

令和6年

10月

東江学校給食センター
53-2543

10月 こんだてひょう



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！

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。



こ ん だ て	<p>10月12日 「カーブチーの日」</p> <p>カーブチーの日に合わせて「勝山シークワサー」さんよりカーブチー果汁を頂きました。今月の給食で5回、カーブチー果汁を使った献立が登場します！</p> <p>～ありがとう ございます～</p>	<p>1(火)</p> <p>牛乳</p> <p>筑前煮</p> <p>さばのソース焼き</p> <p>玄米ごはん</p> <p>キャバツのみそ汁</p>	<p>2(水) 欠食：東江幼</p> <p>牛乳</p> <p>カーブチーサラダ</p> <p>ささみチーズフライ</p> <p>黒糖パン</p> <p>雑穀スープ</p> <p>カーブチー献立①</p>	<p>3(木)</p> <p>牛乳</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>カーブチーカステラ</p> <p>スパゲティボンゴレ</p> <p>カーブチー献立②</p>	<p>4(金)</p> <p>牛乳</p> <p>切干大根のカミカミ和え</p> <p>小魚のチリソース</p> <p>麦ごはん</p> <p>家常豆腐</p>
	<p>7(月)</p> <p>牛乳</p> <p>人参シリシリ</p> <p>とうふの肉みそかけ</p> <p>ごぼうの炊き込みごはん</p>	<p>8(火)</p> <p>牛乳</p> <p>チキンカレー ①麦ごはん ②チキンカレー</p> <p>ほうれん草オムレツ</p> <p>チキンカレー</p> <p>フルーツポンチ</p>	<p>9(水)</p> <p>牛乳</p> <p>野菜とツナソテー</p> <p>しるみざかな白身魚のカーブチーソースかけ</p> <p>食パン</p> <p>コーンポタージュ</p> <p>絵本と給食コラボ・カーブチー 献立③</p>	<p>10(木)</p> <p>牛乳</p> <p>かぼちゃコロッケ</p> <p>焼きうどん</p> <p>わかめの中華和え</p>	<p>11(金)</p> <p>牛乳</p> <p>カエリとナッツの甘からめ</p> <p>チンジャオロースー青椒肉絲</p> <p>玄米ごはん</p> <p>かきたま汁</p>
	<p>14(月) スポーツの日</p> <p>10月の名護市産の食材</p> <p>ねぎ いら パパイア 冬瓜 きゅうり ニガナ からし菜 たまご とり肉 豆乳 とうふ 厚揚げ ゆし豆腐</p> <p>学校給食では地元食材を中心に活用し、地産地消に努めています。</p>	<p>15(火)</p> <p>牛乳</p> <p>オレンジ</p> <p>豚キムチ丼 ①麦ごはん ②豚キムチ丼の具</p> <p>豚キムチ丼</p> <p>シーフードスープ</p>	<p>16(水)</p> <p>牛乳</p> <p>アスパラソテー</p> <p>とうふのミートソースかけ</p> <p>食パン</p> <p>パンキンスープ</p>	<p>17(木) 欠食：屋部中</p> <p>牛乳</p> <p>よく噛んで食べましょう</p> <p>タピオカウブサー</p> <p>スーナー</p> <p>沖縄焼きそば</p> <p>10/17 沖縄そばの日</p>	<p>18(金) 欠食：東江中</p> <p>牛乳</p> <p>キャバツとひき肉いため</p> <p>さばのこらみ香味ソースやき</p> <p>麦ごはん</p> <p>ちゃんこ風スープ</p>
	<p>21(月) 欠食：東江幼・小瀬喜田小</p> <p>牛乳</p> <p>オレンジ</p> <p>春巻き</p> <p>チリメンチャーハン</p> <p>ホイコーロー回鍋肉</p>	<p>22(火) 欠食：東江幼・小瀬喜田小</p> <p>牛乳</p> <p>やさいとたまごソテー</p> <p>アーモンドトースト</p> <p>はくさいスープ</p>	<p>23(水)</p> <p>牛乳</p> <p>チャプチェ</p> <p>キムチズチヂミ</p> <p>麦ごはん</p> <p>サンドウブ</p>	<p>24(木)</p> <p>牛乳</p> <p>ごまココアマシュマロ</p> <p>マセドアンサラダ</p> <p>和風スパゲティ</p>	<p>25(金)</p> <p>牛乳</p> <p>小松菜のカーブチー和え</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>麦ごはん</p> <p>厚揚げと野菜のみそ煮</p> <p>カーブチー献立④</p>
	<p>28(月) 欠食：久辺中2年</p> <p>牛乳</p> <p>オレンジ</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>和風卵焼き</p> <p>県産モスクの炊き込みごはん</p>	<p>29(火) 欠食：東江中1年久辺中2・3年</p> <p>牛乳</p> <p>キャバツの中華和え</p> <p>小魚のカーブチーかけ</p> <p>玄米ごはん</p> <p>麻婆大根</p> <p>カーブチー献立⑤</p>	<p>30(水) 欠食：東江中1年久辺中2・3年</p> <p>牛乳</p> <p>コールスロー</p> <p>とり肉のバジルやき</p> <p>コッパン</p> <p>さつまいもときのごシチュー</p>	<p>31(木) 欠食：東江中1年久辺中3年</p> <p>牛乳</p> <p>よく混ぜてから盛り付けましょう</p> <p>かぼちゃチップスサラダ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>真っ赤なスパゲッティ</p> <p>ハロウィン献立</p>	<p>絵本と給食コラボ</p> <p>10/9(水) 献立：コーンポタージュ □ まっくろいたちのレストラン</p> <p>今年度も9月～11月に「絵本と給食コラボ」の献立が登場します。 来月もお楽しみに！ 9月のコラボ絵本の「□海賊シチュー」も読んでみてくださいね！</p>

