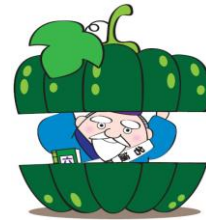




# 10月給食たより



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。

<p><b>スポーツには食事がガキ!</b></p> <p>暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や部活の試合など行事が多くなってきます。練習やトレーニングとともに、色々な食品をバランスよくとって栄養をしっかりと取ることが大切になってきます。さらに早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとりことも大切です。</p>	<p>1 (火)</p> <p>牛乳</p> <p>こんにゃく あえ</p> <p>もずく 炊きこみごはん</p> <p>すりみ芋 天ぷら</p>	<p>2 (水)</p> <p>牛乳</p> <p>スパニッシュ オムレツ</p> <p>なたごココ あえ</p> <p>肉団子 スープ</p> <p>コッペパン</p>	<p>3 (木)</p> <p>牛乳</p> <p>大根チリメン サラダ</p> <p>高菜 スパゲッティ</p> <p>ジャーマン ポテト</p>	<p>4 (金)</p> <p>牛乳</p> <p>欠食：大北幼</p> <p>仲よし カーブチーゼリー</p> <p>もずく丼 麦ごはん もずく煮</p> <p>沖縄 みそ汁</p>
<p>7 (月)</p> <p>牛乳</p> <p>中華ポテト</p> <p>マーミナー チャンプルー</p> <p>麦ごはん たまごスープ</p>	<p>8 (火)</p> <p>牛乳</p> <p>カリフラワー サラダ</p> <p>ミート スパゲッティ</p> <p>名護バナナ ケーキ</p>	<p>9 (水)</p> <p>牛乳</p> <p>クープ イリチー</p> <p>県産かじき 天ぷら</p> <p>五穀ごはん イナムドッチ</p> <p>カジマヤー 献立</p>	<p>10 (木)</p> <p>牛乳</p> <p>ミルクもち</p> <p>アーサ入り ポロポロジュシー</p> <p>お好み 焼き</p>	<p>11 (金)</p> <p>牛乳</p> <p>ビーン ストウー</p> <p>アスパラ ソテー</p> <p>コッペパン コーンスープ</p>
<p>14 (月)</p> <p>牛乳</p> <p>スポーツの日</p>	<p>15 (火)</p> <p>牛乳</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>キムタク チャーハン</p> <p>豆腐 ドーナッツ</p>	<p>16 (水)</p> <p>牛乳</p> <p>ブロッコリーの タルタルサラダ</p> <p>魚フライ</p> <p>食パン ポタージュ</p>	<p>17 (木)</p> <p>牛乳</p> <p>欠食：名護幼</p> <p>ブドウゼリー</p> <p>めんじゅうを かけて</p> <p>青菜の ツナあえ</p> <p>もやしラーメン (汁・めん)</p>	<p>18 (金)</p> <p>牛乳</p> <p>きびなごの ゆかり揚げ</p> <p>パイヤ イリチー</p> <p>麦ごはん 中華スープ</p>
<p>21 (月)</p> <p>牛乳</p> <p>欠食：名護幼・小</p> <p>かぼちゃ サラダ</p> <p>セサミ トースト</p> <p>トマト スープ</p>	<p>22 (火)</p> <p>牛乳</p> <p>ドラゴンフルーツ のポンチ</p> <p>ひじみ たきこごはん</p> <p>冬瓜の キムチあえ</p>	<p>23 (水)</p> <p>牛乳</p> <p>カーブチー ゼリー</p> <p>マグロの みそかけ</p> <p>麦ごはん 貝たくさん みそじる</p>	<p>24 (木)</p> <p>牛乳</p> <p>きなこクッキー</p> <p>すき焼き うどん</p> <p>さつま芋 サラダ</p>	<p>25 (金)</p> <p>牛乳</p> <p>元気ヨーグルト</p> <p>麦ごはん ひき肉 カレー</p> <p>オクラと ささみ あえ</p>
