



# 11月の予定献立表

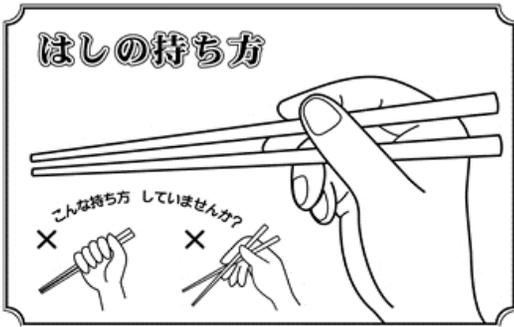


学校給食摂取基準  
 ○エネルギー 650kcal (小学生)  
 ○エネルギー 830kcal (中学生)  
 ○たんぱく質 (小中共通)  
 摂取エネルギー全体の13~20%  
 ○脂質 (小中共通)  
 摂取エネルギー全体の20~30%

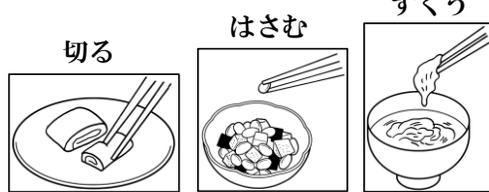
材料、その他の都合により献立を変更することがあります。



## はしづかいをマスターしよう!



イラストのようにはしをきちんと持って上手に使えると、見た目が美しく、スムーズに食事をする事ができます。切ったり、すくったり、さまざまな動作ができるようになりますので、やってみましょう。



### 11月の名護市産食材

もやし、とうがん、シークワサー果汁、とり肉、たまご、とうふ



献立名

1(金) 緑風6年 欠食



4(月) 振替休日

献立名

5(火)

献立名

6(水) 真小5年  
ひるぎ5年 欠食

献立名

7(木) 真小5年  
ひるぎ5年 欠食

献立名

8(金) 真小5年  
ひるぎ 欠食

献立名

いい歯の日(11/8)

11(月)

献立名

12(火)

献立名

13(水)

献立名

14(木)

献立名

15(金)

献立名

残量調査 11/11(月)~15(金)

残量調査 11/11(月)~15(金)

18(月) 緑風7~9年  
ひるぎ7~9年 欠食

献立名

19(火)

献立名

20(水)

献立名

21(木) ひるぎ6年 欠食

献立名

毎月第3木曜日は 琉球料理の日

22(金) ひるぎ6年  
羽地幼・小 欠食

献立名

25(月)

献立名

11/24は和食の日

26(火)

献立名

27(水)

献立名

28(木)