★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。

2024年 10月 詳細献立表

東江学校給食センター

日 付	献立名	3つのグループの献立と使用食材名			調味料・だしなど
		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)	
1 月	玄米ごはん			米 玄米	
	キャベツのみそ汁	豚肉 厚揚げ 赤みそ 白みそ 白花生ペースト	キャベツ たまねぎ 人参 ねぎ 小松菜		鰹節
	さばのソース焼き	鯖	しょうが	白ごま 三温糖	シママース 料理酒 みりん風 濃口醤油 ウスターソース
2 月	筑前煮	鶏肉	ごぼう 人参 こんにゃく れんこん	里芋 ごま油 三温糖	濃口醤油 みりん風 料理酒 鰹節
	黒糖パン			黒糖パン(小麦・乳・大豆)	
	雑穀スープ	五穀豆と五穀(大豆)	小松菜 白菜 たまねぎ 人参 セロリ しょうが	ごま油 ごま油 搾麦	シママース こしょう 薄口醤油 豚だし骨
3 月	ささみチーズフライ		ささみチーズフライ(乳・小麦・鶏肉・大豆)		
	カープチャーサラダ	無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉)	キャベツ きゅうり 大根 コーン カープチャー果汁	オリーブ油 三温糖	特濃酢 こしょう シママース
	スパゲティボンゴレ	あさり えび いか 無添加ベーコン(大豆・豚肉)	人参 たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく	スパゲッティ(小麦) オリーブ油	シママース 唐辛子 白ワイン
4 月	ひじきサラダ	ひじき 無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉)	大根 きゅうり 枝豆 コーン	三温糖	シママース こしょう 特濃酢 和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご)
	カープチャーカステラ	卵 加工乳(乳)	カープチャー果汁	小麦粉 ケーキミックス(小麦) 三温糖 マーガリン アーモンド	ベーキングパウダー
	麦ごはん			米 麦	
7 月	小魚のチリソース	スプラット		片栗粉 小麦粉 大豆油 三温糖	シママース こしょう トマトソース(大豆) チリソース 濃口醤油 豆板醤(小麦)
	家畜豆腐	豚肉 厚揚げ	人参 たまねぎ 椎茸 長ネギ 白菜 小松菜 たけのこ 木耳 しょうが にんにく	ごま油 ごま油 片栗粉	濃口醤油 オイスターソース(大豆) シママース こしょう ポークフィッシュ(鶏肉・豚肉)
	切干大根のカミカミ和え	ちくわ(大豆)	切干大根 キャベツ ほうれん草 人参	ごま油 三温糖	特濃酢 薄口醤油
8 月	ごぼうの炊き込みごはん	鶏肉 チキアキ ひじき	人参 ねぎ ごぼう 椎茸	米 麦 ごま油	シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒 鰹節
	とうふの肉みそかけ	豆腐 豚ひき肉 赤みそ	たまねぎ しょうが	ごま油 三温糖	濃口醤油 みりん風 料理酒 鰹節
	人参シリシリー	スクランブルエッグ(卵・小麦・大豆) ツツ	人参 パパイア いら	ごま油	濃口醤油
9 月	麦ごはん			米 麦	
	チキンカレー	鶏肉 大豆 白花生ペースト	たまねぎ 人参 トマト しょうが リンゴピューレ にんにく	ごま油 じゃがいも	シママース カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) ウスターソース 豚だし骨 カレー粉
