



11月の予定献立表

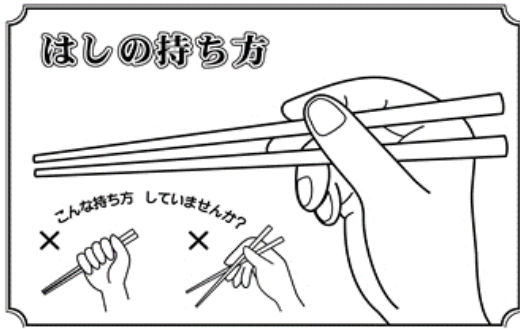


学校給食摂取基準
 ○エネルギー 650kcal (小学生)
 ○エネルギー 830kcal (中学生)
 ○たんぱく質 (小中共通)
 摂取エネルギー全体の13~20%
 ○脂質 (小中共通)
 摂取エネルギー全体の20~30%

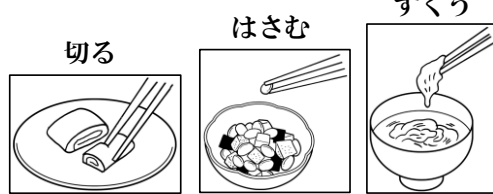
材料、その他の都合により献立を変更することがあります。



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		コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	白菜のスープ	とり肉	にんじん、白菜、小松菜、しめじ		野菜ブイヨン
	スパニッシュオムレツ	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	
5 /火	牛乳	五目ごはん	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
	里いものから揚げ		しょうが、にんにく	里芋、揚げ油、でん粉	しょうゆ、みりん
	ごぼうとブロッコリーのごまマヨ和え	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	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
	スルールの黄金揚げ	きびなご		小麦粉、でん粉、揚げ油	ウーシパウダー、カレー粉
	じゃがいもタシヤー	無塩せきベーコン(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)	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
	大根入りマーボー丼(具)			ごま油、でん粉	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)
	もやしの中華和え		もやし、パパイア、小松菜	白ごま、三温糖、ごま油	しょうゆ、酢
8 /金	牛乳	コッペパン		コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	さつまいもシチュー	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	さつまいも、サラダ油、小麦粉、マーガリン	野菜ブイヨン
	かじきのピザソース焼き	かじき、チーズ(乳)	コーン缶、ピーマン、玉ねぎ		料理酒、ピザソース(大豆)
11 /月	牛乳	じゃこ入りわかめごはん	わかめ、ちりめんじゃこ	コーン缶	米、麦、ごま油、白ごま
	肉豆腐	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、みりん
	キャベツのマヨポン酢和え	かにかま	にんじん、キャベツ	卵なしマヨネーズ、白ごま	しょうゆ、料理酒、みりん、かつおだし ポン酢しょうゆ(小麦 大豆)
12 /火	牛乳	麦ごはん		米、麦	
	もずくのみそ汁	もずく、厚揚げ、赤みそ、白みそ	白菜、小松菜		かつおだし
	さばの照り焼き	さば	しょうが	三温糖	しょうゆ、みりん、料理酒
13 /水	牛乳	焼うどん	とり肉、油揚げ	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、ごま油、しめじ	三温糖、サラダ油
	ひき肉とチーズの卵焼き	卵、豚ひき肉、チーズ(乳)	玉ねぎ、豆腐	うどん(小麦)、サラダ油	しょうゆ
	青のりポテトビーンズ	大豆、青のり		でん粉、じゃがいも、揚げ油	おこのみソース(小麦 大豆 鶏肉 豚肉 もも りんご)
14 /木	牛乳	麦ごはん		米、麦	
	かしわ汁	鶏肉	ごぼう、にんじん、大根、長ねぎ		しょうゆ、みりん、料理酒、七味唐辛子(ごま)、かつおだし
	ちくわのオープン焼き	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	
15 /金	牛乳	コッペパン		コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	あさりのチャウダー	あさり、加工乳	玉ねぎ、にんじん、しめじ、パセリ	じゃがいも、小麦粉、マーガリン	料理酒、鶏だし骨
	チリコンカン	豚ひき肉、レッドキドニー、大豆	玉ねぎ、トマト缶、にんにく	サラダ油、小麦粉	ケチャップ、デミグラスソース、チリパウダー、赤ワイン
18 /月	牛乳	ブロccoliとマカロニのサラダ	鶏肉	ブロccoli、キャベツ	マカロニ(小麦)、卵なしマヨネーズ、三温糖
	スバグティナボリタン	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
