

10月 献立表

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



秋を楽しむ 秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。今年10月6日です。給食ではみたらし団子を提供します。お楽しみに！	10月10日は「目の愛護デー」! ビタミンAを含む食品を意識してとろう! にんじん かぼちゃ ほうれん草 うなぎ レバー ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。	1(水) 中華ポテト / 切干大根のキムチ和え 麦ごはん 八宝菜	2(木) ポテトのチーズ炒め / キャベツのごまサラダ ペパロンチーノ	3(金) カラフルな玉子焼き / 野菜のツナ和え 麦ごはん アーサのみそ汁
6(月) 桜中3年欠食 みたらし団子 魚のいんげんのごま和え 秋の幸のおこわ 十五夜にちなんで	7(火) 桜中3年欠食 チリコンカン / グリーンサラダ コッパパン ABCスープ	8(水) 桜中3年欠食 豚の生姜焼き / こんにゃく炒め 麦ごはん かぼちゃと卵のみそ汁	9(木) 桜中学校欠食 きびなごカーブチーソースかけ / 大根の和え物 みそ煮込みうどん	10(金) レバーとポテトのソースかけ / ブルーベリーヨーグルト和え 麦ごはん 大根スープ 目の愛護デーにちなんで
13(月) スポーツの日 今月の給食に使用する名護市産の食材 卵・鶏肉 冬瓜・パパイヤ ねぎ・きゅうり シークワーサー果汁 カーブチー果汁	14(火) タルタルソース 白身魚フライ / キャベツサラダ バーガーパン コーンポタージュスープ セルフサンドを作ろう	15(水) 梨 トマトオムレツ / ガドガドサラダ ナシゴレン	16(木) さつま芋のレモン煮 / 茎わかめの和え物 沖縄焼きそば	17(金) なかよしきな粉プリン もずく丼 玉子スープ
20(月) 振替休 食欲の秋	21(火) 名護中欠食 オレンジ マカロニサラダ ピザトースト 白花豆スープ	22(水) 魚の照り焼き / ほうれん草の白和え 麦ごはん 根菜のごま汁	23(木) チョコチップクッキー / あお豆サラダ スパゲティナポリタン	24(金) すり身揚げ / アーモンド和え ゆかりごはん ゆし豆腐
27(月) 青切みかん さばのソース焼き / パパイヤサラダ チーズライス	28(火) カスタードクリーム / 国産かぼちゃのひき肉フライ 食パン(2種サンド) あさり野菜のスープ セルフサンドを作ろう	29(水) フーヨーハイ / もやしの中華和え 麦ごはん 春雨スープ	30(木) さつま芋とアーモンドの甘辛 / 冬瓜の辛子みそ和え 塩焼きそば	31(金) かぼちゃケーキ / ビーンズサラダ 麦ごはん ハヤシライス Halloween