	ほうれん草オムレツ		ほうれん草オムレツ(卵・大豆)		
10 月	フルーツボンチ		漬物 みかん バイン カープチャー果汁	カットゼリー グラニュー糖	
	食パン			食パン(小麦・乳・大豆)	
	コーンポタージュ	鶏肉 加工乳(乳) 白花生ペースト	たまねぎ 人参 コーン	小麦粉 マーガリン じゃがいも	シママース こしょう 濃口醤油 みりん風 料理酒 チキンフィッシュ(鶏肉) 鶏だし骨
11 月	さかなのカープチャーソースかけ	バサ(魚)	カープチャー果汁	三温糖	シママース こしょう 濃口醤油 みりん風 料理酒
	野菜とツナソテー	ツナ	フロコリー いんげん キャベツ たまねぎ 人参	ごま油	シママース こしょう 濃口醤油
	焼きうどん	豚肉 チキアキ 油揚げ 青のり 糸けずり	椎茸 人参 たまねぎ キャベツ 白菜 ほうれん草 しょうが	うどん(小麦) ごま油	シママース 料理酒 濃口醤油 みりん風
12 月	かぼちゃコロッケ		かぼちゃコロッケ(小麦・乳・大豆) 大豆油		
	わかめの中韓和え	カットわかめ 無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉)	もやし 人参	三温糖 ごま油 白ごま 黒ごま	シママース 濃口醤油 特濃酢
	玄米ごはん			米 玄米	
1 月	かきたま汁	卵 豆腐	人参 たまねぎ 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
	青柳肉餅	牛肉	ピーマン 人参 たまねぎ たけのこ もやし しょうが にんにく	じゃがいも 三温糖 ごま油 片栗粉	濃口醤油 料理酒 オイスターソース(大豆)
	カエリとナッツの甘からめ	カエリ		アーモンド さつまいも 大豆油 白ごま 三温糖 水あめ	濃口醤油
2 月	麦ごはん			米 麦	
	豚キムチ丼(具)	豚肉	人参 たまねぎ 小松菜 いら 糸こんにゃく しょうが にんにく 白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば)	ごま油 三温糖 白ごま ごま油 片栗粉	料理酒 濃口醤油 オイスターソース(大豆)
	シーフードスープ	あさり えび	たまねぎ 長ネギ ほうれん草 コーン	ラード(ごま)	濃口醤油 シママース こしょう 白ワイン 鶏だし骨
3 月	オレンジ		オレンジ		
	食パン			食パン(小麦・乳・大豆)	
	パンキンズスープ	白花生ペースト 加工乳(乳) 生クリーム(乳)	たまねぎ	ごま油 じゃがいも かぼちゃ 小麦粉 マーガリン	シママース こしょう パセリ 鶏だし骨
4 月	とうふのミートソースかけ	豆腐 豚ひき肉 大豆	たまねぎ トマト にんにく	ごま油 三温糖 片栗粉	ケチャップ ウスターソース みりん風 バジル ポークフィッシュ(豚肉・鶏肉)
	アスパラソテー	無添加ベーコン(大豆・豚肉)	アスパラガス キャベツ 人参 エリンギ	ごま油	シママース こしょう 濃口醤油
	沖縄焼きそば	豚肉 チキアキ	キャベツ 人参 もやし からし菜 木耳 にんにく	沖縄そば(小麦・大豆) ごま油	シママース 濃口醤油
5 月	スーナー	豆腐 ツナ 甘口白みそ	ほうれん草 ニガナ もやし きゅうり	三温糖 白すりごま	濃口醤油
	タピオカウプサー	豆腐 きな粉(大豆)		紅芋ペースト タピオカ粉 グラニュー糖	シママース
	麦ごはん			米 麦	
6 月	ちゃんこ風スープ	鶏肉	人参 たまねぎ 白菜 小松菜 長ネギ	春雨	シママース 濃口醤油 料理酒 中華からスープ(鶏肉) 鶏だし骨