	紅いもスイートポテト	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	
19 /火	牛乳	イタリアンサラダ	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
	ピビンバ(麦ごはん)			米、麦	
	ピビンバ(肉)	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	ごま油、三温糖、でん粉	しょうゆ、料理酒、みりん、コチジャン(大豆)
20 /水	牛乳	ピビンバ(キムチ和え)	白菜キムチ(小麦)、ごま油、もやし	ごま油、白ごま、三温糖	しょうゆ、酢
	わかめスープ	わかめ、豆腐	白菜		しょうゆ、鶏だし骨、かつおだし
	フルーツ白玉		みかん缶、パイナップル、もも缶	白玉もち団子(大豆)	
21 /木	牛乳	クファジュージー	豚肉、チキアギ(大豆)、昆布	にんじん、しいたけ	米、麦、サラダ油
	もずく天ぷら	もずく、ツナ、卵	玉ねぎ、小松菜	小麦粉、揚げ油	しょうゆ、豚だし、かつおだし
	大根のシークワサー漬け		大根、シークワサー果汁	三温糖	ウーシパウダー
22 /金	牛乳	みかん		みかん	酢
	麦ごはん			米、麦	
	グーシ	大豆、豚肉、白かまぼこ、白みそ	にんじん、ねぎ、こんにゃく	じゃがいも	かつおだし
25 /月	牛乳	いかに小判焼き	いかたっぷり小判(いか 大豆)		
	パパイアイリチー	ツナ	パパイア、にんじん、からしな	サラダ油	しょうゆ
	アップルシナモントースト			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
26 /火	牛乳	パイアベース風	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
	野菜とたまごのソテー	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	白ワイン、野菜ブイヨン
	炊き寄せごはん	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
27 /水	牛乳	魚のもみじ焼き	さわか、白みそ	にんじん	卵なしマヨネーズ
	雪花和え	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
	柿		柿		
28 /木	牛乳	麦ごはん		米、麦	
	肉じゃが	豚肉	にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃく、いんげん、木くらげ	じゃがいも、サラダ油、三温糖	しょうゆ、みりん、かつおだし
	ごまジャコ和え	ちりめんじゃこ、けずり節	キャベツ、ごま油	白ごま、三温糖、ごま油	酢、しょうゆ
29 /金	牛乳	納豆みそ	ツナ、納豆、赤みそ、白みそ	長ねぎ、しょうが	三温糖、サラダ油
	ペペロンチーノ	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
	とり肉と里いものトマト煮	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
28 /木	牛乳	栗入りスコーン	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
	麦ごはん			米、麦	
	なすとほうれん草カレー	とり肉	にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、なす、にんにく	じゃがいも、サラダ油	カレールーウ、デミグラスソース、しょうゆ、ウスターソース、鶏だし骨
29 /金	牛乳	だいこんサラダ	ツナ	大根、コーン缶	三温糖、ごま油
	豆乳プリン(大豆)				しょうゆ、酢
	麦ごはん			米、麦	
29 /金	牛乳	たまごともずくのスープ	豆腐、もずく、卵	白菜	ごま油
	シューマイ	シューマイ(小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉)			しょうゆ、鶏だし骨、かつおだし
	高野豆腐の中華いため	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	しょうゆ、ケチャップ、酢

※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カレールーウ(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'ラスソース(小麦・鶏肉) ⑦マー'ガ'リ(乳・大豆) ⑧パ'ター(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩卵なし'マヨネーズ'(大豆) ⑪鶏だし'骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし'骨(豚肉)