2025 10月 詳細献立表

名護第二給食センター

★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			
			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／水		麦ごはん			米 麦	
		八宝菜	イカ えび 豚肉 うすらの卵	白菜 玉ねぎ 人参 ヤングコーン 絹さや だけのこ	三温糖 でん粉 こめ油	醤油 オイスターソース 塩 料理酒 中華スープ(鶏肉 豚肉)
		中華ポテト			中華ポテト(28品目なし)	
		切干大根のキムチ和え	ちくわ	切干大根 きゅうり もやし 小松菜	三温糖	酢 醤油 塩 キムチ味(りんご 大豆)
2／木		ペペロンチーノ	ベーコン(豚肉 乳 卵 大豆)	しめじ 人参 玉ねぎ 小松菜 にんにく 赤唐辛子	スパゲティ(小麦) オリーブ油	塩 こしょう 醤油
		ポテトのチーズ炒め	ウインナー(牛肉 豚肉 大豆 小麦 乳) チーズ(乳)	パセリ	じゃがいも こめ油	塩 中華スープ(鶏肉 豚肉)
		キャベツのごまサラダ	シーチキン(大豆)	キャベツ いんげん 人参 コーン		ごまドレッシング(小麦 ごま 大豆)
3／金		麦ごはん			米 麦	
		アーサのみそ汁	絹ごし豆腐 アーサ 赤みそ 白みそ	大根		かつお節
		カラフルな玉子焼き	卵 チーズ(乳) ベーコン(豚肉 乳 卵 大豆)	ピーマン 赤ピーマン コーン	こめ油	塩 薄口醤油 みりん
6／月		野菜のツナ和え	シーチキン(大豆)	キャベツ もやし 人参	三温糖	醤油 酢
		秋の幸のおこわ	豚肉 油揚げ	人参 ごぼう 葉ねぎ	米 麦 もち米 栗 こめ油	塩 醤油 料理酒 みりん 豚だし骨
		魚のもみじ焼き	ばさ 粉チーズ(乳) 脱脂粉乳	人参	ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう 酒
		いんげんのごま和え	オーシャンキング	いんげん 人参	ごま 三温糖	醤油 塩 酢
		みたらし団子			白玉だんご(大豆) 三温糖 でん粉	醤油
7／火		コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
		ABCスープ	鶏肉	玉ねぎ 人参 キャベツ	マカロニ(小麦) こめ油	塩 こしょう 醤油 鶏だし骨
		チリコンカン	豚肉 白いんげん豆	玉ねぎ にんにく	こめ油 三温糖	塩 カレー粉 ケチャップ ウスターソース チリパウダー
		グリーンサラダ	ちくわ	ブロッコリー いんげん コーン きゅうり	三温糖	コールスロードレッシング 酢
8／水		麦ごはん			米 麦	
		南瓜と卵のみそ汁	卵 赤みそ 白みそ	かぼちゃ ほうれん草 玉ねぎ		かつお節
		豚の生姜焼き	豚肉	しょうが	三温糖	醤油 みりん 料理酒
		こんにゃく炒め	ちき揚げ	こんにゃく 人参 キャベツ	三温糖 こめ油	醤油 塩 オイスターソース
9／木		みそ煮込みうどん	鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	白菜 人参 小松菜 干し椎茸	うどん(小麦)	醤油 みりん 料理酒 塩 煮干しだし
		きびなごカープチーソースかけ	きびなご	カープチー果汁	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖 ごま	塩 料理酒 酢 薄口醤油
		大根の和え物	シーチキン(大豆)	大根 きゅうり	三温糖	醤油 酢 塩
10／金		麦ごはん			米 麦	
		大根スープ	鶏肉	大根 人参 小松菜 コーン		塩 醤油 こしょう 鶏だし骨
		レバーとポテトのソースかけ	豚レバー	しょうが にんにく	じゃがいも 三温糖 サラダ油 でん粉	醤油 ケチャップ ウスターソース
		ブルーベリーヨーグルト和え	ヨーグルト(乳)	ブルーベリー バナナ バイン みかん 黄桃		
14／火		バーガーパン			バーガーパン(小麦 乳 大豆)	
		コーンポタージュスープ	牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ コーン	じゃが芋 小麦粉 バター	塩 こしょう 鶏だし骨
		白身魚フライ	白身魚フライ(小麦 大豆)		サラダ油	
		キャベツサラダ		キャベツ きゅうり	オリーブ油 三温糖	酢 こしょう 塩
15／水		タルタルソース			タルタルソース(卵 大豆)	
		ナシゴレン	えび 鶏肉	玉ねぎ 人参 きくらげ	米 麦 こめ油	塩 醤油 トウバンジャン こしょう 鶏だし骨 アジアソース(えび かに 小麦 乳 大豆 魚介類)
		トマトオムレツ	トマトオムレツ(卵 大豆 鶏肉)			
		ガドガドサラダ	厚揚げ	もやし キャベツ 赤ピーマン 小松菜 にんにく	じゃがいも ごま 三温糖	ごまドレッシング(ごま 大豆 小麦) オイスターソース 醤油 チリパウダー
16／木		梨			梨	
		沖縄焼きそば	豚肉 ちき揚げ	人参 キャベツ もやし ねぎ にんにく	沖縄そば(小麦 大豆) こめ油	塩 醤油
		さつま芋のレモン煮		レモン	さつま芋 三温糖	塩
		茎わかめの和え物	茎わかめ	キャベツ 人参 大根 きゅうり	三温糖 ごま油 ごま	酢 塩 醤油
17／金		麦ごはん			米 麦	
		もずく丼(具)	もずく 豚肉 大豆	人参 玉ねぎ ピーマン コーン	こめ油 三温糖 でん粉	醤油 みりん 塩 中華スープ(鶏肉 豚肉)
