



# 11月給食たより



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！



<p><b>感謝の心を大切に</b></p> <p>11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食事を大切にいただきます。</p> <p>「いただきます」「ごちそうさま」</p>	<p><b>※ 食育授業 ※</b></p> <p>9月8日(金)に安和小6年で、「栄養バランスの良い献立を考えよう」と題して、食育授業を行いました。</p> <p>11/20(月)の献立は、「ちむどんどんする献立」をテーマにして、実際に児童が考えた献立を提供しています。</p>	<p><b>1(水)</b></p> <p>モーウィの くだもの キムチあえ</p> <p>牛乳</p> <p>焼き目つき ギョーザ</p> <p>中華おこわ</p>	<p><b>2(木)</b></p> <p>くだもの ふーいりちー さばの塩焼き</p> <p>牛乳</p> <p>麦ごはん チムシンジ</p> <p>11/1は「琉球歴史文化の日」</p>	<p><b>3(金)</b></p> <p><b>文化の日</b></p>
<p><b>6(月)</b></p> <p>いんげんの 梅おかかあえ</p> <p>牛乳</p> <p>親子丼(具)</p> <p>麦ごはん けんちん汁</p> <p>みそ</p> <p>11/5は「いいたまごの日」</p>	<p><b>7(火)</b></p> <p>チョコジャム</p> <p>牛乳</p> <p>パイ缶 ポテトのチーズ煮</p> <p>コッペパン 野菜たっぷり コンソメスープ</p>	<p><b>8(水)</b></p> <p>欠食：あけみお</p> <p>牛乳</p> <p>くだもの さきいかの かみかみあえ</p> <p>厚揚げの きのこあんかけ</p> <p>吹き寄せごはん</p> <p>立冬にちなんだ献立</p>	<p><b>9(木)</b></p> <p>欠食：安和小6年</p> <p>牛乳</p> <p>カエリとアーモンド の黒糖がらめ</p> <p>イカ小判</p> <p>あわごはん 冬瓜の カレー煮</p>	<p><b>10(金)</b></p> <p>欠食：安和小6年</p> <p>牛乳</p> <p>果物 かぼちゃの アーモンドサラダ</p> <p>アーサの 彩りオムレツ</p> <p>和風きのこ スパゲティ</p>
<p><b>13(月)</b></p> <p>納豆みそ</p> <p>牛乳</p> <p>ちくわの オープン焼き</p> <p>麦ごはん 肉じゃが</p>	<p><b>14(火)</b></p> <p>フルーツ ヨーグルト</p> <p>牛乳</p> <p>ハンバーグの デミソースかけ</p> <p>なかよし パン 冬野菜 ミネストローネ</p>	<p><b>15(水)</b></p> <p>ナッツと チョコのクッキー</p> <p>牛乳</p> <p>チーズ</p> <p>イタリアン 豆サラダ</p> <p>カラフル ピラフ</p>	<p><b>16(木)</b></p> <p>欠食：安和幼・屋部幼・ 屋部小6年・大宮小5年</p> <p>牛乳</p> <p>ひじき入り きんぴらごぼう</p> <p>さばの生姜焼き</p> <p>麦ごはん さつま汁</p> <p>11/16「いい芋の日」</p>	<p><b>17(金)</b></p> <p>欠食：屋部小6年・ 大宮小5年</p> <p>牛乳</p> <p>レンコンの ごまあえ</p> <p>野菜の かき揚げ</p> <p>煮込みうどん</p> <p>11/17「レンコンの日」</p>
<p><b>20(月)</b></p> <p>野菜の 青じそあえ</p> <p>牛乳</p> <p>シークワサー ゼリー</p> <p>魚天ぷら</p> <p>麦ごはん 中身汁</p> <p>安和小6年考案 「ちむどんどんする献立」</p>	<p><b>21(火)</b></p> <p>牛乳</p> <p>ブロッコリー のサラダ</p> <p>チリコンカン</p> <p>コッペパン ライス チャウダー</p>	<p><b>22(水)</b></p> <p>牛乳</p> <p>キャロット ケーキ</p> <p>ナッツたっぷり 元気サラダ</p> <p>スパゲティ ナポリタン</p>	<p><b>23(木)</b></p> <p>きん ろう かん しゃ ひ</p> <p><b>勤労感謝の日</b></p> <p>いつも私たちが のために お仕事をして くださり ありがとうございます。</p>	<p><b>24(金)</b></p> <p>牛乳</p> <p>酢みそあえ</p> <p>くだもの ぎせい豆腐</p> <p>かやくごはん</p> <p>和食の日になんだ献立</p>
<p><b>27(月)</b></p> <p>牛乳</p> <p>中華ポテト</p> <p>海藻の中華サラダ</p> <p>麦ごはん マーボー豆腐</p>	<p><b>28(火)</b></p> <p>牛乳</p> <p>枝豆とひじき のサラダ</p> <p>くるま麩 ナゲット</p> <p>黒糖パン 白菜の クリーム煮</p>	<p><b>29(水)</b></p> <p>欠食：大宮幼・ 屋部小5年生</p> <p>牛乳</p> <p>さつまいもサラダ</p> <p>黄桃缶 チキンの バジル焼き</p> <p>トマトリゾット</p>	<p><b>30(木)</b></p> <p>欠食：屋部小5年生</p> <p>牛乳</p> <p>ミルクもち</p> <p>小さいわしの 梅香り揚げ</p> <p>麦ごはん おでん</p>	<p><b>※なご産(県産)食材※</b></p> <p><b>11月の食材</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉・鶏肉・鶏卵</li> <li>・葉ねぎ・パパイヤ</li> <li>・もやし・赤ピーマン</li> <li>・ピーマン・冬瓜</li> <li>・きゅうり・にら</li> <li>・からし菜</li> <li>・カーブ チー</li> <li>・タルガヨー</li> </ul> <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>

