



# 10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)

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>こ ん だ て</p>	<p><b>貧血を防ぐ! 食生活のポイント</b></p> <p>私たちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって酸素や栄養が全身に運ばれています。貧血は、酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が減って体が酸欠状態になることで、ヘモグロビンを構成する鉄(鉄分)の不足によって起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。成長期で急に身長や体重が増えたときや、日常的にスポーツをする人は特に貧血になりやすいため、食事から鉄を意識してとる必要があります。</p> <p><b>鉄を多く含む食品</b></p> <p><b>動物性食品(ヘム鉄)</b> レバー、赤身の肉、赤身の魚(カツオ・マグロ・イワシなど)</p> <p><b>植物性食品(非ヘム鉄)</b> ひじき、小松菜、ほうれん草、大豆・大豆製品</p>	<p>1(水)</p> <p>フルーツナタデココ</p> <p>ニ色丼 わかめスープ</p>	<p>2(木)</p> <p>魚のバジル焼き</p> <p>パエリア アーモンドサラダ</p>	<p>3(金)</p> <p>ブロッコリーとささみのサラダ</p> <p>高野豆腐グラタン</p> <p>コッペパン 大根おろしとたまごのスープ</p>	
<p>こ ん だ て</p>	<p>6(月) ひるぎ 欠食</p> <p>ふちやぎ いわしの甘露煮</p> <p>麦ごはん 冬瓜のそぼろ煮</p> <p>十五夜にちなんで</p>	<p>7(火)</p> <p>トマトオムレツ</p> <p>小松菜のクリームパスタ 野菜のカーブチー和え</p>	<p>8(水)</p> <p>みかん</p> <p>春巻き</p> <p>麦ごはん 八宝菜</p>	<p>9(木) 稲田小5年生 欠食</p> <p>豆腐ハンバーグ</p> <p>きのこあんかけ</p> <p>ひじきジュース おかか和え</p>	<p>10(金) 稲田小5年生 欠食</p> <p>チーズ入りサラダ</p> <p>ウィンナー巻き</p> <p>コッペパン 冬瓜のデミソース煮</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>13(月)</p> <p><b>10月の名護市産食材</b></p> <p>パパイヤ、きゅうり、ゴーヤー、たまご、シークワーサー果汁、冬瓜</p>	<p>14(火)</p> <p>焼き栗コロケ</p> <p>たまごぞうすい 厚揚げのそぼろ煮</p>	<p>15(水)</p> <p>ガルバンゾーサラダ</p> <p>オムレツ</p> <p>麦ごはん ハヤシライス</p>	<p>16(木) 羽地中 欠食</p> <p>さばの照り焼き</p> <p>秋の炊き込みご飯 大根のごま和え</p>	<p>17(金)</p> <p>みかん</p> <p>めん</p> <p>野菜そば汁 ちくわポテの磯辺揚げ</p> <p>沖縄そばの日</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>20(月) 羽地小 欠食 緑風 欠食</p> <p>バナナ</p> <p>ブロッコリーソテー</p> <p>セサミトースト コンソメスープ</p>	<p>21(火) 緑風 欠食</p> <p>コーンブレッド</p> <p>カレーうどん レンコンサラダ</p>	<p>22(水)</p> <p>ごまジャコサラダ</p> <p>レバーのソースからめ</p> <p>麦ごはん 生姜のみそ汁</p>	<p>23(木)</p> <p>ほうれん草のごま和え</p> <p>魚ごはん 沖縄風煮付け</p>	<p>24(金)</p> <p>ナッツのキャラメリゼ</p> <p>スタミナ丼 スパサラダ</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>27(月) 稲田小 欠食 羽地小 欠食</p> <p>サーターアンダギー</p> <p>カーブチー</p> <p>赤飯 イナムドウチ</p> <p>カジマヤーにちなんで</p>	<p>28(火)</p> <p>ごま菓子</p> <p>汁なし担々麺 春雨サラダ</p>	<p>29(水)</p> <p>グンボア イリチー</p> <p>さばのカーブチー焼き</p> <p>麦ごはん もずく汁</p>	<p>30(木)</p> <p>わかめのみそ和え</p> <p>チャーハン 家常豆腐</p>	<p>31(金)</p> <p>野菜ソテー</p> <p>ハロウィンデザート</p> <p>照り焼きパティ</p> <p>パーカーハウスパン かぼちゃスープ</p> <p>ハロウィンにちなんで</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)