<p>28 (月)</p> <p>牛乳</p> <p>名産食材 10月の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉・鶏肉・鶏卵</li> <li>葉ねぎ・にら</li> <li>冬瓜・しめじ</li> <li>きゅうり・もやし</li> <li>パパイヤ・なす</li> <li>島みかん・オクラ</li> <li>シークワサー果汁</li> <li>カーブチー果汁</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>	<p>29 (火)</p> <p>牛乳</p> <p>くだもの</p> <p>ナシゴレン 目玉焼き</p> <p>小魚の 黒糖がらめ</p>	<p>30 (水)</p> <p>牛乳</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>スラピージョ</p> <p>きのこ スープ</p> <p>なかよしパン</p>	<p>31 (木)</p> <p>牛乳</p> <p>チョコ ドーナッツ</p> <p>かぼちゃ コロケ</p> <p>和風 スパゲティ</p> <p>大根 サラダ</p> <p>ハロウィン 献立</p>	<p>試合・競技当日の食事は?</p> <p>朝ごはんを必ず食べましょう</p> <p>揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。</p> <p>試合の前後に水分をしっかりと取りましょう</p> <p>給食にどんな地産物が使われているか探してみましょう。</p>

# 2024年 10月 詳細献立表 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			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)	
1 /火	もずく炊き込みご飯	あさり もずく 油揚げ 豚肉	人参 ねぎ	米 麦 こめ油	花かつお しょうゆ 塩 酒
	ずりみ芋天ぷら	たまご たい 豆腐 ひじき	ごぼう	さつまいも かたくり粉 大豆油	塩
	こんにゃく和え	ハム(豚肉 鶏肉 大豆)	きゅうり もやし こんにゃく 木くらげ	ごま ごま油 三温糖	しょうゆ 酢 塩
2 /水	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	スパニッシュオムレツ	たまご チーズ(乳) ベーコン(鶏肉 大豆)	人参 玉ねぎ ピーマン コーン にんにく	じゃがいも こめ油	塩 こしょう コンソメ顆粒(乳 小麦 鶏 大豆)
	肉団子スープ	団子(小麦 牛肉 豚肉 鶏肉 大豆)	チンゲン菜 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 パセリ	春雨	塩 こしょう しょうゆ 鶏だし骨
3 /木	ナタデココあえ		バナナ ナタデココ みかん缶 ドラゴンフルーツ	さとう	
	高菜スパゲッテ	ツナ	玉ねぎ 人参 しめじ 高菜 木くらげ にんにく	パスタ(小麦) こめ油	しょうゆ 塩 めんつゆ(小麦 大豆)
	大根とチリメンサラダ	茎わかめ しらすぼし	大根 パパイア トマト シークワーサー	オリーブ油 三温糖	しょうゆ 酢 塩
4 /金	ジャーマンポテト	ベーコン(豚肉 大豆)	玉ねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも マーガリン	塩 こしょう しょうゆ
	麦ごはん			米 麦	
	もずく煮	もずく 豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 生姜	こめ油 三温糖	しょうゆ みりん 酒 豆板醤(大豆) 花かつお
