

11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。

<p>こんだて</p>	<p>ぼうさいきゅうしよく 防災給食とは・・・</p> <p>近年、地震や大豪雨、台風などの自然災害が日本の各地で起きています。災害が起きた時、「命をなく」ためにも「食べる」ことはとても大切です。実際に災害時の食事を体験し、子どもたちが「防災」を考える機会とするために防災給食を実施します。</p> <p>救給カレーは アレルギー特定原材料28品目を含みません。</p>	<p>ぼうさいきゅうしよく 11月6日は防災給食</p> <p>11月8日は いい歯の日</p> <p>肥満予防 消化・吸収をよくする 虫歯を防ぐ 脳を活発に記憶力アップ!</p> <p>★ 目指せ8020 ★ (80歳まで20本の自分の歯) ひとくち20回以上、噛む習慣を!</p>	<p>絵本と給食コラボ 11/11(月)</p> <p>献立： てづくりお好み焼き 絵本： おどる カツオブシ 今年度の「絵本と給食コラボ」最終回です。 給食センターでの調理作業を動画撮影し、給食時間に動画を公開します。 「カツオブシがおどる!」 11日の給食をお楽しみに! 11月の名護市産の食材 冬瓜 きゅうり からし菜 ねぎ にら たまご とり肉 とうふ 厚揚げ</p>	<p>1(金) 欠食：久辺中</p> <p>切干大根の和風サラダ さばの照り焼き 玄米ごはん 豚汁 ローリングストック給食</p>	
<p>こんだて</p>	<p>4(月) 文化の日 振替休日 11月24日『和食の日』</p> <p>平成25年、和食(日本の伝統的な食文化)が世界から認められ、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。地域の行事食や海・山・里の季節の食材、色彩、食文化の継承、様々な意味を含めて表現される和食。これからは次の世代へ和食のすばらしさをつないでいきたいです。25日(月)に『和食の日』にちなんで献立が登場します。</p>	<p>5(火)</p> <p>たまごサラダ とり肉のトマトソース焼き 食パン ポトフ たまごサンドイッチを作ろう!</p>	<p>6(水)</p> <p>黒糖アガラサー ロングウイナー カレー きゅうきゅう救給カレー すいとん汁 防災給食を体験しよう!</p>	<p>7(木)</p> <p>ごまドレサラダ ジャーマンポテト パペロンチーノスパゲッティ</p>	<p>8(金)</p> <p>バナナ ビビンバ ①麦ごはん ②肉炒め・野菜のナムル わかめスープ 11/8 いい歯の日</p>
<p>こんだて</p>	<p>11(月)</p> <p>千切大根の炒め煮 てづくりお好み焼き かやくごはん 絵本と給食コラボ</p>	<p>12(火)</p> <p>もずく丼 ①麦ごはん ②もずく丼の具 れんこんつくね 県産もずく丼 キャバツのみそ汁</p>	<p>13(水)</p> <p>オレンジ いんげんソテー 揚げパン クラムチャウダー</p>	<p>14(木)</p> <p>県産紅芋ケーキ 野菜の中華和え 中華焼きそば 11/16『いい歯の日』によせて</p>	<p>15(金)</p> <p>ひじきの炒り煮 さばのみそ焼き 麦ごはん 沖縄風煮つけ</p>
<p>こんだて</p>	<p>18(月) 欠食：東江中 久辺中・屋部中 アルミカップはビニール袋にまとめよう! ブロッコリーソテー グラタン 炊き込みパエリア</p>	<p>19(火)</p> <p>寒天のウサチー タマナチャンプルー 五ごくごはん 沖縄風みそ汁</p>	<p>20(水) 欠食：屋部中 東江小5年 アルミカップはビニール袋にまとめよう! ハムサラダ さかなのみそマヨ焼き コッパン ポークビーンズ</p>	<p>21(木) 欠食：東江小5年 久辺小6年 ミモザサラダ ポテトの塩昆布ソテー ミートソーススパゲティ</p>	<p>22(金) 欠食：東江小5年 久辺小6年 みかん はくさいのごま和え ぶた肉のしょうが炒め 玄米ごはん けんちん汁</p>
<p>こんだて</p>	<p>25(月)</p> <p>五目煮 とうふのじゃこあんかけ 秋の炊き込みごはん 11/24 和食の日によせて</p>	<p>26(火) 欠食：屋部中2年 東江幼・久辺小5年 たまごの殻はビニール袋へ ゆでたまご キーマカレー フルーツヨーグルトあえ</p>	<p>27(水) 欠食：屋部中2年 久辺小5年 グリーンサラダ チリコンカン コッパン きこのクリームスープ</p>	<p>28(木) 欠食：屋部中2年 オレンジ イカフライ 鶏ときのこのオイスターそば 小松菜の梅和え</p>	<p>29(金) 欠食：屋部中2年 こんにゃくの炒り煮 小魚のウッチン揚げ 玄米ごはん 麻婆冬瓜</p>