2023年 11月 詳細 献立

屋部学校給食センター

★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
		赤 赤	緑 緑	黄 黄	
		赤 赤	緑 緑	黄 黄	
		赤 赤	緑 緑	黄 黄	
1 /水	中華おこわ	豚肉 油揚げ 大豆	人参 椎茸 たけのこ こんにゃく きくらげ あお豆 にんにく	米 もち米 こめ油	しょうゆ シママス 酒 みりん 豚だし骨
	焼き目つきギョーザ	焼き目つきギョーザ (小麦・大豆・鶏・豚)			
	モーウィのキムチあえ	しらす 糸けすり わかめ	モーウィ 人参 きゅうり		キムチの素 (いか・りんご・大豆) しょうゆ
	くだもの		くだもの		
2 /木	麦ごはん			米 麦	
	チムシンジ	豚肉 豚レバー 赤みそ 白みそ	人参 大根 長ねぎ 生姜	じゃがいも	シママス 花かつお
	さばの塩焼き	さば			シママス こしょう
	ふーいりちー	鶏卵 ツナ缶 (大豆)	きゃべつ 人参 たまねぎ からし菜	麸 (小麦・大豆) こめ油	シママス しょうゆ こしょう
6 /月	麦ごはん			米 麦	
	みそけんちん汁	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ	大根 人参 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	里芋	花かつお シママス
	親子丼 (具)	鶏肉 鶏卵 高野豆腐 (大豆)	人参 たまねぎ 椎茸 小松菜	三温糖 こめ油 でん粉	しょうゆ みりん シママス 花かつお
	いんげんの梅おかあえ	チキアギ 糸けすり	いんげん 人参 きゃべつ こんにゃく	三温糖 ごま	梅びしお (りんご) しょうゆ 酢
7 /火	コッペパン			コッペパン (小麦・乳・大豆)	
	野菜たっぷりコンソメスープ	鶏肉	冬瓜 白菜 人参 たまねぎ しめじ 乾パセリ	こめ油	シママス こしょう しょうゆ 鶏だし骨
	ポテトのチーズ煮	ベーコン (豚・大豆) チーズ (乳)	たまねぎ ブロッコリー にんにく	こめ油 じゃがいも	シママス こしょう
	チョコジャム	チョコジャム (マーシャルピーンズ) (乳・大豆)			
8 /水	吹き寄せごはん	鶏肉 油揚げ 大豆	人参 ごぼう しめじ ぎんなん いんげん	米 麦 さつまいも こめ油	しょうゆ シママス 酒 みりん 花かつお
	厚揚げのきのこあんかけ	厚揚げ	椎茸 えのき なら たまねぎ 生姜	三温糖 でん粉	しょうゆ みりん 花かつお
	さきいかのかみかみあえ	さきいか (いか・乳) 赤みそ	パパイア 人参 もやし あお豆	アーモンド 三温糖	キムチの素 (いか・りんご・大豆) しょうゆ 酢
	くだもの		タルガヨ (予定)		
9 /木	あわごはん			米 もちきび	
	冬瓜のカレー煮	豚肉 ポーク缶 (豚・大豆・乳) 厚揚げ	冬瓜 人参 椎茸 小松菜 にんにく	じゃがいも こめ油 でん粉	酒 カレー粉 カレーフレーク しょうゆ シママス 花かつお
	イカ小判	イカ小判 (いか・大豆)			
	カエリとアーモンドの黒糖がらめ	大豆 カエリ きなこ (大豆)		アーモンド 三温糖 黒糖	
10 /金	和風きのこスパゲティ	ベーコン (豚・大豆) あさり	しめじ 椎茸 人参 きゃべつ たまねぎ ほうれん草 にんにく	オリーブ油 スパゲティ (小麦)	白ワイン しょうゆ シママス 唐辛子 こしょう チキンコンソメ (乳・小麦・鶏・大豆)
	アーサの彩りオムレツ	鶏卵 オーシャンキング チーズ (乳) アーサ	たまねぎ コーン にんにく ワーシパウダー	じゃがいも こめ油	シママス こしょう
