

令和7年

10月

東江学校給食センター
53-2543



こんだてひょう

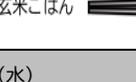
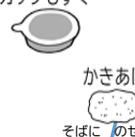
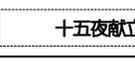
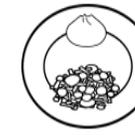
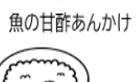
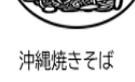
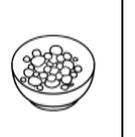
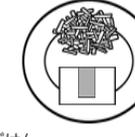
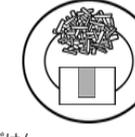
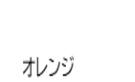
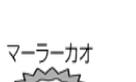
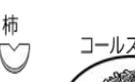
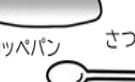
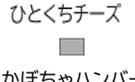


毎月19日は食育の日

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。

こ ん だ て	<p>秋といえば、十五夜と十三夜のお月見があります。季節の野菜や果物などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら、農作物の収穫に感謝します。旧暦(昔の暦)で行うため、現在では毎年違う日になりますが、今年は10月6日にあたります。昔から秋の行事として親しまれてきました。沖縄では小豆をまぶした「ふちやぎ(もち)」を作ってお供えし、また来年も豊作でありますようにとお祈りします。</p> <p>だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。</p> 		1(水)	2(木)	3(金)	
	<p>あさりの佃煮</p>  <p>牛乳</p>  <p>豆腐の肉みそかけ</p>  <p>筑前煮</p>  <p>玄米ごはん</p> 		<p>島ミカン</p>  <p>牛乳</p>  <p>厚揚げとうふのサラダ</p>  <p>きなこあげパン</p>  <p>レンズ豆のスープ</p>  <p>とうふの日</p>	<p>カップもずく</p>  <p>牛乳</p>  <p>かきあげ</p>  <p>そばにのせる</p>  <p>焼きうどん</p>  <p>小松菜の和え物</p> 		
こ ん だ て	6(月)	7(火)	8(水)	9(木) 欠食：東江幼(弁当会)	10(金)	
	<p>ふちやぎもち</p>  <p>牛乳</p>  <p>フーリチー(卵めき)</p>  <p>あわごはん</p>  <p>アーサゆし豆腐汁</p>  <p>十五夜献立</p>	<p>オレンジ</p>  <p>牛乳</p>  <p>ごぼうサラダ</p>  <p>もずくのたきこみごはん</p>  <p>和風卵焼き(チリメン)</p> 	<p>ターサイパオズ</p>  <p>牛乳</p>  <p>はるさめの中華和え</p>  <p>麦ごはん</p>  <p>マーボーとうがん</p> 	<p>野菜ソテー</p>  <p>牛乳</p>  <p>魚のもみじ焼き</p>  <p>食パン</p>  <p>コーンポタージュ</p> 	<p>カープチャーカステラ</p>  <p>牛乳</p>  <p>ミートソース スパゲティ</p>  <p>にんじんサラダ</p>  <p>目の愛護デー</p>	
こ ん だ て	<p>スポーツの日</p> <p>10月の名護市産の食材</p> <p>ねぎ いら パイヤ 冬瓜 きゅうり たまご ~~~~~ 学校給食では 地元食材を中心に活用し、 地産地消に 努めています。</p>		14(火)	15(水)	16(木)	17(金) 欠食：屋部中
	<p>オレンジ</p>  <p>牛乳</p>  <p>にくまん</p>  <p>しらすの中華風 たきこみごはん</p>  <p>回鍋肉</p> 		<p>キャベツとひき肉炒め</p>  <p>牛乳</p>  <p>魚の甘酢あんかけ</p>  <p>麦ごはん</p>  <p>ちゃんこ風スープ</p> 	<p>島ミカン</p>  <p>牛乳</p>  <p>野菜ソテー</p>  <p>ハンバーガーをつくらう!</p>  <p>照焼パティ</p>  <p>クラムチャウダー</p> 	<p>タビオカウプサー</p>  <p>牛乳</p>  <p>沖縄焼きそば</p>  <p>ヌンクー小</p>  <p>沖縄そばの日によせて</p>	
こ ん だ て	20(月) 欠食：東江幼・東江小・東江中	21(火) 欠食：東江幼・東江小	22(水)	23(木)	24(金)	
	<p>ゆで卵</p>  <p>牛乳</p>  <p>ポークカレー 麦ごはん</p>  <p>フルーツポンチ</p> 	<p>島ミカン</p>  <p>牛乳</p>  <p>ひじきの炒り煮</p>  <p>くり入り炊き込みごはん</p>  <p>豆腐のきのこあんかけ</p> 	<p>切干大根の中華サラダ</p>  <p>牛乳</p>  <p>小魚の磯辺焼き</p>  <p>玄米ごはん</p>  <p>ジャーチャンとうふ</p> 	<p>元気ヨーグルト</p>  <p>牛乳</p>  <p>野菜とウィンナーのソテー</p>  <p>白菜スープ</p>  <p>セサミン二トースト</p> 	<p>おからブラウニー</p>  <p>牛乳</p>  <p>コンメランザーネ スパゲティ</p>  <p>さつまいもの ごまサラダ</p> 	
こ ん だ て	27(月) 欠食：瀬喜田小・久辺中	28(火) 欠食：久辺中2年	29(水) 欠食：久辺中2・3年	30(木) 欠食：久辺中2・3年	31(金) 欠食：久辺中	
	<p>島ミカン</p>  <p>牛乳</p>  <p>クープイリチー</p>  <p>グルクンのから揚げ</p>  <p>小豆ごはん</p>  <p>イナムドゥチ</p>  <p>カジマヤー97歳お祝い献立</p>	<p>オレンジ</p>  <p>牛乳</p>  <p>ひじきサラダ</p>  <p>カレーピラフ</p>  <p>鶏肉のバジル焼き</p> 	<p>マールーカオ</p>  <p>牛乳</p>  <p>豚キムチ丼 麦ごはん</p>  <p>肉団子とあさりのスープ</p> 	<p>柿</p>  <p>牛乳</p>  <p>コールスロー</p>  <p>魚のアーモンド焼き</p>  <p>コッパパン</p>  <p>さつまいもときのこのシチュー</p>  <p>食品ロス削減の日</p>	<p>ひとくちチーズ</p>  <p>牛乳</p>  <p>かぼちゃハンバーグ</p>  <p>そばにのせる</p>  <p>なかよし かぼちゃプリン</p>  <p>ハロウィン献立</p>	

