



11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>献立名</p>	<p>給食を通して地産地消の良さを知ろう!</p> <p>地産地消の良さとは?</p> <ul style="list-style-type: none"> 新鮮な旬の味覚を味わうことができる 作っている人の顔がわかり、安心感が得られる 地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる 農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる 運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい SDGs (持続可能な開発目標) の達成に貢献できる <p>学校給食に地場産物を活用する効果</p> <ul style="list-style-type: none"> 地域の産業や食文化への理解を深めることができる 食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる 学校と地域との連携・協力関係を構築することができる <p>食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか?</p> <p>直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。</p>	<p>1 (金)</p> <p>牛乳</p> <p>ポイル ウィンナー</p> <p>黒糖蒸しパン</p> <p>救急カレー すいとん</p> <p>名護市防災の日になんで</p>			
<p>献立名</p>	<p>4 (月)</p> <p>🍷なご産(県産)食材🍷 11月の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉・鶏肉・鶏卵 にら・冬瓜 もやし・へちま ピーマン・からし菜 きゅうり・パパイヤ <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>5 (火)</p> <p>牛乳</p> <p>欠食：大北幼小</p> <p>カープチャー ちんすこう</p> <p>ひじき入り たきこみご飯</p> <p>もやしの ナムル</p>	<p>6 (水)</p> <p>牛乳</p> <p>白菜の あえもの</p> <p>揚げパン</p> <p>肉団子スープ</p>	<p>7 (木)</p> <p>牛乳</p> <p>ごぼう サラダ</p> <p>トマトツナ スパゲッティ</p> <p>おさつ芋</p>	<p>8 (金)</p> <p>牛乳</p> <p>さばの 塩焼き</p> <p>人参しりしり</p> <p>玄米ごはん わかめの みそ汁</p>
<p>献立名</p>	<p>11 (月)</p> <p>牛乳</p> <p>スライス パン</p> <p>ビビンバ (麦ごはん) (肉) (ナムル)</p> <p>中華スープ</p>	<p>12 (火)</p> <p>牛乳</p> <p>ヌンクグラー</p> <p>チーズ ハンペン</p> <p>ポロポロ ジュシー</p> <p>フライ</p>	<p>13 (水)</p> <p>牛乳</p> <p>白菜の コールスロー サラダ</p> <p>フルーツ 白玉</p> <p>麦ごはん</p> <p>種実入り チキンカレー</p>	<p>14 (木)</p> <p>牛乳</p> <p>ほうれん草の 白和え</p> <p>焼きうどん</p> <p>芋天ぷら</p>	<p>15 (金)</p> <p>牛乳</p> <p>レンコンの 梅あえ</p> <p>中華チヂミ</p> <p>麦ごはん</p> <p>ゆし豆腐チゲ</p>