	かぼちゃのアーモンドサラダ	ツナ	かぼちゃ きゅうり たまねぎ	さつまいも アーモンド ノンエッグマヨ (大豆)	酢 シママス こしょう
	くだもの		くだもの		
13 /月	麦ごはん			米 麦	
	肉じゃが	豚肉 油揚げ	たまねぎ 人参 こんにゃく 椎茸 いんげん	こめ油 じゃがいも 三温糖	しょうゆ みりん 酒 シママス 花かつお
	ちくわのオープン焼き	ちくわ (大豆) チーズパウダー (乳) 加工乳 糸けすり 脱脂粉乳	乾パセリ	ノンエッグマヨ (大豆)	
	納豆みそ	豚肉 納豆 (大豆) 麦みそ 糸けすり	生姜	こめ油 三温糖	みりん 酒
14 /火	なかよしパン			なかよしパン (小麦・乳・大豆)	
	冬野菜のミネストローネ	鶏肉	人参 たまねぎ セロリ 大根 カリフラワー あお豆 トマト缶 にんにく	じゃがいも こめ油 三温糖	しょうゆ シママス こしょう 鶏だし骨
	ハンバーグのデミソースかけ	ハンバーグ (大豆・鶏・豚)		三温糖	ケチャップ デミグラスソース ウスターソース
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト (乳)	ナタデココ バイン缶 黄桃缶 パナナ フルーツカクテル缶 (もも)		
15 /水	カラフルピラフ	鶏肉	人参 たまねぎ きくらげ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく	米 麦 こめ油 バター	しょうゆ シママス こしょう 鶏だし骨
	イタリアン豆サラダ	いか ひよこ豆	パパイア 赤ピーマン きゅうり	三温糖	イタリアンドレッシング (大豆・りんご)
	ナッツとチョコのクッキー	鶏卵	ワーシパウダー	小麦粉 アーモンド マーガリン 三温糖 チョコチップ (乳・大豆)	
	スティックチーズ	チーズ (乳)			
16 /木	麦ごはん			米 麦	
	さつまい	鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	大根 人参 椎茸 こんにゃく 葉ねぎ	さつまいも	花かつお シママス
	さばの生葉焼き	さば	生姜	三温糖	しょうゆ みりん 酒
	ひじき入りきんぴらごぼう	鶏肉 ひじき チキアギ	ごぼう 人参 こんにゃく いんげん	こめ油 三温糖 ごま ごま油	しょうゆ 酒 みりん 七味唐辛子 (ごま) 花かつお
17 /金	煮込みうどん	豚肉 赤かまぼこ	白菜 人参 たまねぎ 椎茸 しめじ 小松菜	うどん (小麦) こめ油 三温糖	しょうゆ みりん シママス 花かつお
	野菜のかきあげ	鶏卵	人参 たまねぎ ごぼう なら ワーシパウダー	さつまいも 小麦粉 でん粉 大豆油	シママス
	レンコンのごまあえ	ツナ	レンコン ブロッコリー 人参 きゅうり コーン	ごま ノンエッグマヨ (大豆)	しょうゆ
	麦ごはん			米 麦	
20 /月	中身汁	豚肉 豚中身	椎茸 こんにゃく 葉ねぎ 生姜		しょうゆ 酒 シママス みりん 花かつお 豚だし骨
	魚天ぷら	ホキ あおりの 鶏卵		小麦粉 大豆油	シママス
	野菜の青じそあえ	しらす ちくわ 糸けすり	きゃべつ 人参 もやし ほうれん草 きゅうり	ごま 三温糖	青じそドレッシング (小麦・大豆) しょうゆ 酢 シママス
	シークワサーゼリー	シークワサーゼリー			
21 /火	コッペパン			コッペパン (小麦・乳・大豆)	
	ライスチャウダー	あさり 鶏肉 レン豆 白花豆ペースト 脱脂粉乳	たまねぎ 人参 しめじ ほうれん草	麦 じゃがいも こめ油	カレー粉 酒 ホワイトルウ (小麦・乳・大豆・牛・鶏) シママス こしょう 鶏だし骨
