

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』にちなんだ献立が登場します。</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 ビビンパ井 ①麦ごはん ②肉炒め・野菜のナムル ビビンパ井 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>もずく井 ①麦ごはん ②もずく井の具 れんこんつくね 県産もずく井 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		米 玄米	
	豚汁	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ 白花生ペースト	人参 大根 ごぼう 小松菜 長ネギ こんにゃく	じゃがいも ごま油 シママース 鰹節
	さばの照り焼き	さば	しょうが	三温糖 シママース 料理酒 濃口醤油 みりん風
	切干大根の和風サラダ	ツナ(大豆)	切干大根 キャベツ 人参 コーン	三温糖 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		食パン(小麦・乳・大豆)	
	ポトフ	無添加ベーコン(大豆・豚肉)	人参 たまねぎ 白菜 大根	じゃがいも シママース こしょう 白ワイン パセリ 鶏だし骨
	鶏肉のトマトソース焼き	鶏肉	にんにく トマト	オリーブ油 ケチャップ オレガノ バジル
	たまごサラダ	スクランブルエッグ(卵・小麦・大豆)	きゅうり ピクルス たまねぎ	ノンエッグマヨネーズ シママース こしょう
	救急カレー	救急カレー(28品目無し)		
6/水	ずいといん汁	鶏肉	大根 ごぼう 人参 小松菜	ずいといん(小麦) シママース 薄口醤油 料理酒 みりん風 鰹節
	ロングウインナー	ロングウインナー(小麦・牛肉・豚肉)		
	黒糖アガササー	加工乳(乳)		強力粉(小麦) 黒糖 グラニュー糖 重曹 ベーキングパウダー
7/木	ベベロンチーノスパゲティ	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 いんげん にんにく	スパゲティ(小麦) オリーブ油 白ワイン シママース 唐辛子
	ジャーマンポテト	ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) チーズ	コーン 彩り野菜mix にんにく	じゃがいも こめ油 シママース こしょう
	ごまドレサラダ		ブロッコリー カリフラワー きゅうり 人参	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		米 麦	
	ビビンバ(肉)	牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 大豆	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)	三温糖 ごま油 赤ワイン 濃口醤油 料理酒
	ビビンバ(野菜)		小松菜 もやし 人参	三温糖 ごま油 白ごま 薄口醤油 シママース
	わかめスープ	わかめ 豆腐	白菜 たまねぎ ほうれん草 しょうが	ごま油 薄口醤油 シママース みりん風 料理酒 鶏だし骨
	バナナ		バナナ	
11/月	かやくごはん	鶏肉 白かまぼこ	こんにゃく 人参 椎茸 ごぼう しょうが	米 麦 こめ油 シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒 鰹節
	手作りお好み焼き	豚肉 糸けすり 青のり	キャベツ 人参	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 料理酒 中濃ソース(りんご) ウスターソース みりん風
	千切り大根の炒め煮	昆布 チキアギ 油揚げ	切干大根 人参 いら	こめ油 濃口醤油 みりん風 料理酒 鰹節
12/火	麦ごはん		米 麦	
	県産もずく丼(具)	もずく 豚ひき肉 大豆	しょうが 人参 たまねぎ コーン ビーマン	こめ油 三温糖 料理酒 濃口醤油 みりん風 シママース ホークフイオン(豚肉・鶏肉)
	キャベツのみそ汁	油揚げ 豚肉 赤みそ 白みそ 白花生ペースト	キャベツ たまねぎ ねぎ	鰹節
	れんこんつくね	れんこんつくね(小麦・鶏肉・大豆) こめ油		
13/水	揚げパン	スキムミルク(乳) きな粉(大豆)		コッペパン(小麦・乳・大豆) アーモンド 三温糖 揚げ油
	クラムチャウダー	あさり 鶏肉 加工乳(乳) 白花生ペースト	人参 たまねぎ セロリ コーン	じゃがいも マーガリン 小麦粉 白ワイン シママース こしょう 鶏だし骨
	インゲンソテー	無添加ベーコン(大豆・豚肉)	いんげん 人参 大根 にんにく	こめ油 シママース 濃口醤油 こしょう
	オレンジ		オレンジ	
14/木	中華焼きそば	豚肉 いか	人参 もやし たけのこ キャベツ たまねぎ	沖繩そば(小麦・大豆) こめ油 ごま油 シママース ウスターソース オイスターソース(大豆)
	野菜の中華和え		キャベツ 小松菜 人参 しめじ にんにく	ごま油 三温糖 薄口醤油 シママース
	県産紅芋ケーキ	加工乳(乳) 卵		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 ベーキングパウダー
15/金	麦ごはん		米 麦	
	沖縄風煮つけ	厚揚げ 豚肉 昆布 はんぺんおわん種(やまいも・大豆)	大根 人参 ごぼう こんにゃく	三温糖 シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒 鰹節
	さばのみそ焼き	さば 赤みそ	しょうが	三温糖 水あめ シママース 料理酒 みりん風
	ひじきの炒り煮	ひじき チキアギ 大豆 油揚げ	人参 こんにゃく	こめ油 三温糖 濃口醤油 みりん風 料理酒 鰹節
18/月	炊き込みパエリア	いか えび あさり	人参 たまねぎ ビーマン にんにく	米 麦 こめ油 シママース こしょう 濃口醤油 カレー粉 ウツチン粉 鶏だし骨 白ワイン