<p>献立名</p>	<p>18 (月)</p> <p>牛乳</p> <p>酢魚</p> <p>もずく酢 あえ</p> <p>麦ごはん</p> <p>アーサ汁</p>	<p>19 (火)</p> <p>牛乳</p> <p>大根とささみの 生姜あえ</p> <p>炊き込み チャーハン</p> <p>ヨーグルト あえ</p>	<p>20 (水)</p> <p>牛乳</p> <p>欠食：名護5年</p> <p>ウィンナー ベーコン</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>コッペパン</p> <p>トマト スープ</p>	<p>21 (木)</p> <p>牛乳</p> <p>欠食：名護5年 ：名護幼</p> <p>ひじきの チーズサラダ</p> <p>みそキムチ</p> <p>芋ドーナツ</p> <p>煮込みうどん</p>	<p>22 (金)</p> <p>牛乳</p> <p>くだもの 肉じゃが</p> <p>麦ごはん</p> <p>青菜の 磯和え</p> <p>食育の日になんで</p>
<p>献立名</p>	<p>25 (月)</p> <p>牛乳</p> <p>きんぴら ごぼう</p> <p>千草焼</p> <p>麦ごはん</p> <p>魚そうめんの みそ汁</p> <p>和食の日になんで</p>	<p>26 (火)</p> <p>牛乳</p> <p>きびなごの から揚げ</p> <p>秋の香り ごはん</p> <p>春雨の 和え物</p>	<p>27 (水)</p> <p>牛乳</p> <p>ミルメイク</p> <p>チリビーンズ</p> <p>パリパリ サラダ</p> <p>フォカッチャ</p> <p>かぼちゃ スープ</p>	<p>28 (木)</p> <p>牛乳</p> <p>欠食：名護小2年1・2組 大北幼稚園</p> <p>ココア 蒸しパン</p> <p>沖縄風 焼きそば</p> <p>かみかみ サラダ</p>	<p>29 (金)</p> <p>牛乳</p> <p>欠食：名護小2年3・4組</p> <p>ハンバーグの きのこ焼き</p> <p>ブロッコリー ソテー</p> <p>なかよし パン</p> <p>マッシュルーム スープ</p>

2024 11 月 詳細 献立

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	調味料・だしなど
		赤 おもに血・肉・骨となる 1・2群 (たんぱく質・無機質)	緑 おもに体の調子を整える 3・4群 (ビタミン・無機質)	黄 おもに力や熱となる 5・6群 (炭水化物・脂質)		
1 金	救急カレー	28品目アレルギーなし				
	ずいどん	鶏肉	大根 ごぼう 人参 小松菜	ずいどん (小麦)	塩 しょうゆ さけ みりん 花かつお	
	ポイルウインナー	ウインナー (豚肉)				
	黒糖むしパン	牛乳 (乳)		薄力粉 (小麦) 強力粉 (小麦) 黒糖 グラニュー糖 ごま	黒糖 パーキングパウダー	
5 火	ひじき入り炊き込みご飯	豚肉 ひじき 大豆 油揚げ	人参 しめじ ねぎ	米 麦 こめ油	塩 しょうゆ 酒 花かつお	
	もやしナムル	ハム (豚肉 鶏肉 大豆)	もやし 小松菜 人参	三温糖 ごま ごま油	塩 しょうゆ 酢	
	カープチーちんすこう		カープチー	薄力粉 三温糖 ラード		
6 水	あげばん	きな粉 (大豆)		コッパン (小麦 乳 大豆) 三温糖 アーモンド 黒糖 大豆油		
	白菜のあえもの		白菜 人参 ほうれん草	三温糖	塩 しょうゆ 酢	
	肉団子スープ	団子 (鶏肉 小麦 大豆)	チンゲン菜 玉ねぎ 人参 パセリ にんにく 生姜	春雨	鶏だし骨 塩 こしょう しょうゆ	
7 木	トマトツナスパゲッティ	ツナ (大豆)	なす 玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく パセリ トマト	パスタ (小麦) 三温糖 こめ油 オリーブ油	ウスターソース こしょう 塩 ケチャップ	
	ゴボウサラダ	ささみチャンク (鶏肉)	ごぼう 胡瓜 人参 コーン	三温糖 ノンエッグマヨ	酢 塩 胡椒ドレッシング (ごま)	
	おさつ芋			さつまいも ごま 大豆油 水あめ 三温糖 かたくり粉	しょうゆ みりん	