	チリコンカン	豚肉 豚レバー 大豆たんぱく 大豆 レッドキドニー	たまねぎ 人参 にんにく	こめ油	ケチャップ ウスターソース トマトソース (大豆) チリソース チリパウダー チリミックス (小麦・乳・鶏) シママス
	ブロッコリーのサラダ	ハム (豚・大豆・鶏)	ブロッコリー 人参 きゅうり コーン パジル粉	三温糖	酢 しょうゆ シママス
22 /水	スパゲティ ナポリタン	ウィンナー (豚)	たまねぎ 人参 しめじ コーン ピーマン トマト缶 にんにく	スパゲティ (小麦) オリーブ油 三温糖	ケチャップ ウスターソース シママス こしょう
	ナッツたっぷり元氣サラダ	ミックスピーンズ	あお豆 ブロッコリー きゃべつ 人参	アーモンド	タンカンドレッシング (小麦・大豆・ゼラチン) こしょう
	キャロットケーキ	鶏卵 加工乳	裏ごし人参 ワーシパウダー レーズン	マーガリン グラニュー糖 ケーキミックス (小麦・乳・大豆)	
	かやくごはん	鶏肉 油揚げ 大豆	人参 ごぼう 椎茸 こんにゃく いんげん	米 麦 こめ油	しょうゆ みりん シママス 酒 花かつお
24 /金	ぎせい豆腐	豆腐 鶏卵 鶏肉	人参 きくらげ 椎茸 小松菜	こめ油 三温糖	しょうゆ シママス
	酢みそあえ	いか 甘白みそ	大根 きゅうり 人参 もやし	三温糖	酢 しょうゆ シママス
	くだもの		くだもの		
	麦ごはん			米 麦	
27 /月	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 豚レバー 大豆たんぱく 赤みそ	たまねぎ 人参 椎茸 たけのこ きくらげ なら にんにく 生姜	こめ油 でん粉	豆板醤 (大豆) テンメンジャン (大豆・小麦) オイスターソース シママス しょうゆ
	海藻の中巻サラダ	オーシャンキング 海藻ミックス	きゃべつ 人参 大根 コーン	三温糖 ごま油	香味塩ドレッシング (小麦・大豆・ごま・鶏) しょうゆ 酢
	中華ポテト			中華ポテト ごま	
	黒糖パン			黒糖パン (小麦・乳・大豆)	
28 /火	白菜のクリーム煮	鶏肉 白花豆ペースト 脱脂粉乳	白菜 人参 たまねぎ しめじ コーン いんげん	こめ油 マーガリン 小麦粉 じゃがいも	シママス こしょう 鶏だし骨
	くるま麩ナゲット	くるま麩ナゲット (小麦・鶏・大豆)			
	枝豆とひじきのサラダ	ひじき ハム (豚・大豆・鶏)	きゃべつ もやし 人参 あお豆	ごま 三温糖	酢 しょうゆ シママス
	トマトリソット	鶏肉 あさり	たまねぎ 人参 しめじ コーン トマト缶 乾パセリ にんにく	米 麦 こめ油 三温糖	白ワイン トマトピューレ ケチャップ しょうゆ シママス こしょう 鶏だし骨
29 /水	チキンのパジル焼き	鶏肉	にんにく 乾パセリ 乾パジル	オリーブ油	シママス こしょう
	さつまいもサラダ	チーズ (乳)	きゅうり たまねぎ	さつまいも じゃがいも ノンエッグマヨ (大豆) アーモンド	シママス こしょう
	黄桃缶		黄桃缶		
	麦ごはん			米 麦	
30 /木	おでん	鶏肉 厚揚げ ちくわ (大豆) 昆布 うすらの卵	大根 人参 椎茸 こんにゃく いんげん	こめ油 三温糖	しょうゆ みりん シママス 花かつお
	小いわしの梅香り揚げ	小いわしの梅香り揚げ (小麦)		大豆油	
	ミルクもち	加工乳	みかん缶	白玉団子 (大豆) カラフルボール ココナッツミルク グラニュー糖 でん粉	

※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・豚肉) ⑫豚だし骨(豚肉)