ノンエッグマヨ　ごま　三温糖	しょうゆ　塩
	栗コロッケ	栗コロッケ（小麦　大豆）大豆油			
14／火	ナン			ナン（小麦　大豆）	
	チリコンカン	金時豆　豚肉　豚レバー　レンズ豆	玉葱　人参　にんにく　トマト	こめ油	ケチャップ　ウスターソース　チリソース　塩 チリミックス（小麦　乳　豚肉）
	たまごスープ	たまご　大豆のはな（大豆）	白菜　ほうれん草	かたくり粉	塩　しょうゆ　鶏だし骨
	パリパリサラダ	いか	パパイヤ　胡瓜　ブロッコリー	ライスペーパー　三温糖	酢　薄口しょうゆ　タンカンドレッシング（小麦　大豆　ゼラチン）
15／水	カレーうどん	豚肉　油揚げ	人参　玉葱　チンゲン菜　しいたけ　しめじ　長ネギ　しょうが	うどん（小麦）こめ油	カレー粉　カレーフレーク　しょうゆ　塩　ウスタソース　豚だし骨
	大根のレモンあえ	オーシャンキング	大根　胡瓜　レモン	三温糖	しょうゆ　酢
	豆腐ドーナッツ	たまご　牛乳　豆腐		大豆油　ケーキミックス（小麦　乳　大豆）グラニュー糖	シナモン
16／木	玄米ごはん			米　玄米	
	親子どん	たまご　鶏肉　ちくわ（大豆）	玉葱　人参　小松菜　しいたけ	三温糖　こめ油	しょうゆ　みりん　酒　塩　花かつお
	さつま芋チップス			さつまいも　水あめ　大豆油　ごま　かたくり粉　三温糖	しょうゆ　みりん
	アーサ汁	アーサ　豆腐	えのきたけ　人参		薄口醤油　みりん　酒　塩　花かつお
17／金	麦ごはん			米　麦	
	県産野菜カレー	鶏肉　大豆	人参　玉葱　オクラ　エリンギ　コーン　にんにく　生姜	こめ油　じゃがいも	カレー粉　カレーフレーク　塩　ウスタソース　鶏だし骨
	レンコンの梅肉あえ	おかか　しらすぼし　糸削り	れんこん　きゃべつ　きゅうり	三温糖	酢　梅ぴしお（りんご）
	黒糖むしパン	牛乳	レーズン	ケーキミックス（小麦　乳　大豆）強力粉　黒糖　グラニュー糖	ベーキングパウダー
20／月	キムチ炊き込みご飯	豚肉	人参　玉葱　竹の子　しいたけ　たくあん　あお豆　にんにく 白菜キムチ（小麦　りんご　大豆　さば）	米　麦　こめ油	キムチ味（りんご　大豆）　パプリカ　しょうゆ　塩　豚だし骨
	ほうれん草の白あえ	豆腐　ツナ　みそ	ほうれん草　人参　木くらげ	三温糖　ごま　ごま油	酢
	牛乳もち	牛乳　きなこ（大豆）		タピオカ粉　グラニュー糖	
21／火	食パン			食パン（小麦　乳　大豆）	
	魚のケチャップかけ	ほき	さやいんげん　玉葱　人参　しいたけ	かたくり粉　大豆油　三温糖	ケチャップ　みりん　ウスタソース（大豆　りんご）
	ABCスープ	鶏肉	大根　玉葱　人参　コーン　にんにく　パセリ	マカロニ（小麦）こめ油	薄口しょうゆ　塩　こしょう　鶏だし骨
	紅芋あんジャム	白花豆		紅芋　グラニュー糖　小豆	
22／水	ほうとう（煮込みうどん）	豚肉　油揚げ　チキアギ（大豆）みそ　みそだれ（小麦 大豆　鶏肉　ごま）	白菜　小松菜　人参　かぼちゃ　しいたけ	こめ油　ほうとう（小麦）	しょうゆ　酒　みりん　豚だし骨
	パパイヤのアーモンドサラダ	ささみチャンク（鶏肉）	パパイヤ　胡瓜　コーン	三温糖　アーモンド	フレンチドレッシング　しょうゆ
	ヨーグルトゼリー	牛乳　ヨーグルト（乳）	みかん	アガー　グラニュー糖	
24／金	くふぁじゅーしー	豚肉　白かまぼこ　昆布　大豆	しいたけ　人参　ねぎ	米　麦　こめ油	塩　しょうゆ　みりん　酒　豚だし骨
	魚のレモンみそ焼き	ほき　みそ	レモン	三温糖　こめ油	酒　みりん
	海藻の和え物	錦糸卵（たまご）　海藻ミックス　オーシャンキング　ツナ	きゅうり　大根	三温糖	しょうゆ　酢　塩
27／月	吹き寄せごはん	豚肉　油揚げ　大豆	人参　あお豆	米　麦　もち米　栗　こめ油	しょうゆ　みりん　塩　酒　かつお節
	雪花あえ	錦糸卵（たまご）おから（大豆）　ちくわ	れんこん　冬瓜　きゃべつ	三温糖	酢　塩　薄口しょうゆ
	魚のもみじ焼き	バサ　白みそ	人参　木くらげ　赤ピーマン	ノンエッグマヨ	塩　酒
28／火	麦ごはん			米　麦	
	ビビンバ（具）	牛肉　豚肉	竹の子　玉葱　にんにく　ぜんまい　人参　もやし　小松菜	じゃがいも　こめ油　ごま　ごま油　三温糖	酒　しょうゆ　みりん　豆板醤（大豆）塩　酢
	中華スープ	鶏肉　豆腐	白菜　にら　しめじ　しょうが	かたくり粉	塩　しょうゆ　酒　鶏だし骨
	りんごケーキ	たまご　牛乳	りんご　ウージパウダー	小麦粉（小麦）ケーキミックス（小麦　乳　大豆）　三温糖 マーガリン	ベーキングパウダー
29／水	なすスパゲッテー	鶏肉	茄子　玉葱　人参　ピーマン　マッシュルーム　にんにく　トマト　バジル	パスタ（小麦）　三温糖　オリーブ油　こめ油	ケチャップ　ウスターソース　こしょう
	イカサラダ	いか	パパイヤ　人参　赤うり　赤ピーマン　レモン	三温糖　アーモンド	塩　イタリアンドレッシング（大豆　りんご）
	じゃがいものチーズ煮	ベーコン（豚肉　大豆）　チーズ（乳）	玉葱　パセリ　にんにく	じゃがいも　こめ油	塩　こしょう
30／木	麦ごはん			米　麦	
	タコライス（肉）	牛肉　大豆	人参　玉葱　ピーマン　にんにく	こめ油	ケチャップ　ウスターソース　サルサソース（りんご）チリソース パプリカ　塩
	タコライス（チーズ）	チーズ（乳）			
	タコライス（野菜サラダ）		きゃべつ　きゅうり　トマト　コーン	三温糖	コールスロードレッシング
	野菜コンソメスープ	ミートボール（小麦　牛　豚　鶏　大豆　）	人参　玉葱　大根　カリフラワー	じゃがいも	豚だし骨　塩　こしょう　薄口しょうゆ
	バナナ		バナナ		

※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･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･ワインビネガー(***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･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***)