8 金	玄米ごはん			米 発芽玄米		
	さばの塩焼き	さば			酒 塩 こしょう	
	人参しりしり	たまご ひじき 豚肉	人参 玉ねぎ 小松菜	こめ油	塩 こしょう しょうゆ	
	わかめのみそ汁	わかめ 豆腐 みそ	しいたけ 玉ねぎ 人参		豚だし骨	
11 月	麦ごはん			米 麦		
	中華スープ	豆腐	ねぎ コーン 人参 冬瓜	ごま油 かたくり粉	塩 しょうゆ 鶏だし骨	
	ピピンバ (肉)	牛肉 豚肉	竹の子 ぜんまい 玉ねぎ にんにく 人参	じゃがいも 三温糖 こめ油	豆板醤 (大豆) しょうゆ 酒 みりん	
	ピピンバ (ナムル)	たまご	もやし 小松菜 白菜	ごま油 三温糖 ごま	塩 酢 しょうゆ	
	パインライス		パイン缶			
12 火	ポロポロシューシー	ツナ (大豆) みそ	人参 小松菜 ねぎ	米 麦 こめ油	塩 しょうゆ 花かつお	
	ヌクグラー	豚肉 こんにゃく	大根 人参 いんげん からし菜 こんにゃく		花かつお しょうゆ みりん 酒	
	チーズはんぺんフライ	チーズハンペンフライ (たまご 小麦粉 乳 すり身 (魚介類) 大豆) 大豆油				
13 水	麦ごはん			米 麦		
	鶏突入りチキンカレー	鶏肉 レットキドニー	人参 玉ねぎ グリンピース にんにく 生姜	じゃがいも こめ油	カレーフレーク カレー粉 ウスターソース 豚だし骨	
	白菜のコールスローサラダ	ベーコン (豚肉 大豆)	白菜 きゅうり 小松菜 人参	三温糖 ノンエッグマヨ	コールスロドレッシング 塩 酢	
14 木	フルーツ白玉		パイン缶 みかん缶 黄桃 (もも) カープチー	グラニュー糖 白玉粉 (大豆)	白ワイン	
	焼うどん	豚肉 かまぼこ	キャベツ 人参 玉ねぎ パワチヨイ 長ネギ	うどん (小麦) こめ油 三温糖	塩 しょうゆ みりん 酒 めんつゆ (小麦 大豆)	
	芋天ぷら	たまご		さつまいも 大豆油 薄力粉 (小麦)	塩	
	ほうれん草の白和え	豆腐 ツナ	ほうれん草 人参 もやし	ごま 三温糖	しょうゆ	
15 金	麦ごはん			米 麦		
	中華チヂミ	チヂミ (たまご 小麦 大豆) 糸削り			中濃ソース	
	レンコンの梅あえ	オーシャンキング ちりめんじゃこ	レンコン 大根 きゅうり 梅ひしお (りんご)	三温糖	酢 しょうゆ	
	ゆし豆腐のサンドップ	ゆし豆腐 豚肉 あさり みそ	白菜 長ネギ しめじ 生姜	ごま油 三温糖	甜面醤 (小麦 大豆) しょうゆ 塩 豚だし骨	
18 月	麦ごはん			米 麦		
	酢魚	タラ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ ビーマン しいたけ	かたくり粉 こめ油 ごま油 じゃがいも 三温糖	しょうゆ 塩 酢 豚だし (鶏肉 豚肉) ケチャップ	
	もずく酢あえ	もずく かまぼこ	冬瓜	三温糖	しょうゆ 塩 酢 花かつお	
19 火	アーサ汁	アーサ 豆腐			塩 しょうゆ みりん 酒 花かつお	
	たきごみチャーハン	たまご 豚肉 ベーコン (豚肉 大豆)	人参 玉ねぎ 竹の子 ねぎ 生姜 にんにく	米 麦 こめ油	塩 こしょう しょうゆ 豚だし骨	
	大根とささみの生焼和え	ささみチャンク (鶏肉)	大根 胡瓜 しょうが	三温糖	しょうゆ 酢	
20 水	ヨーグルトあえ	ヨーグルト (乳)	バナナ みかん缶 パイン缶			
	コッパン			コッパン (小麦 乳 大豆)		
	ウインナーベーコン	ウインナー (豚肉) ベーコン (豚肉 大豆)				
	マカロニサラダ	ハム (豚肉 鶏肉 大豆)	ピクルス 人参 胡瓜	三温糖 アーモンド ノンエッグマヨ マカロニ (小麦)	塩 こしょう	
21 木	トマトスープ	鶏肉	玉ねぎ 人参 大根 マッシュルーム にんにく トマト パセリ	こめ油	塩 こしょう 鶏だし骨	
	みそキムチ黒豆むうどん	豚肉 油揚げ ちきあぎ (大豆) みそ	白菜 小松菜 人参 玉ねぎ しいたけ	うどん (小麦) こめ油	しょうゆ 酒 みりん 豚だし骨	
	ひじきのチーズサラダ	ひじき 大豆 チーズ (乳)	きゅうり コーン レモン	オリーブ油 三温糖	イタリアンドレッシング (大豆 りんご) こしょう 塩 酢	