★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/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)	牛乳 麦ごはん わかめスープ 二色丼(具) フルーツナタデココ ハエリア	豆腐,わかめ	えのきたけ,だけのこ,長ねぎ 玉ねぎ,にんじん,だけのこ,木くらげ,からしな,にんにく, しょうが	米,麦 三温糖,サラダ油	しょうゆ,料理酒,みりん,鶏だし骨,豚だし しょうゆ,みりん,料理酒,酢
		無塩せきウインナー(豚肉),鶏肉	ピーマン,玉ねぎ,赤ピーマン,マッシュルーム,トマト,にんにく	米,麦,サラダ油	鶏だし骨,カレー粉,白ワイン,野菜ブイヨン,うちん粉
2 (木)	牛乳 アーモンドサラダ 魚のバジル焼き	ツナ	キャベツ,きゅうり	アーモンド	塩ドレッシング(大豆・ごま)
		パンガシウス,チーズ(乳)	バジル,にんにく	オリーブ油	
3 (金)	牛乳 コッペパン 大根おろしとたまごのスープ 高野豆腐のグラタン	無塩せきベーコン(豚肉),卵	白菜,にんじん,大根	コッペパン(小麦・乳・大豆) オリーブ油,でん粉	野菜ブイヨン
		高野豆腐,加工乳,チーズ(乳)	しいたけ,玉ねぎ,ほうれん草	じゃがいも,マーガリン,パン粉(小麦・大豆)	チキンブイヨン(鶏肉),ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛肉・鶏肉)
6 (月)	牛乳 麦ごはん 冬瓜のそぼろ煮 いわしの生姜煮 ふらゆぎ	鶏肉	キャベツ,ブロッコリー,シークワサー果汁	卵なしマヨネーズ,三温糖	しょうゆ
		鶏ひき肉,厚揚げ	玉ねぎ,冬瓜,にんじん,こんにゃく,葉ねぎ	サラダ油,三温糖,でん粉	しょうゆ,みりん,料理酒,かつおだし
7 (火)	牛乳 小松菜のクリームパスタ トマトオムレツ 野菜のカーブチー和え	鶏肉,白いんげん豆,加工乳,チーズ(乳)	しめじ,小松菜,玉ねぎ	卵なしマヨネーズ,三温糖	しょうゆ
		トマトオムレツ(卵・大豆・鶏肉)		スバゲティ(小麦),サラダ油,マーガリン	チキンブイヨン(鶏肉),ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛肉・鶏肉)
8 (水)	牛乳 麦ごはん 八宝菜 春巻き 青切りみかん	豚肉	にんじん,白菜,チンゲンサイ,だけのこ,しいたけ,木くらげ, しょうが	米,麦 サラダ油,でん粉,ごま油	しょうゆ,オイスターソース,料理酒,豚だし
		春巻(小麦・大豆・豚肉)		揚げ油	
9 (木)	牛乳 ひじきジュシー 豆腐ハンバーグのきのこあんかけ おかか和え	豚肉,白かまぼこ,大豆,ひじき	しいたけ,にんじん	米,麦,サラダ油	かつおだし,しょうゆ,みりん,料理酒,ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)
		豆腐ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)	えのきたけ,しめじ,しょうが	三温糖,でん粉	しょうゆ,みりん,料理酒,かつおだし
10 (金)	牛乳 冬瓜のデミソース煮 ウインナー巻き チーズ入りサラダ	豚肉,レッドキドニー	冬瓜,玉ねぎ,にんじん,木くらげ,にんにく,しょうが,トマト	コッペパン(小麦・乳・大豆) 三温糖,オリーブ油,小麦粉	デミグラスソース
		ウインナー(小麦・乳・牛肉・豚肉・大豆),ベーコン(乳・卵・豚肉・大豆)			
14 (火)	牛乳 たまごそうすい 厚揚げのそぼろ煮 焼き栗コロッケ	わかめ,卵	白菜	米,麦,ごま油	しょうゆ,鶏だし骨,かつおだし
		厚揚げ,鶏ひき肉,大豆たんぱく	玉ねぎ,葉ねぎ,しょうが	サラダ油,三温糖,でん粉	しょうゆ,みりん,料理酒,かつおだし
15 (水)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス オムレツ ガルパンナーサラダ	豚肉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,しめじ,マッシュルーム,セロリ, あお豆,ブルー,トマト	米,麦 三温糖,小麦粉,マーガリン	ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉),デミグラスソース, ウスターソース,ケチャップ,赤ワイン