2024年 11月 詳細献立表

東江学校給食センター

★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。

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/金	玄米ごはん 豚汁 さばの照り焼き 切干大根の和風サラダ	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ 白花生ペースト さば ツナ(大豆)	人参 大根 ごぼう 小松菜 長ネギ こんにゃく しょうが 切干大根 キャベツ 人参 コーン	米 玄米 じゃがいも ごま油 三温糖 三温糖	シママース 鰹節 シママース 料理酒 濃口醤油 みりん風 和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご) こしょう シママース 特濃酢
5/火	食パン ポトフ 鶏肉のトマトソース焼き たまごサラダ	無添加ベーコン(大豆・豚肉) 鶏肉 スクランブルエッグ(卵・小麦・大豆)	人参 たまねぎ 白菜 大根 にんにく トマト きゅうり ピクルス たまねぎ	食パン(小麦・乳・大豆) じゃがいも オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	シママース こしょう 白ワイン パセリ 鶏だし骨 ケチャップ オレガノ バジル シママース こしょう
6/水	救急カレー ずいといん汁 ロングウインナー 黒糖アガラサー	救急カレー(28品目無し) 鶏肉 ロングウインナー(小麦・牛肉・豚肉) 加工乳(乳)	大根 ごぼう 人参 小松菜	米 小麦 強力粉(小麦) 黒糖 グラニュー糖	シママース 薄口醤油 料理酒 みりん風 鰹節 重曹 ベーキングパウダー
7/木	ベベロンチーノスバグティ ジャーマンポテト ごまドレサラダ	あさり えび いか 無添加ベーコン(大豆・豚肉) ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) チーズ	人参 たまねぎ キャベツ いんげん にんにく コーン 彩り野菜mix にんにく フロccoliリー カリフラワー きゅうり 人参	スバグティ(小麦) オリーブ油 じゃがいも こめ油 ノンエッグマヨネーズ	白ワイン シママース 唐辛子 シママース こしょう シママース ごまドレッシング(小麦・大豆・ごま)
8/金	麦ごはん ピビンバ(肉) ピビンバ(野菜) わかめスープ バナナ	牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 大豆 わかめ 豆腐 バナナ	にんにく たけのこ リンゴピューレ 白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば) 小松菜 もやし 人参 白菜 たまねぎ ほうれん草 しょうが	米 麦 三温糖 ごま油 三温糖 ごま油 白ごま ごま油	シママース 薄口醤油 料理酒 みりん風 鰹節 赤ワイン 濃口醤油 料理酒 薄口醤油 シママース 薄口醤油 シママース みりん風 料理酒 鶏だし骨
11/月	かやくごはん 手作りお好み焼き 千切り大根の炒め煮	鶏肉 白かまぼこ 豚肉 糸けすり 青のり 昆布 チキアギ 油揚げ	こんにゃく 人参 椎茸 ごぼう しょうが キャベツ 人参 切干大根 人参 いら	米 小麦 お好みミックス粉(小麦) 天かす(小麦) 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒 鰹節 料理酒 中濃ソース(りんご) ウスターソース みりん風 濃口醤油 みりん風 料理酒 鰹節
12/火	麦ごはん 県産もずく丼(具) キャベツのみそ汁 れんこんつくね	もずく 豚ひき肉 大豆 油揚げ 豚肉 赤みそ 白みそ 白花生ペースト れんこんつくね(小麦・鶏肉・大豆) こめ油	しょうが 人参 たまねぎ コーン ビーマン キャベツ たまねぎ ねぎ	米 麦 こめ油 三温糖 オリーブ油	シママース 濃口醤油 みりん風 シママース 料理酒 濃口醤油 みりん風 シママース ホークフイヨン(豚肉・鶏肉) 鰹節
