



10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。

<p>献立名</p>	<p>勝山シーワーカーさんからカーブチー果汁をいただきました!</p> <p>10月の第2土曜日はカーブチーの日! 沖縄の方で「カー」は皮、「ブチー」は分厚いという意味。別名「運動会みかん」とも呼ばれ、昔から親しまれています。10月の給食に使用します♪</p>	<p>1(火) 羽地中 欠食</p> <p>さつまいもミルク かりんとう</p> <p>厚揚げのそぼろ煮</p> <p>たまごぞうすい</p>	<p>2(水) 羽地幼 欠食</p> <p>ごま菓子</p> <p>野菜のカーブチー和え</p> <p>汁なし担々麺</p>	<p>3(木)</p> <p>ししゃもの塩焼き カーブチーかけ</p> <p>フータシヤー</p> <p>麦ごはん 豆乳みそ汁</p>	<p>4(金)</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>バーカーハウスパン レンズ豆のクリームスープ</p>
<p>献立名</p>	<p>7(月) ひるぎ 欠食</p> <p>卵焼き</p> <p>切干大根のゆかり和え</p> <p>とり鶏ごぼうごはん</p>	<p>8(火)</p> <p>サーターアングギー</p> <p>クープイリチー</p> <p>赤飯 イナムドウチ</p> <p>あしたは カジマヤー(旧暦9月7日)お祝い献立</p>	<p>9(水)</p> <p>プレーンオムレツ</p> <p>ひじきと豆のサラダ</p> <p>スパゲティ こまつなクリーム</p>	<p>10(木)</p> <p>紅いもごま団子</p> <p>ほうれん草のごま和え</p> <p>麦ごはん 豚汁</p>	<p>11(金)</p> <p>魚キノコーン焼き</p> <p>ミルクもち</p> <p>コッペパン 冬瓜のデミソース煮</p>
<p>献立名</p>	<p>14(月)</p> <p>スポーツの日</p>	<p>15(火)</p> <p>焼き豆腐のきのこあんかけ</p> <p>芋栗ごはん からしなの和え物</p> <p>十三夜(旧暦9月13日)</p>	<p>16(水)</p> <p>みかん</p> <p>汁にいれる</p> <p>野菜そば</p> <p>ちくわポテの磯辺揚げ</p> <p>あしたは 沖縄そばの日</p>	<p>17(木)</p> <p>さばのカーブチー焼き</p> <p>グンボーイリチー</p> <p>麦ごはん もずく汁</p> <p>毎月第3木曜日は 琉球料理の日</p>	<p>18(金)</p> <p>いわしのカリカリフライ</p> <p>野菜ソテー</p> <p>コッペパン かぼちゃスープ</p>
<p>献立名</p>	<p>21(月) 緑風 羽地中 真喜屋小 欠食</p> <p>野菜の納豆和え</p> <p>バナナ</p> <p>麦ごはん 筑前煮</p>	<p>22(火) 緑風 欠食</p> <p>春巻</p> <p>みかん</p> <p>麦ごはん 八宝菜</p>	<p>23(水)</p> <p>カーブチーむしケーキ</p> <p>かぼちゃと豆のサラダ</p> <p>和風スパゲティ</p>	<p>24(木)</p> <p>黄桃缶</p> <p>おからサラダ</p> <p>冬瓜のそぼろあんかけ丼</p>	<p>25(金)</p> <p>高野豆腐のグラタン</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>コッペパン 大根おろしとたまごのスープ</p>
