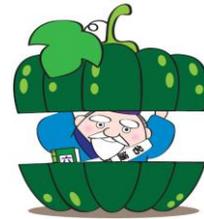




10月給食たより



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。

献立名	秋を楽しむお月見の行事 ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれ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。ちょうどこの時期に里もが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。 2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。				
	1 (水)	2 (木)	3 (金)		
献立名	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)
	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)
献立名	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)
	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)

2025年 10月 詳細献立表 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	食品の働きと使用食材名			
		1・2群 (たんぱく質・無機質)	3・4群 (ビタミン・無機質)	5・6群 (炭水化物・脂質)	調味料・だしなど
1/水	塩焼きそば	豚肉	きゃべつ もやし 人参 竹の子 チンゲン菜 生姜 紅生姜	中華めん(小麦 大豆) ごめ油	塩 こしょう しょうゆ オイスターソース
	野菜チップス		ゴーヤー	さつまいも かぼちゃ 大豆油 かたくり粉 三温糖	塩
	白和え	豆腐 ツナ	ほうれん草 人参 こんにゃく	ごま 三温糖	しょうゆ
2/木	麦ごはん			米 麦	
	ひじき炒め	ひじき 大豆 油揚げ(大豆) 豚肉	切干大根 きゃべつ 人参 にら	三温糖 ごめ油	しょうゆ みりん 塩
	クレープ	たまご 豚肉 かまぼこ(小麦)	冬瓜 椎茸		塩 しょうゆ 酒 豚だし骨 花かつお
	きびなごのおおきフライ	きびなごのおおきフライ(小麦) 大豆油			
3/金	中華そうじい	鶏肉	こんにゃく 白菜 木くらげ 小松菜 人参	米 麦 ごめ油	鶏だし骨 花かつお しょうゆ 塩
	お好み焼き	たまご 豆腐 イカ 豚肉 青のり おかか	きゃべつ	薄力粉(小麦) ごま	ベーキングパウダー 塩 中華ソース みりん 豚パイヨン(鶏肉 豚肉)
	胡瓜のバリバリあえ	昆布	きゅうり 人参 たくあん		しょうゆ 塩
	栗		栗		
6/月	麦ごはん			米 麦	
	肉団子スープ	肉団子(牛肉 鶏肉 豚肉 大豆 小麦)	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
	里芋の甘辛煮	豚肉	こんにゃく	じゃがいも 里芋 かたくり粉 三温糖 ごめ油	しょうゆ 塩 みりん
	ふちやぎ	あずき		もち粉 さつまいも 三温糖	塩
7/火	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	スラピージョ	牛肉 大豆	玉ねぎ 木くらげ トマト	三温糖 ごめ油 薄力粉(小麦)	デミグラスソース 赤ワイン 塩 こしょう ケチャップ チリパウダー
	ごぼうサラダ	ささみちゃんく ハム(鶏肉 豚肉 大豆)	きゅうり ごぼう コーン	ごま 三温糖 ノンエッグマヨ	酢 塩 しょうゆ
	トマトと卵スープ	たまご 大豆 ベーコン(豚肉 大豆)	セロリ 小松菜 トマト ローレル		塩 こしょう しょうゆ 鶏だし骨
8/水	ヨーグルト	ヨーグルト(乳 ゼラチン)			