7 /月	沖縄みそ汁	鶏肉 豆腐 みそ	人参 大根 こんにゃく	じゃがいも	塩 花かつお
	カーブチゼリー		カーブチ	アガー グラニュー糖	
	麦ごはん			米 麦	
8 /火	マーミナーチャンプルー	豆腐 ツナ	もやし 人参 からし菜	こめ油	塩 こしょう しょうゆ
	中華ポテト			中華ポテト	
	たまごスープ	たまご 大豆の華	白菜 ほうれん草	かたくり粉 ごま油	塩 しょうゆ 鶏だし骨
9 /水	ミートスパゲッテ	牛肉 豚肉 大豆 豚レバー	玉ねぎ 人参 ピーマン エリンギ にんにく トマト パセリ	パスタ(小麦) こめ油 三温糖	デミグラスソース 赤ワイン ケチャップ
	カリフラワーサラダ		カリフラワー ブロッコリー キャベツ コーン	アーモンド 三温糖	サウザンドレッシング 酢
	名産バナナケーキ	たまご 生乳(乳)	レーズン バナナ	薄力粉(小麦) ケーキミックス(乳 小麦 大豆) グラニュー糖 マーガリン	ココア パーキングパウダー 塩
10 /木	五穀ごはん			米 五穀	
	県産かじきのてんぷら	たまご カジキ 青のり		薄力粉(小麦) 大豆油	塩
	クープイリチー	昆布 ちくわ 豚肉	切干大根 人参 にはら	こめ油	しょうゆ みりん 花かつお 塩
11 /金	イナムドッチ	豚肉 かまぼこ みそ	椎茸 こんにゃく 人参 ねぎ		豚だし骨 花かつお
	アーサー入りポロポロジュース	アーサー 鶏肉 みそ	人参 小松菜 大根 ねぎ	米 麦 こめ油	塩 しょうゆ 花かつお
	お好み焼き	たまご いか 豚肉 おかか 青のり	じゃがいも きゃべつ	薄力粉(小麦) ごま	パーキングパウダー 塩 中濃ソース みりん 豚パイオン(鶏肉 豚肉)
12 /土	ミルクもち	生乳(乳)	みかん ココナッツ	グラニュー糖 かたくり粉 白玉団子(大豆)	塩
	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	ピーンストゥー	金時豆 豚肉 豚レバー ひよこ豆	玉ねぎ 人参 にんにく グリンピース	こめ油 かたくり粉	ケチャップ ウスターソース トマトソース 塩 パブリカ粉 チリソース(りんご 鶏肉 大豆)
13 /日	アスパラソテー	ウインナー(豚肉)	キャベツ アスパラ 人参	オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ
	コーンスープ	たまご 豆腐	えのき マッシュルーム ねぎ コーン	かたくり粉	塩 しょうゆ 酒 鶏だし骨
	キムタクチャーハン	豚肉	白菜キムチ 人参 玉ねぎ 竹の子 椎茸 木くらげ たくあん ちくわ にんにく	米 麦 こめ油	パブリカ粉 しょうゆ 塩 花かつお キムチ味(りんご 大豆)
14 /月	豆腐ドーナツ	たまご 豆腐 生乳(乳)		グラニュー糖 大豆油	ケーキミックス(乳 小麦 大豆) シナモン
	キャベツサラダ	オーシャンキング	キャベツ 人参 小松菜	三温糖	塩 しょうゆ ゆずドレッシング(小麦 大豆)
	食パン			食パン(小麦 乳 大豆)	
15 /火	魚フライ	白身魚フライ(小麦 大豆) 大豆油			
	ブロッコリーのタルタルサラダ	たまご ベーコン(豚肉 大豆)	ブロッコリー 玉ねぎ コーン	アーモンド 三温糖 ノンエッグマヨ	塩 こしょう マスタード 酢
	ポパイバターシュ	あさり 白花生 脱脂粉乳 生乳(乳) チーズ(乳)	ほうれん草 人参 玉ねぎ にんにく ローレル	じゃがいも マーガリン こめ油 薄力粉(小麦)	塩 こしょう カレー粉 豚だし骨
16 /水	もやしラーメン	豚肉 かまぼこ みそ	玉ねぎ 人参 きゃべつ 木くらげ もやし ねぎ にんにく 生姜	中華めん(小麦 大豆) ごま油	塩 こしょう 花かつお しょうゆ 豆板醤(大豆) 豚だし骨
	青菜のツナあえ	わかめ おかか	小松菜 白菜 人参	三温糖	酢 しょうゆ 塩
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー			
17 /木	麦ごはん			米 麦	
	きびなごのゆかり揚げ	きびなご	ゆかり	かたくり粉 薄力粉 大豆油	塩