<p>献立名</p>	<p>28(月) 羽地幼・小 稲田小 欠食</p> <p>スーナー</p> <p>とり肉とパイアの煮物</p> <p>クファジュシー</p>	<p>29(火)</p> <p>ぜんざい</p> <p>ひじき炒め煮</p> <p>麦ごはん 魚汁</p>	<p>30(水)</p> <p>春雨の中華和え</p> <p>ジャージャー豆腐 家常豆腐</p> <p>中華ちまき風たきこみごはん</p>	<p>31(木)</p> <p>かぼちゃひき肉フライ</p> <p>フルーツ ナタデココ</p> <p>カレーライス</p>	<p>10月30日は 食品ロス削減の日</p> <p>10月の名護市産食材 パイア、もやし、とうがん、きゅうり、とり肉、たまご、とうふ</p>

令和6年10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				
		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 / 火	牛乳	たまごそうすい	わかめ、卵	白菜	米、麦、ごま油	しょうゆ、鶏だし骨、かつおだし
		厚揚げのそぼろ煮	厚揚げ、鶏ひき肉、大豆たんぱく	玉ねぎ、葉ねぎ、しょうが	サラダ油、三温糖、でん粉	しょうゆ、みりん、料理酒、かつおだし
		さつまいもミルクかりんとう	脱脂粉乳		さつまいも、揚げ油、グラニュー糖	
2 / 水	牛乳	汁なし担々麺	豚ひき肉、大豆たんぱく	玉ねぎ、木くらげ、チンゲン菜、たけのこ、しょうが、にんにく	中華めん(小麦 大豆)、サラダ油、三温糖、白ごま、でん粉	しょうゆ、料理酒、テンメンジャン、酢、トウバンジャン、ホークフイオン(鶏肉 豚肉)
		野菜のカーブチー和え		にんじん、パパイア、きゅうり、カーブチー果汁、にんにく	三温糖、ごま油、白ごま	しょうゆ
		ごま菓子		レーズン	白ごま、黒ごま、コーンフレーク、マーガリン、マシュマロ(ゼラチン)	
3 / 木	牛乳	麦ごはん			米、麦	
		豆乳みそ汁	油揚げ、赤みそ、白みそ、調整豆乳	玉ねぎ、白菜、えのきだけ	じゃがいも	かつおだし
		しししゃもの塩焼きカーブチーかけ フータンチャー	しししゃも 卵、ツナ	カーブチー果汁 キャベツ、もやし、にんじん	三温糖 麩(小麦 大豆)、サラダ油	料理酒 しょうゆ
4 / 金	牛乳	バーカーハウスパン			バーカーハウスパン(小麦 乳 大豆)	
		レンズ豆のクリームスープ	とり肉、レンズ豆、加工乳、白いんげん豆ペースト	かぼちゃ、玉ねぎ、小松菜	じゃがいも、サラダ油、小麦粉、マーガリン	野菜フイオン
		ハンバーグ マカロニサラダ	ハンバーグ(大豆 鶏肉 豚肉) ツナ		三温糖 マカロニ(小麦)、卵なしマヨネーズ、三温糖	ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン
7 / 月	牛乳	鶏ごぼうごはん	鶏肉、油揚げ	ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん	米、麦、三温糖、サラダ油	しょうゆ、料理酒、みりん、かつおだし
		卵焼き	卵、ツナ	にんじん、しいたけ、豆腐	サラダ油	しょうゆ、みりん
		切干大根のゆかり和え	ハム(大豆 豚肉)	切干大根、小松菜、パパイア	白ごま、卵なしマヨネーズ	ゆかり
8 / 火	牛乳	赤飯	小豆		米	
		イナムドッチ	豚肉、白かまぼこ、厚揚げ、甘口みそ	こんにゃく、大根、しいたけ		豚だし、かつおだし
		クープイリチー サーターアングター	昆布、豚肉、チキアキ(大豆)	切干大根、にんじん、こんにゃく	サラダ油、三温糖 小麦粉、グラニュー糖、サラダ油、揚げ油	しょうゆ、みりん、かつおだし ベーキングパウダー
9 / 水	牛乳	スバグティこまつなクリーム(ソース)	とり肉、加工乳、チーズ(乳)、白いんげん豆ペースト	しめじ、小松菜、玉ねぎ	マーガリン	チキンフイオン(鶏肉)、ホワイトルウ(小麦 乳 大豆 牛肉 鶏肉)