	ラーメン(麺)			中華めん(小麦 大豆)	
	ラーメン(具)	豚肉 かまぼこ みそ	玉ねぎ 人参 きゃべつ 木くらげ もやし ねぎ にんにく 生姜		豚だし骨 花かつお 塩 こしょう
	胡瓜のツナ和え	ツナ チーズ(乳)	きゅうり 小松菜 人参	三温糖	酢 しょうゆ
9/木	小魚の黒糖がらめ	いわし 大豆		黒糖 三温糖 水あめ	
	麦ごはん			米 麦	
	沖縄みそ汁	豚肉 豆腐 みそ	人参 大根 こんにゃく	じゃがいも	塩 花かつお
	県産かつおみそ焼き	カツオ みそ	パセリ にんにく 生姜	三温糖 ごめ油	酒 みりん
10/金	パンサンデー	鶏糸卵(たまご) ハム(豚肉 鶏肉 大豆)	赤うり もやし あお豆	春雨 ごま油 三温糖 ごま	しょうゆ 塩 酢
	栗ご飯	豚肉	えのき しめじ しいたけ 人参 グリンピース	米 麦 栗 ごめ油	しょうゆ みりん 塩 花かつお
	冬瓜のキムチあえ	昆布	冬瓜 きゅうり 人参	三温糖	キムチ味(りんご 大豆) しょうゆ 塩
	ドラゴンポンチ		ドラゴンフルーツ バイン缶 甘夏みかん	グラニュー糖	
14/火	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	魚フライ	魚フライ(小麦 大豆) 大豆油			
	ブロッコリーのタルタルサラダ	たまご	ブロッコリー 玉ねぎ コーン 人参	ノンエッグマヨ 三温糖	酢 マスタード 塩 こしょう
	マッシュルームスープ	鶏肉 あさり レンズ豆 豆乳 脱脂粉乳(乳)	マッシュルーム 玉ねぎ 人参 パセリ	じゃがいも 薄力粉(小麦) マーガリン ごめ油	塩 こしょう 豚だし骨 カレー粉
15/水	トマトリソット	鶏肉 粉チーズ(乳)	トマト 玉ねぎ 小松菜 マッシュルーム しめじ にんにく	麦 ごめ油	塩 鶏だし骨
	豆腐ドーナツ	たまご 豆腐 生乳(乳)		グラニュー糖 大豆油 黒糖	ゲーキミックス(乳 小麦 大豆)
	大根とチリメンサラダ	茗わかめ ちりめんじゃこ	大根 パパイア	三温糖 オリーブ油	しょうゆ 酢 青じそドレッシング
	麦ごはん			米 麦	
16/木	マーボーへちま	豆腐 大豆 みそ 豚レバー 豚肉	へちま 人参 玉ねぎ 椎茸 にら にんにく 生姜	三温糖 かたくり粉 ごめ油	しょうゆ 塩 豆板醤(大豆) 豚だし骨
	ごま菓子		レーズン	アーモンド マーガリン マッシュマロ(ゼラチン) コーンフレーク ごま	
	コーンスープ	たまご 白花豆	えのき しめじ ねぎ コーン	かたくり粉	塩 しょうゆ 酒 花かつお 豚だし骨
	沖縄そば(麺)			沖縄そばめん(小麦 大豆) ごめ油	
17/金	沖縄そば(汁)	豚肉 チキアギ(大豆)	玉ねぎ 人参 きゃべつ 木くらげ もやし にら にんにく 生姜	ごめ油	塩 こしょう しょうゆ 豚だし骨 花かつお
	冬瓜のさっぱりあえ	ささみちゃんく(鶏肉)	冬瓜 きゅうり 生姜	三温糖	しょうゆ 酢
	栗ゼリー	栗ゼリー(アレルゲンなし)			
	麦ごはん			米 麦	
20/月	ぎゅう煮	牛肉	にんにく 生姜 人参 もやし 玉ねぎ こんにゃく 椎茸 さやいんげん	ごめ油 かたくり粉 三温糖	酒 しょうゆ みりん オイスターソース
	わかめのみそ汁	わかめ 豆腐 みそ	人参 玉ねぎ		塩 豚だし骨
	バナナ		バナナ		
	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
21/火	カップグラタン	ウィンナー(豚肉) 大豆 チーズ(乳) 豆乳(大豆)	玉ねぎ パセリ	じゃがいも ノンエッグマヨ	塩 こしょう ホウワイトルー(小麦 乳 鶏肉) マスタード
	イカサラダ	イカ	ブロッコリー カリフラワー コーン シークワーサー	アーモンド 三温糖	酢 しょうゆ イタリアンドレッシング
	豆乳スープ	鶏肉 あさり 豆乳	玉ねぎ 人参 しめじ きゃべつ パセリ	薄力粉(小麦) ごめ油 かたくり粉	塩 こしょう カレー粉 鶏だし骨