22 金	芋ドーナツ	たまご 豆腐 牛乳 (乳)		大豆油 三温糖 さつまいも ケーキミックス (乳 小麦 大豆)	シナモン	
	麦ごはん			米 麦		
	肉じゃが	牛肉	人参 玉ねぎ 木くらげ いんげん こんにゃく	じゃがいも 三温糖 こめ油	しょうゆ みりん 塩 花かつお 酒	
25 月	青菜の漬和え	しらすほし のり おかか	小松菜 ほうれん草 人参	三温糖	塩 しょうゆ	
	くだもの		くだもの			
	麦ごはん			米 麦		
	干草焼	たまご 鶏肉 豆腐	玉ねぎ 人参 あお豆 しいたけ 切干大根	三温糖 こめ油	花かつお 酒 しょうゆ 塩	
26 火	きんぴらごぼう	ちきあぎ (大豆)	ごぼう 人参 いんげん こんにゃく	三温糖 こめ油 ごま	酒 しょうゆ 塩 みりん 花かつお	
	魚そうめんのみそ汁	タラ あさり みそ	オクラ 人参		みりん 花かつお 塩	
	秋の香りごはん	豚肉	えのき しめじ 人参 グリンピース	米 麦 こめ油	しょうゆ みりん 塩 花かつお	
27 水	きびなごのから揚げ	きびなご		薄力粉 大豆油 かたくり粉	塩 こしょう カレー粉	
	春雨の和え物	ツナ	人参 もやし きゅうり	三温糖 春雨	塩 しょうゆ 青じそドレッシング 酢	
	ミルクメイク				ミルクメイク (大豆)	
28 木	フォカッチャ	フォカッチャ (小麦 大豆)				
	チリビーンズ	豚肉 牛肉 レットキドニー 大豆	玉ねぎ にんにく トマト	三温糖 こめ油	赤ワイン チリパウダー ウスターソース パプリカ 塩 こしょう チリソース 豚だし骨	
	パリパリサラダ	イカ	パリバイヤ きゅうり ブロッコリー	ペビースター (小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン) 三温糖	タンカンドレッシング (小麦 大豆 ゼラチン) 酢 しょうゆ	
	かぼちゃスープ	豆乳 (大豆) チーズ (乳) 白大豆	玉ねぎ パセリ	かぼちゃ じゃがいも 薄力粉 マーガリン	塩 こしょう 豚だし骨 ローレル	
29 金	沖縄風焼きそば	豚肉 ちきあぎ (大豆) イカ 青のり	玉ねぎ 人参 キャベツ 木くらげ もやし ねぎ	沖縄そば (小麦 大豆) こめ油	塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース	
	かみかみサラダ		大根 人参 たくあん あお豆	アーモンド 三温糖	しょうゆ 酢 キムチ味 (りんご 大豆)	
	ココア蒸しパン	牛乳 (乳)		薄力粉 (小麦) 強力粉 (小麦) グラニュー糖	パーキングパウダー ココア	
29 金	なかよしパン			なかよしパン (乳 小麦 大豆)		
	ハンバーグのきのこ焼き	ハンバーグ (小麦 乳 牛肉 鶏肉 大豆)	しめじ えのき いんげん 人参	三温糖 かたくり粉	ケチャップ みりん トンカツソース	
	ブロッコリーソテー	お魚そー (大豆 小麦)	キャベツ ブロッコリー コーン	こめ油	塩 こしょう しょうゆ	
	マッシュルームスープ	鶏肉 あさり 豆乳 (大豆) 脱脂粉乳 レンズ豆	玉ねぎ 人参 パセリ マッシュルーム	じゃがいも 薄力粉 (小麦) マーガリン こめ油	塩 こしょう 豚だし骨	

※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・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナツ・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・あさりの等の海藻類や、アサリ等の二枚貝、しらす等の小魚類には、**いし・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(小麦・大豆) ⑩ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・骨) ⑫豚だし骨(豚肉)