		スバグティこまつなクリーム(めん)			スバグティ(小麦)、サラダ油	
		フレーンオムレツ ひじきと豆のサラダ	フレーンオムレツ(卵 小麦 大豆) ひじき、ひよこ豆、ツナ	キャベツ	白ごま、三温糖、卵なしマヨネーズ	酢、しょうゆ
10 / 木	牛乳	麦ごはん			米、麦	
		豚汁	豚肉、赤みそ、白みそ	かぼちゃ、大根、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、しょうが		かつおだし
		ほうれん草のごま和え 紅いもごま団子		ほうれん草、もやし、にんじん	白ごま、三温糖 紅いも、三温糖、もち粉、白ごま、揚げ油	酢、しょうゆ
11 / 金	牛乳	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
		冬瓜のデミソース煮	豚肉、レッドキドニー	冬瓜、玉ねぎ、にんじん、木くらげ、にんにく、しょうが、トマト缶	三温糖、オリーブ油、小麦粉	デミグラスソース
		魚キノココン焼き ミルクもち	しいら、白みそ 加工乳	しめじ、玉ねぎ、コーン缶、パセリ みかん缶、ココナッツミルク	卵なしマヨネーズ 白玉もち団子、グラニュー糖、でん粉	料理酒
15 / 火	牛乳	芽菜ごはん			米、麦、栗、さつまいも、黒ごま	料理酒
		焼き豆腐のきのこあんかけ からしな和え物	豆腐 けずり節	えのきだけ、しいたけ、玉ねぎ、にんじん からしな、もやし、にんじん	でん粉 三温糖、白ごま	しょうゆ、かつおだし しょうゆ
		野菜そば(汁+具) 野菜そば(めん)	豚肉	にんじん、キャベツ、パパイア、葉ねぎ		しょうゆ、豚だし、かつおだし
16 / 水	牛乳	ちくわポテトの磯辺揚げ みかん	焼き竹輪、青のり みかん		沖繩そば(小麦 大豆) 小麦粉、じゃがいも、揚げ油	
		麦ごはん			米、麦	
		もずく汁	もずく、豆腐	冬瓜、小松菜		しょうゆ、かつおだし
17 / 木	牛乳	さばのカーブチー焼き クンボイリチー	さば ツナ、赤みそ、白みそ	カーブチー果汁 ごぼう、にんじん、しょうが	三温糖 サラダ油、三温糖	しょうゆ、みりん、料理酒 みりん、料理酒、かつおだし
		コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
		かぼちゃスープ いわしのカリカリフライ 野菜ソテー	とり肉、加工乳、白いんげん豆ペースト いわしのカリカリフライ 豚肉	かぼちゃ、玉ねぎ キャベツ、にんじん、ブロッコリー、にんにく	じゃがいも、小麦粉、マーガリン、サラダ油 揚げ油 サラダ油	野菜フイオン しょうゆ
21 / 月	牛乳	麦ごはん			米、麦	
		筑前煮	鶏肉	ごぼう、れんこん、にんじん、こんにゃく、しいたけ、鱈さや	里芋、サラダ油、三温糖	しょうゆ、みりん、料理酒、かつおだし
		野菜の納豆和え バナナ	ひきわり納豆(大豆 小麦)、けずり節	こまつな、もやし、にんじん バナナ	白ごま	しょうゆ、種入りマスタード
22 / 火	牛乳	麦ごはん			米、麦	
		八宝菜	豚肉	にんじん、白菜、チンゲンサイ、たけのこ、しいたけ、木くらげ、しょうが	サラダ油、でん粉、ごま油	しょうゆ、オイスターソース、料理酒、豚だし
		春巻 みかん	春巻(小麦 大豆 豚肉)		揚げ油 みかん	
23 / 水	牛乳	和風スバグティ	無塩せきベーコン(豚肉)	玉ねぎ、にんじん、小松菜、しいたけ、木くらげ、にんにく	スバグティ(小麦)、サラダ油	しょうゆ、たかのつめ
		かぼちゃと豆のサラダ カーブチーむしケーキ	ミックスビーンズ、ツナ 脱脂粉乳	かぼちゃ カーブチー果汁	さつまいも、卵なしマヨネーズ ホットケーキミックス(小麦 乳 大豆)、マーガリン、グラニュー糖	しょうゆ ベーキングパウダー