	さばの香味ソース焼き	鯖	しょうが にんにく	三温糖 ごま油 片栗粉	シママース 料理酒 濃口醤油 みりん風 粉物酢 豆板醤(小麦)
	キャベツとひき肉炒め	牛ひき肉 豚ひき肉 油揚げ 赤みそ	キャベツ 人参 たまねぎ もやし しょうが にんにく	ごま油 三温糖	シママース 七味唐辛子(ごま)
7 月	チリメンチャーハン	豚肉 チリメン スクランブルエッグ(卵・小麦・大豆)	人参 たまねぎ たけのこ 椎茸 しょうが にんにく	米 麦 ごま油 ごま油	シママース 薄口醤油 料理酒 こしょう
	春巻き		春巻き(小麦・大豆・豚肉) 大豆油		
	回鍋肉	豚ひき肉 油揚げ	キャベツ ピーマン 人参 たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	ごま油 ごま油 三温糖 片栗粉	シママース 豆板醤(小麦) 濃口醤油 料理酒 紹興酒(小麦・ごま・大豆)
8 月	オレンジ		オレンジ		
	アーモンドトースト	加工乳(乳) スキムミルク(乳)		食パン(小麦・乳・大豆) アーモンド 無塩バター 三温糖	
	白菜スープ	無添加ベーコン(大豆・豚肉)	白菜 小松菜 コーン セロリ しょうが	ごま油 ごま油	シママース こしょう 薄口醤油 豚だし骨
9 月	野菜と卵のソテー	スクランブルエッグ(卵・小麦・大豆)	キャベツ 人参 ピーマン しめじ にんにく	ごま油	シママース こしょう 濃口醤油
	麦ごはん			米 麦	
	サンドップ	ゆし豆腐 豚肉	白菜 長ネギ えのき にんにく	ごま油 三温糖	濃口醤油 コチュジャン(大豆) 料理酒 チキンフィッシュ(鶏肉)
10 月	キムチチーズチミ	チリメン いか チーズ 卵	いら 白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば)	じゃがいも 米粉 小麦粉 ごま油	濃口醤油
	チャプチェ	牛肉	にんにくの芽 人参 たまねぎ ピーマン ほうれん草 しょうが にんにく	春雨 ごま油 三温糖 ごま油 白ごま	料理酒 濃口醤油 みりん風 豆板醤(小麦)
	和風スパゲッティ	無添加ベーコン(大豆・豚肉)	人参 たまねぎ キャベツ いんげん マッシュルーム にんにく	スパゲッティ(小麦) ごま油	シママース 濃口醤油 ポークフィッシュ(鶏肉・豚肉) パセリ
11 月	マゼドアンサラダ		人参 きゅうり たまねぎ コーン	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	シママース こしょう 粉物酢
	ごまココアマシュマロ			黒ごま アーモンド コーンフレーク マッシュルーム(ゼラチン) レーズン マーガリン	ココア
	麦ごはん			米 麦	
12 月	厚揚げと野菜のみそ煮	豚肉 厚揚げ 昆布 赤みそ 白みそ 糸けずり	冬瓜 人参 ほうれん草 椎茸 こんにゃく	ごま油 三温糖	みりん風 濃口醤油 ポークフィッシュ(鶏肉・豚肉)
	さばの塩焼き	鯖	しょうが		シママース 料理酒
	小松菜のカープチャー和え	ちくわ(大豆)	小松菜 キャベツ 人参 きゅうり カープチャー果汁	三温糖	薄口醤油 特濃酢
1 月	果産モスクの炊き込みごはん	鶏肉 白かまぼこ もずく	人参 ねぎ 椎茸 しょうが	米 麦 ごま油	シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒 鰹節
	和風卵焼き	卵 チリメン	豆腐	醤油(小麦・大豆) ごま油	シママース こしょう 濃口醤油 鰹節