	グラタン	かに風味かまぼこ レンズ豆 白花生ペースト チーズ	彩り野菜mix たまねぎ	マカロニ(小麦) パン粉(小麦・大豆) シママース こしょう パセリ ホワイトソース(乳・小麦・鶏肉)
	ブロッコリーソテー	無添加ベーコン(大豆・豚肉)	ブロッコリー キャベツ コーン	じゃがいも こめ油 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		米 五穀米	
	沖縄風みそ汁	ホーク(乳・豚肉) 赤みそ 白みそ 白花生ペースト	たまねぎ 冬瓜 からし菜	鰹節
	タマナチャンブルー	厚揚げ コンビーフハッシュ(牛肉)	キャベツ 人参 もやし	こめ油 シママース 濃口醤油
	寒天のウサチー	かに風味かまぼこ 寒天 無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉)	きゅうり 大根	三温糖 白ごま 特濃酢 薄口醤油
20/水	コッペパン			コッペパン(小麦・乳・大豆)
	魚のみそマヨ焼き	ハサ(魚) 甘口白みそ	たまねぎ	ノンエッグマヨネーズ シママース こしょう 料理酒 みりん風 パセリ
	ホークビーンズ	大豆 豚肉	たまねぎ 人参 いんげん トマト にんにく	じゃがいも 三温糖 こめ油 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
	ハムサラダ	無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉)	キャベツ きゅうり 大根 コーン レモン果汁	オリーブ油 三温糖 特濃酢 シママース こしょう
21/木	ミートソーススパゲティ(麺)			スパゲティ(小麦) オリーブ油 こめ油 シママース パセリ バジル
	ミートソーススパゲティ(具)	鶏ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 大豆	たまねぎ 人参 セロリ トマト にんにく	こめ油 三温糖 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
	ポテトの塩昆布ソテー	塩昆布(小麦)	アスパラガス にんにく 人参	じゃがいも こめ油 シママース
	ミモザサラダ	スクランブルエッグ(卵・小麦・大豆)	ブロッコリー カリフラワー いんげん レモン果汁	オリーブ油 三温糖 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		米 玄米	
	けんちん汁	豆腐	大根 人参 長ネギ こんにゃく ごぼう 椎茸 しょうが	シママース 薄口醤油 料理酒 みりん風 鰹節
	豚肉の生姜炒め	豚肉	たまねぎ 人参 いら キャベツ しょうが	三温糖 こめ油 シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒
	白菜のごま和え		白菜 きゅうり ほうれん草 人参	三温糖 ごま油 白ごま 濃口醤油
	みかん		みかん	
25/月	秋の炊き込みごはん	鶏肉 油揚げ	青豆 人参 しめじ	米 麦 さつまいも こめ油 薄口醤油 シママース 料理酒 みりん風 鰹節
	豆腐のじゃこあんかけ	豆腐 チリメン	小松菜	こめ油 三温糖 片栗粉 濃口醤油 カレー粉 鰹節
	五目煮	豚肉 昆布 大豆	大根 人参 椎茸 こんにゃく	ごま油 三温糖 濃口醤油 シママース みりん風 料理酒 鰹節
26/火	麦ごはん		米 麦	
	キーマカレー	牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 大豆	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	こめ油 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) ホークフイオン(豚肉・鶏肉)
	ゆでたまご	卵		
	フルーツヨーグルト和え	ヨーグルト(乳)	バナナ アロエ みかん 黄桃 バイン	
27/水	コッペパン			コッペパン(小麦・乳・大豆)
	きのこのクリームスープ	鶏肉 スキムミルク(乳)	たまねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース	じゃがいも 小麦粉 マーガリン シママース こしょう 豚だし骨
	チリコンカン	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	たまねぎ にんにく トマト	こめ油 三温糖 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 ホークフイオン(豚肉・鶏肉)
	グリーンサラダ	無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉)	アスパラガス カリフラワー コーン ブロッコリー いんげん レモン果汁	オリーブ油 三温糖 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	鶏肉	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	沖繩そば(小麦・大豆) こめ油 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 チキンフイオン(鶏肉)
	イカフライ	イカフライ(小麦・イカ・大豆) 揚げ油		
	小松菜の梅和え	ちくわ(大豆) 糸けすり	小松菜 キャベツ 人参 きゅうり	三温糖 薄口醤油 梅しお(りんご) 特濃酢
	オレンジ		オレンジ	
29/金	玄米ごはん		米 玄米	
	小魚のウツチン揚げ	スプラウト		小麦粉 片栗粉 揚げ油 シママース ウツチン粉 カレー粉
	麻婆冬瓜	豆腐 豚ひき肉 豚レバー 赤みそ 赤だし(大豆・鶏肉)	冬瓜 たまねぎ 人参 椎茸 いら しょうが にんにく	三温糖 ごま油 こめ油 片栗粉 シママース 濃口醤油 豚だし骨
	こんにゃくの炒り煮	ちくわ(大豆)	こんにゃく ねぎ	ごま油 白ごま 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・鶏) ⑫豚だし骨(豚肉)