13/水	揚げパン クラムチャウダー インゲンソテー オレンジ	スキムミルク(乳) きな粉(大豆) あさり 鶏肉 加工乳(乳) 白花生ペースト 無添加ベーコン(大豆・豚肉)	人参 たまねぎ セロリ コーン いんげん 人参 大根 にんにく オレンジ	コッペパン(小麦・乳・大豆) アーモンド 三温糖 揚げ油 じゃがいも マーガリン 小麦粉 こめ油	白ワイン シママース こしょう 鶏だし骨 シママース 濃口醤油 こしょう
14/木	中華焼きそば 野菜の中華和え 県産紅芋ケーキ	豚肉 いか 加工乳(乳) 卵	人参 もやし たけのこ キャベツ たまねぎ キャベツ 小松菜 人参 しめじ にんにく	沖繩そば(小麦・大豆) こめ油 ごま油 ごま油 三温糖 紅芋ペースト 小麦粉 三温糖 ケーキミックス(小麦) マーガリン アーモンド	シママース ウスターソース オイスターソース(大豆) 薄口醤油 シママース ベーキングパウダー
15/金	麦ごはん 沖繩風煮つけ さばのみそ焼き ひじきの炒り煮	厚揚げ 豚肉 昆布 はんぺんおわん種(やまいも・大豆) さば 赤みそ ひじき チキアギ 大豆 油揚げ	大根 人参 ごぼう こんにゃく しょうが	米 麦 三温糖 三温糖 水あめ こめ油 三温糖	シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒 鰹節 シママース 料理酒 みりん風 濃口醤油 みりん風 料理酒 鰹節
18/月	炊き込みパエリア グラタン フロccoliリーソテー	いか えび あさり かに風味かまぼこ レンズ豆 白花生ペースト チーズ 無添加ベーコン(大豆・豚肉)	人参 たまねぎ ビーマン にんにく 彩り野菜mix たまねぎ フロccoliリー キャベツ コーン	米 小麦 こめ油 マカロニ(小麦) パン粉(小麦・大豆) じゃがいも こめ油	シママース こしょう 濃口醤油 白ワイン カレー粉 ウツチン粉 鶏だし骨 シママース こしょう パセリ ホワイトソース(乳・小麦・鶏肉) シママース こしょう 濃口醤油 オイスターソース(大豆)
19/火	五穀ごはん 沖繩風みそ汁 タマナチャンブルー 寒天のウサチー	五穀米 ホーク(乳・豚肉) 赤みそ 白みそ 白花生ペースト 厚揚げ コンビーフハッシュ(牛肉) かに風味かまぼこ 寒天 無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉)	たまねぎ 冬瓜 からし菜 キャベツ 人参 もやし きゅうり 大根	米 五穀米 鰹節 こめ油 三温糖 白ごま	シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒 鰹節 シママース 濃口醤油 特濃酢 薄口醤油
20/水	コッペパン 魚のみそマヨ焼き ポークビーンズ ハムサラダ	コッペパン(小麦・乳・大豆) ハサ(魚) 甘口白みそ 大豆 豚肉 無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉)	たまねぎ たまねぎ 人参 いんげん トマト にんにく キャベツ きゅうり 大根 コーン レモン果汁	コッペパン(小麦・乳・大豆) ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 三温糖 こめ油 オリーブ油 三温糖	シママース こしょう 料理酒 みりん風 パセリ ケチャップ 赤ワイン シママース こしょう オレガノ 豚だし骨 特濃酢 シママース こしょう
21/木	ミートソースパグティ(麺) ミートソースパグティ(具) ポテトの塩昆布ソテー ミモザサラダ	ミートソースパグティ(具) 鶏ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 大豆 塩昆布(小麦) スクランブルエッグ(卵・小麦・大豆)	たまねぎ 人参 セロリ トマト にんにく アスパラガス にんにく 人参 フロccoliリー カリフラワー いんげん レモン果汁	スバグティ(小麦) オリーブ油 こめ油 じゃがいも こめ油 オリーブ油 三温糖	シママース パセリ バジル ケチャップ デミグラスソース ウスターソース 赤ワイン こしょう シママース オレガノ シママース シママース こしょう フレンチドレッシング