※ 給食に関する問い合わせは : 名護市教育委員会 総務課 学校給食係 ☎ 53-1212 (内線 121 / 130)

令和7年10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。その時は、学校からの献立変更のお知らせを確認ください。

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)	おもに力や熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)	おもに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無機質)	調味料・だしなど
1 (水)	牛乳 玄米ごはん			米、玄米	
	筑前煮	鶏肉	里芋、油、三温糖	大根、ごぼう、人参、こんにゃく、れんこん、あおまめ	醤油、みりん、風、料理酒、鰹節
2 (木)	牛乳 豆腐の肉みそかけ	鶏肉	油、三温糖	たまねぎ、しょうが	醤油、みりん、風、料理酒、かつおだし汁
	あさりの佃煮	あさり、糸けずり	三温糖	椎茸、きくらげ、しょうが	料理酒、醤油、みりん、風
3 (金)	牛乳 きなこあげパン	きな粉(大豆)	コッペパン(乳・小麦・大豆)、油、アーモンド、三温糖、黒糖		
	レンズ豆のスープ	豚肉、レンズ豆、白花生ペースト、牛乳、スキムミルク(乳)	じゃがいも、小麦粉、マーガリン	たまねぎ、人参、セロリ	塩、こしょう、鶏だし骨
6 (月)	牛乳 厚揚げ豆腐のサラダ	厚揚げ、ひじき、ツナ		大根、きゅうり、コーン	こしょう、塩、特濃酢、和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご)、三温糖
	島ミカン			うんしゅうみかん	
7 (火)	牛乳 焼きうどん	豚肉、チキアギ、糸けずり	うどん(小麦)、油	しいたけ、人参、たまねぎ、キャベツ、白菜、ほうれん草、しょうが	料理酒、醤油、みりん、風、塩
	(加)野菜かき揚げ	野菜かき揚げ(小麦・大豆)			
8 (水)	牛乳 アサユシ豆腐汁	ゆし豆腐(大豆)、アサ			薄口醤油、鰹節
	麩イリチー	チキアギ、豚肉	麩(小麦・大豆)、油	もやし、人参、キャベツ	塩、醤油
9 (木)	牛乳 もずくの炊き込みごはん	もずく	もち粉、グラニュー糖		
	和風卵焼き(チリメン)	鶏卵、凍結卵、チリメン	油、麩(小麦・大豆)	人参、ねぎ、椎茸、しょうが	塩、醤油、みりん、風、料理酒、鰹節
10 (金)	牛乳 アサユシ豆腐汁	ゆし豆腐(大豆)、アサ			薄口醤油、鰹節
	麩イリチー	チキアギ、豚肉	麩(小麦・大豆)、油	もやし、人参、キャベツ	塩、醤油
14 (火)	牛乳 焼きうどん	豚肉、チキアギ、糸けずり	うどん(小麦)、油	しいたけ、人参、たまねぎ、キャベツ、白菜、ほうれん草、しょうが	料理酒、醤油、みりん、風、塩
	(加)野菜かき揚げ	野菜かき揚げ(小麦・大豆)			
15 (水)	牛乳 アサユシ豆腐汁	ゆし豆腐(大豆)、アサ			薄口醤油、鰹節
	麩イリチー	チキアギ、豚肉	麩(小麦・大豆)、油	もやし、人参、キャベツ	塩、醤油