		麦ごはん			米、麦	
24 / 木	牛乳	冬瓜のそぼろあんかけ丼(麦ごはん)			米、麦	
		冬瓜のそぼろあんかけ丼(具)	鶏ひき肉、豚ひき肉、大豆たんぱく	冬瓜、玉ねぎ、にんじん、小松菜、木くらげ、しょうが	サラダ油、三温糖、でん粉	しょうゆ、みりん、料理酒、かつおだし
		おからサラダ 黄桃	おから、チーズ(乳)	きゅうり、コーン缶 黄桃缶	卵なしマヨネーズ、三温糖	酢
25 / 金	牛乳	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
		大根おろしとたまごのスープ 高野豆腐のグラタン	無塩せきベーコン(豚肉)、卵 高野豆腐、加工乳、チーズ(乳)	白菜、にんじん、大根 しいたけ、玉ねぎ、ほうれん草	オリーブ油、でん粉 マーガリン、パン粉、じゃがいも	野菜フイオン チキンフイオン(鶏肉)、ホワイトルウ(小麦 乳 大豆 牛肉 鶏肉)
		ブロッコリーサラダ		ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、コーン缶		塩ドレッシング(大豆 ごま)
28 / 月	牛乳	クワフェージュ	豚肉、チキアキ(大豆)、昆布	にんじん、しいたけ、葉ねぎ	米、麦、サラダ油	しょうゆ、豚だし、かつおだし
		鶏肉とパパイアの煮物 スーナー	鶏肉 豆腐、ツナ、白みそ	パパイア、からしな、三角こんにゃく 小松菜、キャベツ	三温糖、サラダ油 三温糖	しょうゆ、料理酒、かつおだし 酢、しょうゆ
		麦ごはん			米、麦	
29 / 火	牛乳	魚汁	赤魚、豆腐、赤みそ、白みそ	白菜、えのきだけ、葉ねぎ、しょうが		料理酒、かつおだし
		ひじき炒め煮 げんざい	ひじき、油揚げ 金時豆	こんにゃく、にんじん、いんげん	三温糖、サラダ油	しょうゆ、みりん、トウバンジャン、かつおだし
		中華ちまき風たきごまごはん	豚肉、大豆	しいたけ、たけのこ、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	米、もち米、麦、ごま油	料理酒、しょうゆ、豚だし
30 / 水	牛乳	家常豆腐	厚揚げ、豚肉、赤みそ	玉ねぎ、にんじん、にら、木くらげ、にんにく、しょうが	ごま油、三温糖、でん粉	トウバンジャン、しょうゆ
		春雨の中華和え	ツナ	もやし、きゅうり、にんにく	緑豆春雨、三温糖、ごま油、白ごま	しょうゆ、酢
		カレーライス(麦ごはん)			米、麦	
31 / 木	牛乳	カレーライス(ルウ)	とり肉、大豆	にんじん、玉ねぎ、大根、白菜、にんにく	じゃがいも、サラダ油	カレールウ、デミグラスソース、しょうゆ、ウスターソース、鶏だし骨
		かぼちゃひき肉フライ フルーツナデココ	かぼちゃひき肉フライ(小麦 大豆 豚肉 りんご)		揚げ油 パイナップル缶、みかん缶、もも缶、ナデココ	

※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マニアル》

- ①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特濃酢・ウイグ'初'(小麦) ③カブ(大豆・りんご) ④カレー(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'ラ'ス(小麦・鶏肉) ⑦'ガ'リ(乳・大豆) ⑧'タ'ー(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩卵なし'マ'ネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)