		玉子スープ	卵 絹ごし豆腐	小松菜 えのき コーン	でん粉	塩 こしょう 醤油 酒 みりん 鶏だし骨
		なかよしきな粉プリン	加工乳 脱脂粉乳 アガー きな粉		三温糖	
21／火		白花豆スープ	鶏肉 白花豆&白いんげん豆ペースト	人参 しめじ	じゃがいも バター 小麦粉	塩 こしょう 鶏だし骨
		ピザトースト	チーズ(乳) ベーコン(豚肉 乳 卵 大豆)	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン	食パン(小麦 乳 大豆) こめ油	ピザソース
		マカロニサラダ	シーチキン(大豆)	人参 きゅうり キャベツ	マカロニ(小麦) ノンエッグマヨネーズ 三温糖	塩 こしょう
		オレンジ		オレンジ		
22／水		麦ごはん			米 麦	
		根菜のごま汁	鶏肉 赤みそ	人参 ごぼう 葉ねぎ こんにゃく	じゃがいも ごま	料理酒 かつお節
		魚の照り焼き	シルバー	しょうが	三温糖	醤油 みりん 料理酒
		ほうれん草の白和え	シーチキン(大豆) 豆腐 甘口白みそ	ほうれん草 人参 こんにゃく	三温糖	塩
23／木		スパゲティナポリタン	ウインナー(牛肉 豚肉 大豆 小麦 乳)	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく	スパゲティ(小麦) こめ油	ケチャップ トマトソース(大豆) ウスターソース こしょう
		チョコチップクッキー	卵		小麦粉 グラニュー糖 アーモンド バター チョコチップ(大豆 乳)	
		あお豆サラダ	あお豆 ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	きくらげ 大根 人参	三温糖	醤油 酢 塩 ごまドレッシング(小麦 ごま 大豆)
24／金		ゆかりごはん		ゆかり	米 麦	
		ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆) 白みそ	葉ねぎ		かつお節
		すりみ揚げ	すりみ えび もずく 卵	人参	でん粉 サラダ油	塩
		アーモンド和え		キャベツ もやし 人参	アーモンド 三温糖	醤油 酢
27／月		チーズライス	鶏肉 チーズ(乳)	人参 玉ねぎ ピーマン	米 麦 じゃがいも こめ油	醤油 塩 こしょう 鶏だし骨
		さばのソース焼き	さば	しょうが	三温糖	醤油 ウスターソース 料理酒
		パパイアサラダ	白いんげん豆 シーチキン(大豆)	パパイア きゅうり 人参	三温糖 オリーブ油	塩 酢 こしょう
		青切りみかん		みかん		
28／火		食パン			食パン(小麦 乳 大豆)	
		あさりと野菜のスープ	あさり 鶏肉	玉ねぎ キャベツ 人参 いんげん マッシュルーム	こめ油	塩 こしょう 白ワイン 薄口醤油 鶏だし骨
		国産カボチャひき肉フライ		国産カボチャひき肉フライ(小麦 大豆 豚肉 りんご)	サラダ油	
29／水		カスタードクリーム	卵 脱脂粉乳	みかん缶	グラニュー糖 コーンスターチ バター	
		麦ごはん			米 麦	
		春雨スープ	あさり	きゃべつ 人参 しょうが	春雨	塩 醤油 鶏だし骨
		フーヨーハイ	卵 オーシャンキング	グリーンピース だけのこ 干し椎茸	こめ油 三温糖 でん粉	塩 オイスターソース ケチャップ 酢 醤油
30／木		もやしの中華和え	ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	ほうれん草 もやし 人参 にんにく しょうが	ごま油 三温糖	トウバンジャン 醤油 酢
		塩焼きそば	鶏肉 ちき揚げ	キャベツ もやし 人参 小松菜 きくらげ	中華めん(小麦 大豆) ごま油	塩 醤油 こしょう
		さつま芋とアーモンドの甘辛	大豆		さつま芋 でん粉 サラダ油 三温糖 アーモンド ごま	醤油 みりん
		冬瓜の辛子みそ和え	たこ 甘口白みそ	冬瓜 きゅうり	三温糖	酢 醤油 からし
31／金		麦ごはん			米 麦	
		ハヤシライス	牛肉	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム	こめ油	赤ワイン こしょう 塩 ケチャップ 鶏だし骨 ハヤシルウ(小麦 大豆) デミグラスソース ウスターソース
		ピーンズサラダ	ミックスピーンズ シーチキン(大豆)	パパイア 赤ピーマン	三温糖 オリーブ油	酢 醤油 こしょう
		かぼちゃケーキ	クリームチーズ(乳) 牛乳 卵	南瓜	グラニュー糖 バター コーンスターチ	

※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・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。

※サラダ油(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・りの等の海藻類や、あさり等の二枚貝、しらす等の小魚には、いか・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(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・豚肉)	⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・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・卵)	⑫豚だし骨(豚肉)