献立名

29(金) ひるぎ 欠食

献立名

# 令和6年11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 /金	牛乳 コッペパン 白菜のスープ スパニッシュオムレツ さつまいもとりんごの甘煮	とり肉	にんじん、白菜、小松菜、しめじ	コッペパン(小麦 乳 大豆)	野菜ブイヨン
		卵、無塩せきベーコン(豚肉)、チーズ(乳)	玉ねぎ、ほうれん草	じゃがいも、サラダ油	
			りんご、シークワーサー果汁	さつまいも、グラニュー糖、マーガリン	
5 /火	牛乳 五目ごはん 里いものから揚げ ごぼうとブロッコリーのごまマヨ和え	鶏肉、ひじき、油揚げ	れんこん、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
			しょうが、にんにく	里芋、揚げ油、でん粉	しょうゆ、みりん
		ツナ	ごぼう、ブロッコリー	三温糖、卵なしマヨネーズ、白ごま	しょうゆ
6 /水	牛乳 沖繩やきそば スルールの黄金揚げ じゃがいもタシヤー	豚肉、チキアギ(大豆)	にんじん、キャベツ、もやし、からしな	沖繩そば(小麦 大豆)、サラダ油	しょうゆ
		きびなご		小麦粉、でん粉、揚げ油	ウーシパウダー、カレールウ
		豚肉	玉ねぎ、にら	じゃがいも、サラダ油	しょうゆ
7 /木	牛乳 大根入りマーボー丼(麦ごはん) 大根入りマーボー丼(具) もやしの中華和え タピオカワプサー	豆腐、豚ひき肉、豚レバー	大根、にんじん、玉ねぎ、にら、にんにく、しょうが	米、麦	テンメンジャン(小麦 大豆 ごま)、トウバンジャン、中華ベース(小麦 大豆 牛肉 豚肉 セラチン ごま)
				ごま油、でん粉	しょうゆ、酢
		もやし、パパイア、小松菜		タピオカ粉、紅いも、三温糖	
8 /金	牛乳 コッペパン さつまいもシチュー かじきのピザソース焼き 切干大根のサラダ	とり肉、調整豆乳、白いんげん豆ペースト	玉ねぎ、白菜、ほうれん草	コッペパン(小麦 乳 大豆)	野菜ブイヨン
		かじき、チーズ(乳)	コーン缶、ピーマン、玉ねぎ	さつまいも、サラダ油、小麦粉、マーガリン	
			切干大根、にんじん、きゅうり、カーブチー果汁	三温糖、オリーブ油	
11 /月	牛乳 じゃこ入りわかめごはん 肉豆腐 キャベツのマヨポン酢和え	わかめ、ちりめんじゃこ	コーン缶	米、麦、ごま油、白ごま	料理酒、みりん
		豆腐、豚肉	えのきたけ、にんじん、白菜、長ねぎ	三温糖、サラダ油	しょうゆ、料理酒、みりん、かつおだし
		かにかま	にんじん、キャベツ	卵なしマヨネーズ、白ごま	ポン酢しょうゆ(小麦 大豆)
12 /火	牛乳 麦ごはん もずくのみそ汁 さばの照り焼き さんぴら	もずく、厚揚げ、赤みそ、白みそ	白菜、小松菜	米、麦	かつおだし
		さば	しょうが	三温糖	しょうゆ、みりん、料理酒
		豚肉	れんこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく	三温糖、サラダ油	しょうゆ、みりん、かつおだし
13 /水	牛乳 焼きうどん ひき肉とチーズの卵焼き 青のりポテトビーンズ バナナ	とり肉、油揚げ	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、こまつな、しめじ	うどん(小麦)、サラダ油	しょうゆ
		卵、豚ひき肉、チーズ(乳)	玉ねぎ、豆腐	サラダ油	おこのみソース(小麦 大豆 鶏肉 豚肉 もも りんご)
		大豆、青のり		でん粉、じゃがいも、揚げ油	
14 /木	牛乳 麦ごはん かしわ汁 ちくわのオープン焼き おから炒め	鶏肉	ごぼう、にんじん、大根、長ねぎ	米、麦	しょうゆ、みりん、料理酒、七味唐辛子(ごま)、かつおだし
			焼き竹輪、チーズ(乳)、加工乳、脱脂粉乳、けずり節	卵なしマヨネーズ	
		おから、ツナ、ひじき	キャベツ、小松菜	サラダ油	しょうゆ、かつおだし
15 /金	牛乳 コッペパン あさりのチャウダー チリコンカン ブロッコリーとマカロニのサラダ	あさり、加工乳	玉ねぎ、にんじん、しめじ、パセリ	コッペパン(小麦 乳 大豆)	料理酒、鶏だし骨
		豚ひき肉、レッドキドニー、大豆	玉ねぎ、トマト缶、にんにく	じゃがいも、小麦粉、マーガリン	
		鶏肉	ブロッコリー、キャベツ	サラダ油、小麦粉	
18 /月	牛乳 スバグティナポリタン 紅いもスイートポテト イタリアンサラダ	無塩せきウインナー(豚肉)	にんじん、玉ねぎ、ピーマン	スバグティ(小麦)、サラダ油	ケチャップ
		脱脂粉乳	レモン果汁	紅いも、生クリーム(乳)、マーガリン、グラニュー糖、ホットケーキミックス(小麦 乳 大豆)、黒ごま、サラダ油	
		ひよこ豆、レッドキドニー、大豆、チーズ(乳)	キャベツ、カリフラワー、きゅうり	オリーブ油、三温糖	