		卵,鶏ひき肉,チーズ(乳)	赤ピーマン,玉ねぎ,ほうれん草	サラダ油	しょうゆ,みりん,料理酒
16 (木)	牛乳 秋の炊き込みごはん さばの照り焼き 大根のごま和え	とり肉,大豆,油揚げ	にんじん,あお豆,しいたけ,しめじ,まいたけ,しょうが	米,もち米,三温糖,サラダ油	かつおだし,しょうゆ,みりん,料理酒
		さば	しょうが	三温糖	しょうゆ,みりん,料理酒
17 (金)	牛乳 野菜そば ちくわポテトの磯辺揚げ みかん	豚肉	にんじん,キャベツ,パパイア,葉ねぎ	沖繩そば(小麦・大豆)	しょうゆ,豚だし,かつおだし
		焼き竹輪,青のり		小麦粉,じゃがいも,揚げ油	
20 (月)	牛乳 セサミトースト コンソメスープ ブロッコリーソテー バナナ			食パン(小麦・乳・大豆),マーガリン,はちみつ,三温糖,ごま	
		無塩せきウインナー(豚肉),鶏肉	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,セロリ		しょうゆ,鶏だし骨,ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)
21 (火)	牛乳 カレーうどん レンコンサラダ コーンブレッド	鶏肉,油揚げ	玉ねぎ,ごまつな,木くらげ,しいたけ,長ねぎ,にんじん	うどん(小麦),三温糖,サラダ油	カレールウ,カレー粉,しょうゆ,ウスターソース,みりん, 冷凍チキンブイヨン(鶏肉),かつおだし,昆布だし
		ツナ	大根,ごまつな,れんこん,きゅうり,コーン,にんじん	三温糖	しょうゆ,酢
22 (水)	牛乳 麦ごはん 生姜のみそ汁 レバーのソースがらめ ごまじゃこサラダ	みそ,つくね(鶏肉・豚肉・大豆)	冬瓜,しめじ,キャベツ,こんにゃく,青ねぎ,しょうが	米,麦	かつおだし
		豚レバー	にんにく,しょうが,玉ねぎ	小麦粉,でん粉,揚げ油,三温糖	ケチャップ,とんかつソース(りんご)
23 (木)	牛乳 魚ごはん 沖繩風煮付け ほうれん草のごま和え	ちりめん,けずり節	キャベツ,にんじん,きゅうり	ごま,ごま油,三温糖	酢,しょうゆ
		赤魚	葉ねぎ,しょうが	米,麦,でん粉,揚げ油,三温糖,ごま	しょうゆ,みりん
24 (金)	牛乳 麦ごはん スタミナ丼(具) スパサラダ ナッツのキャラメリゼ	豚肉,豚レバー,みそ	玉ねぎ,もやし,小松菜,にんにく,しょうが	米,麦 三温糖,サラダ油,ごま,でん粉	料理酒,しょうゆ,みりん,七味唐辛子(ごま)
		ツナ,ヨーグルト(乳)	にんじん,キャベツ	スバゲティ(小麦),卵なしマヨネーズ,三温糖	酢,しょうゆ
27 (月)	牛乳 赤飯 イナムドッチ クワイリチー サーターアンダギー	あすき		米,	豚だし,かつおだし
		豚肉,白かまぼこ,厚揚げ,みそ	こんにゃく,大根,しいたけ	サラダ油,三温糖	しょうゆ,みりん,かつおだし
28 (火)	牛乳 汁なしタンタンメン 春雨サラダ ごま菓子	昆布,豚肉,チキアキ(大豆)	切干大根,にんじん,こんにゃく	小麦粉,三温糖,黒糖,ごま,サラダ油,揚げ油	ベーキングパウダー
		卵			
29 (水)	牛乳 麦ごはん もずく汁 さばのカーブチー焼き グンボーイリチー	豚ひき肉,大豆たんぱく	玉ねぎ,木くらげ,チンゲン菜,だけのこ,しょうが,にんにく	中華めん(小麦・大豆),サラダ油,三温糖,ごま,でん粉	しょうゆ,料理酒,テンメンジャン(小麦・大豆・ごま), 酢,トウバンジャン,ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)
		厚揚げ,豚肉,赤みそ	きゅうり,にんじん,木くらげ	緑豆はるさめ,三温糖,ごま油,ごま	しょうゆ,酢
30 (木)	牛乳 チャーハン 豚肉豆腐 わかめのみそ和え	厚揚げ,豚肉,赤みそ	玉ねぎ,にんじん,にら,木くらげ,にんにく,しょうが	ごま油,三温糖,でん粉	トウバンジャン,しょうゆ
		わかめ,紅麴ハム(大豆・豚肉),みそ	きゅうり,角切大根,にんじん	ごま,三温糖,ごま油	酢
31 (金)	牛乳 バーカーハウスパン かぼちゃスープ 照り焼きパティ 野菜ソテー ハロウィンデザート	卵,豚肉,なると(卵)	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース,にんにく	米,麦,サラダ油,ごま油	オイスター,しょうゆ,豚だし
		とり肉,白いんげん豆,大豆,加工乳,脱脂粉乳	かぼちゃ,にんじん,玉ねぎ	さつまいも,小麦粉,マーガリン	鶏だし骨

※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・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ノックマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)