16 (木)	牛乳 もずくの炊き込みごはん	もずく	もち粉、グラニュー糖		
	和風卵焼き(チリメン)	鶏卵、凍結卵、チリメン	油、麩(小麦・大豆)	人参、ねぎ、椎茸、しょうが	塩、醤油、みりん、風、料理酒、鰹節
17 (金)	牛乳 アサユシ豆腐汁	ゆし豆腐(大豆)、アサ			薄口醤油、鰹節
	麩イリチー	チキアギ、豚肉	麩(小麦・大豆)、油	もやし、人参、キャベツ	塩、醤油
20 (月)	牛乳 アサユシ豆腐汁	ゆし豆腐(大豆)、アサ			薄口醤油、鰹節
	麩イリチー	チキアギ、豚肉	麩(小麦・大豆)、油	もやし、人参、キャベツ	塩、醤油
21 (火)	牛乳 もずくの炊き込みごはん	もずく	もち粉、グラニュー糖		
	和風卵焼き(チリメン)	鶏卵、凍結卵、チリメン	油、麩(小麦・大豆)	人参、ねぎ、椎茸、しょうが	塩、醤油、みりん、風、料理酒、鰹節
22 (水)	牛乳 アサユシ豆腐汁	ゆし豆腐(大豆)、アサ			薄口醤油、鰹節
	麩イリチー	チキアギ、豚肉	麩(小麦・大豆)、油	もやし、人参、キャベツ	塩、醤油
23 (木)	牛乳 もずくの炊き込みごはん	もずく	もち粉、グラニュー糖		
	和風卵焼き(チリメン)	鶏卵、凍結卵、チリメン	油、麩(小麦・大豆)	人参、ねぎ、椎茸、しょうが	塩、醤油、みりん、風、料理酒、鰹節
24 (金)	牛乳 アサユシ豆腐汁	ゆし豆腐(大豆)、アサ			薄口醤油、鰹節
	麩イリチー	チキアギ、豚肉	麩(小麦・大豆)、油	もやし、人参、キャベツ	塩、醤油
27 (月)	牛乳 アサユシ豆腐汁	ゆし豆腐(大豆)、アサ			薄口醤油、鰹節
	麩イリチー	チキアギ、豚肉	麩(小麦・大豆)、油	もやし、人参、キャベツ	塩、醤油
28 (火)	牛乳 もずくの炊き込みごはん	もずく	もち粉、グラニュー糖		
	和風卵焼き(チリメン)	鶏卵、凍結卵、チリメン	油、麩(小麦・大豆)	人参、ねぎ、椎茸、しょうが	塩、醤油、みりん、風、料理酒、鰹節
29 (水)	牛乳 アサユシ豆腐汁	ゆし豆腐(大豆)、アサ			薄口醤油、鰹節
	麩イリチー	チキアギ、豚肉	麩(小麦・大豆)、油	もやし、人参、キャベツ	塩、醤油
30 (木)	牛乳 もずくの炊き込みごはん	もずく	もち粉、グラニュー糖		
	和風卵焼き(チリメン)	鶏卵、凍結卵、チリメン	油、麩(小麦・大豆)	人参、ねぎ、椎茸、しょうが	塩、醤油、みりん、風、料理酒、鰹節
31 (金)	牛乳 アサユシ豆腐汁	ゆし豆腐(大豆)、アサ			薄口醤油、鰹節
	麩イリチー	チキアギ、豚肉	麩(小麦・大豆)、油	もやし、人参、キャベツ	塩、醤油

※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・ちんご・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・ワインビネガー(小麦) ③ウスターソース(大豆・りんご) ④カレー粉(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(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)