19 /火	牛乳 ピビンバ(麦ごはん) ピビンバ(肉) ピビンバ(キムチ和え) わかめスープ フルーツ白玉	豚肉、牛肉	玉ねぎ、木くらげ、にんじん、糸こんにゃく、しょうが、にんにく	米、麦	しょうゆ、料理酒、みりん、コチジャン(大豆)
				ごま油、三温糖、でん粉	
		わかめ、豆腐	白菜キムチ(小麦)、こまつな、もやし	ごま油、白ごま、三温糖	
20 /水	牛乳 クファージュジー もずく天ぷら 大根のシークワーサー漬け みかん	豚肉、チキアギ(大豆)、昆布	にんじん、しいたけ	米、麦、サラダ油	しょうゆ、豚だし、かつおだし
		もずく、ツナ、卵	玉ねぎ、小松菜	小麦粉、揚げ油	ウーシパウダー
			大根、シークワーサー果汁	三温糖	酢
21 /木	牛乳 麦ごはん グーシ いかの小判焼き パパイアイリチー	大豆、豚肉、白かまぼこ、白みそ	にんじん、ねぎ、こんにゃく	米、麦	かつおだし
		いかたっぷり小判(いか 大豆)		じゃがいも	
		ツナ	パパイア、にんじん、からしな	サラダ油	
22 /金	牛乳 アップルシナモントースト パイアベース風 野菜とたまごのソテー			食パン(小麦 乳 大豆)、マーガリン、オリーブ油、粉末アーモンド、三温糖、はちみつ	リンゴピューレー、シナモンパウダー
		赤魚	玉ねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、トマト缶	じゃがいも、オリーブ油	白ワイン、野菜ブイヨン
		無塩せきベーコン(豚肉)、卵	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、にんにく	サラダ油	しょうゆ
25 /月	牛乳 炊き寄せごはん 魚のもじ焼き 雪花和え 柿	とり肉、油揚げ、大豆	しめじ、にんじん、あお豆	米、麦、り、サラダ油	しょうゆ、料理酒、みりん、かつおだし
		さわか、白みそ	にんじん	卵なしマヨネーズ	料理酒
		おから、卵	れんこん、きゅうり、キャベツ	グラニュー糖	酢、しょうゆ
26 /火	牛乳 麦ごはん 肉じゃが ごまジャコ和え 納豆みそ	豚肉	にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃく、いんげん、木くらげ	米、麦	しょうゆ、みりん、かつおだし
				じゃがいも、サラダ油、三温糖	
		ちりめんじゃこ、けずり節	キャベツ、こまつな	白ごま、三温糖、ごま油	
27 /水	牛乳 ペペロンチーノ とり肉と里いものトマト煮 栗入りスコーン	無塩せきベーコン(豚肉)	にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、しめじ、いんげん、にんにく	スバグティ(小麦)、オリーブ油	たかのつめ、白ワイン、しょうゆ
		鶏肉	玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶	里芋、サラダ油、三温糖	ケチャップ、デミグラスソース、鶏だし骨
		脱脂粉乳		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、栗、さつまいも	ウーシパウダー
28 /木	牛乳 麦ごはん なすとほうれん草カレー だいこんサラダ 豆乳プリン(大豆)	とり肉	にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、なす、にんにく	米、麦	しょうゆ、鶏だし骨、かつおだし
				じゃがいも、サラダ油	
		ツナ	大根、コーン缶	三温糖、ごま油	
29 /金	牛乳 麦ごはん たまごともずくのスープ シューマイ 高野豆腐の中華いため	豆腐、もずく、卵	白菜	米、麦	しょうゆ、鶏だし骨、かつおだし
		シューマイ(小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉)		ごま油	
		高野豆腐(大豆)	玉ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、木くらげ、にんにく	でん粉、揚げ油、ごま油、白ごま、三温糖	

※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・りんご・セラチン・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・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・ウイグ'初'(小麦) ③ウイグ'大(大豆・りんご) ④カレールウ(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マ'ガ'リ(乳・大豆) ⑧パ'ター(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩卵なし'マ'ネ'ズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)