	パパイアイリチー	油揚げ ちきあぎ ツナ(大豆)	パパイア しめじ 人参 ねぎ	こめ油	塩 こしょう しょうゆ
18 /金	中華スープ	鶏肉 豆腐	白菜 にはら 椎茸 生姜	ごま油 かたくり粉	しょうゆ 塩 酒 豚だし骨
	セサミトースト			食パン(小麦 乳 大豆) グラニュー糖 マーガリン ごま	
	かぼちゃサラダ		かぼちゃ じゃがいも きゅうり コーン	アーモンド ノンエッグマヨ 三温糖	マスタード 塩 こしょう
19 /土	トマトスープ	鶏肉	玉ねぎ 人参 大根 パセリ にんにく トマト	こめ油	ケチャップ 塩 こしょう みりん 鶏だし骨
	ひじき入り炊き込みご飯	ひじき 大豆 油揚げ 豚肉	人参 しめじ ねぎ	米 麦 こめ油	塩 しょうゆ 酒 花かつお
	冬瓜のキムチあえ	昆布	冬瓜 きゅうり	三温糖	しょうゆ キムチ味(りんご 大豆)
20 /日	ドラゴンフルーツポンチ		ドラゴンフルーツ パイン缶 黄桃(もも)	グラニュー糖	
	麦ごはん			米 麦	
	マグロのみそかけ	マグロ みそ	生姜	三温糖 かたくり粉 ごま	酒 みりん
21 /月	具だくさんみそ汁	たまご 豚肉 豆腐 みそ	人参 大根 こんにゃく 小松菜		花かつお 塩 七味(ごま)
	カーブチゼリー		カーブチ	アガー グラニュー糖	
	ずき焼きうどん	豚肉 油揚げ 牛肉	白菜 人参 玉ねぎ 長ネギ ほうれん草 椎茸	うどん(小麦) 三温糖 こめ油	しょうゆ みりん 酒
22 /火	さつまいもサラダ		きゅうり 玉ねぎ コーン	さつまいも アーモンド ノンエッグマヨ 三温糖	マスタード 塩 こしょう
	きなこクッキー	たまご 生乳(乳) きなこ(大豆)	レーズン	薄力粉(小麦) マーガリン 三温糖 フレーク(乳 大豆)	ココア パーキングパウダー チョコチップ(乳) 塩
	麦ごはん			米 麦	
23 /水	ひき肉カレー	豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく 生姜	こめ油 じゃがいも 薄力粉(小麦)	カレー粉 カレーフレーク ウスターソース 豚だし骨
	オクラとささみの和え物	ささみチャンク	オクラ 冬瓜 きゅうり 生姜	ごま油	しょうゆ
	元氣ヨーグルト	元氣ヨーグルト(乳 ゼラチン)			
24 /木	ナシゴレン	鶏肉	玉ねぎ 人参 しめじ にんにく	米 麦 こめ油 三温糖	しょうゆ 豆板醤(大豆) こしょう 塩 ケチャップ オイスターソース 鶏だし骨
	小魚の黒糖がらめ	かたくちいわし 大豆		黒糖 ごま 三温糖 水あめ	
	目玉焼き	目玉焼き(たまご 乳 大豆 ゼラチン)			
25 /金	くだもの		くだもの		
	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	スラピージョ	牛肉 大豆	玉ねぎ 木くらげ トマト	三温糖 こめ油 薄力粉(小麦)	デミグラスソース 赤ワイン 塩 こしょう ケチャップ チリパウダー
26 /土	ごぼうサラダ	ささみチャンク	きゅうり ごぼう コーン	ごま 三温糖 ノンエッグマヨ	酢 塩 しょうゆ
	きのこスープ	豆腐	椎茸 しめじ えのき 小松菜 にんにく 生姜	かたくり粉	塩 しょうゆ 豚だし骨
	和風スパゲッテ	鶏肉 のり	しめじ なす マッシュルーム 玉ねぎ 人参 椎茸 ピーマン にんにく	パスタ(小麦) オリーブ油 こめ油	塩 しょうゆ こしょう オイスターソース
27 /日	かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ(小麦 乳 大豆) 大豆油			
	大根サラダ	わかめ オーシャンキング	大根 人参 シークワーサー	三温糖	しょうゆ 塩 酢
	チョコドーナツ	チョコドーナツ(たまご 乳 小麦 大豆)			

※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・しら・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・卵) ⑫ 豚だし骨(豚肉)