22/金	玄米ごはん けんちん汁 豚肉の生姜炒め 白菜のごま和え みかん	玄米 豆腐 豚肉 白菜 みかん	大根 人参 長ネギ こんにゃく ごぼう 椎茸 しょうが たまねぎ 人参 いら キャベツ しょうが 白菜 きゅうり ほうれん草 人参	米 玄米 三温糖 三温糖 こめ油 三温糖 ごま油 白ごま	シママース 薄口醤油 料理酒 みりん風 鰹節 シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒 濃口醤油
25/月	秋の炊き込みごはん 豆腐のじゃこあんかけ 五目煮	鶏肉 油揚げ 豆腐 チリメン 豚肉 昆布 大豆	青豆 人参 しめじ 小松菜 大根 人参 椎茸 こんにゃく	米 小麦 さつまいも こめ油 こめ油 三温糖 片栗粉 ごま油 三温糖	薄口醤油 シママース 料理酒 みりん風 鰹節 濃口醤油 カレー粉 鰹節 濃口醤油 シママース みりん風 料理酒 鰹節
26/火	麦ごはん キーマカレー ゆでたまご フルーツヨーグルト和え	麦ごはん 牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 大豆 卵 ヨーグルト(乳)	たまねぎ 人参 ビーマン トマト マッシュルーム しょうが にんにく リンゴピューレ バナナ アロエ みかん 黄桃 バイン	米 麦 こめ油 オリーブ油	シママース 赤ワイン ケチャップ シママース カレー粉 ドライカレー(乳・小麦・牛肉・豚肉・りんご) ホークフイヨン(豚肉・鶏肉)
27/水	コッペパン きのこのクリームスープ チリコンカン グリーンサラダ	コッペパン(小麦・乳・大豆) 鶏肉 スキムミルク(乳) 鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆 レッドキドニー ミックスビーンズ 無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉)	たまねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース たまねぎ にんにく トマト アスパラガス カリフラワー コーン フロccoliリー いんげん レモン果汁	コッペパン(小麦・乳・大豆) じゃがいも 小麦粉 マーガリン こめ油 三温糖 オリーブ油 三温糖	シママース こしょう 豚だし骨 赤ワイン ナツメグ チリパウダー ケチャップ デミグラスソース シママース ホークフイヨン(豚肉・鶏肉) フレンチドレッシング シママース こしょう
28/木	鶏ときのこのオイスターそば イカフライ 小松菜の梅和え オレンジ	鶏肉 イカフライ(小麦・イカ・大豆) 揚げ油 ちくわ(大豆) 糸けすり	木耳 しめじ たけのこ 椎茸 人参 たまねぎ 白菜 いら にんにく 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり	沖繩そば(小麦・大豆) こめ油 三温糖 三温糖	濃口醤油 オイスターソース(大豆) シママース 料理酒 みりん風 チキンフイヨン(鶏肉) 薄口醤油 梅しお(りんご) 特濃酢
29/金	玄米ごはん 小魚のウツチン揚げ 麻婆冬瓜 こんにゃくの炒り煮	玄米 スプラウト 豆腐 豚ひき肉 豚レバー 赤みそ 赤だし(大豆・鶏肉) ちくわ(大豆)	冬瓜 たまねぎ 人参 椎茸 いら しょうが にんにく こんにゃく ねぎ	米 玄米 小麦粉 片栗粉 揚げ油 三温糖 ごま油 こめ油 片栗粉 ごま油 白ごま	シママース ウツチン粉 カレー粉 豆板醤(小麦) オイスターソース(大豆) シママース 濃口醤油 豚だし骨 薄口醤油 みりん風 料理酒 七味唐辛子(ごま)

※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、いかにえびかにの椎茸が混入していることがあります。

①使用する調味料のアレルギー一覧
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・あみそ・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)