	きのこスパゲッティ	鶏肉 のり	しめじ なす マッシュルーム 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく	パスタ(小麦) オリーブ油 ごめ油	塩 しょうゆ こしょう オイスターソース
22/水	モチモチポテト	モチモチポテト(小麦 大豆) 大豆油			
	海藻サラダ	海藻ミックス ツナ	赤うり 大根	三温糖	しょうゆ 酢 和風ドレッシング(小麦 大豆)
	麦ごはん			米 麦	
	野菜カレー	白花豆	玉ねぎ 大根 ブロッコリー ほうれん草 生姜 にんにく 人参	じゃがいも ごめ油	カレー粉 カレーフレーク ウスターソース 豚だし骨
23/木	チキンカツ	チキンカツ(鶏肉 大豆 小麦) 大豆油			
	白菜サラダ	ベーコン	白菜 きゅうり 小松菜 人参	ノンエッグマヨ 三温糖	減塩フレンドリー 塩 酢
	キムチ炊き込みご飯	豚肉	白菜キムチ(いわし) 人参 玉ねぎ 竹の子 椎茸 木くらげ あお豆 にんにく ハブリカ	米 麦 ごめ油	しょうゆ 塩 キムチ味(りんご 大豆) 豚だし骨
	キャベツサラダ	オーシャンキング	きゃべつ 人参 小松菜 たくあん	三温糖	塩 しょうゆ 野菜ドレッシング(小麦 ごま 大豆)
24/金	シークワーサーカステラ	たまご 牛乳(乳)	シークワーサー	薄力粉(小麦) グラニュー糖 チョコ(乳) マーガリン	ゲーキミックス(乳 小麦 大豆) ベーキングパウダー
	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	魚のピザ焼き	赤魚 チーズ(乳)	コーン		酒 ピザソース(大豆) ケチャップ 塩 こしょう
	キャベツサラダ	ひよこ豆	キャベツ 人参 きゅうり ブロッコリー	三温糖 アーモンド	しょうゆ 塩 イタリアンドレッシング
28/火	ミルメーク	ミルメーク(大豆)			
	ヌードルスープ	鶏肉	大根 玉ねぎ 人参 セロリ しめじ にんにく パセリ	ごめ油 パスタ(小麦)	しょうゆ 塩 こしょう 鶏だし骨
	カレーうどん	豚肉 油揚げ	人参 玉ねぎ チンゲン菜 しめじ 長ネギ 生姜	うどん(小麦) ごめ油	カレー粉 カレーフレーク ウスターソース 豚だし骨 塩 しょうゆ
	サザミフライ	サザミフライ(小麦 大豆 鶏肉) 大豆油			
29/水	白梨のごま和え	ツナ のり わかめ	白梨 人参 もやし	ごま ごま油 三温糖	しょうゆ 酢 塩
	麦ごはん			米 麦	
	親子煮	鶏肉 ちくわ(小麦) たまご	玉ねぎ 人参 小松菜 しいたけ	三温糖 ごめ油	しょうゆ みりん 酒 塩 花かつお
	冬瓜のカレースープ	豚肉 アーサ	冬瓜 人参		カレー粉 豚だし骨 しょうゆ 塩
30/木	ほうれん草のお浸し	のり おかか	菜の花 ほうれん草 えのきたけ	三温糖	酢 しょうゆ
	ブラックライス	ベーコン(豚肉 大豆) いかすみ	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく	米 麦 ごめ油	塩 こしょう 豚だし骨
	ホワイトサラダ	ささみちゃんく(鶏肉)	コーン 白菜 アスパラガス 人参 レモン	三温糖 ノンエッグマヨ	塩 こしょう 酢
	目玉ゼリー		黄桃缶(もも)	乳酸菌飲料 グラニュー糖	アガー
31/金					

※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・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使用》

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(小麦・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(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)