	きんぴらごぼう	ちくわ(大豆)	ごぼう 人参 れんこん こんにゃく	ごま油 ごま油 白ごま 三温糖	濃口醤油 みりん風 料理酒
2 月	オレンジ		オレンジ		
	玄米ごはん			米 玄米	
	小魚のカープチャーかけ	スプラット	カープチャー果汁	小麦粉 片栗粉 大豆油 三温糖	シママース 粉物酢
3 月	豚丼大根	豆腐 豚ひき肉 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 ごま油 片栗粉	豆板醤(小麦) 濃口醤油 オイスターソース(大豆) シママース 豚だし骨
	キャベツの中華和え		キャベツ 小松菜 人参 しめじにんにく	ごま油 三温糖 アーモンド	シママース 薄口醤油
	コッパパン			コッパパン(小麦・乳・大豆)	
4 月	さつまいもときのごしチュー	鶏肉 加工乳(乳) 白花生ペースト	たまねぎ 人参 マッシュルーム	さつまいも じゃがいも ごま油 小麦粉 マーガリン	シママース こしょう 鶏だし骨
	とり肉のバジル焼き	鶏肉	にんにく	オリーブ油	シママース こしょう 白ワイン バジル イタリアンドレッシング(卵・小麦・豚肉・大豆・りんご)
	コールスロー		キャベツ 人参 きゅうり コーン レモン果汁	オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ 三温糖	シママース こしょう 特濃酢
5 月	真っ赤なスパゲッティ	鶏肉 ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳)	人参 たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマト	スパゲッティ(小麦) オリーブ油 ごま油 三温糖	シママース ケチャップ オレガノ バジル
	ハンバーグ		国産ミートハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)		
	かぼちゃチップスサラダ		れんこん キャベツ レッドキャベツ きゅうり カープチャー果汁	かぼちゃ さつまいも 大豆油 オリーブ油 三温糖	特濃酢 こしょう シママース

※予定詳細献立表は食品表示法に定められている28品目(乳・卵・小麦・そば・ピーナツ・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・鮭・さば・大豆・鶏肉・豚肉・松茸・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナツ・アーモンド)の表示をしています。
※大豆油は揚げ調理で複数回の調理に使用します。 ※もやし・えだまめ・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、あさり等の二枚貝、しらす等の小魚には、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マーカー)
①醤油・薄口醤油(小麦・大豆) ②酢(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・豚肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・赤みそ・甘口白みそ・油揚げ・厚揚げ(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無塩バター(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)