2025年
名護市立
屋部学校
給食センター

10月給食だより

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。

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

	月	火	水	木	金
こんだて	夏休み期間中に行われた「地場産物を活用した学校給食献立調理発表会」にて最優秀賞を取った献立が10月1日に登場します。 「やんばるエスニックカレー」は地元の野菜をふんだんに使ったカレーでココナッツ風味が特徴です。また、デザートには勝山で採れたカーブチーを使ったおなじみの仲良しゼリーです。ゴーヤーチップスは9月の献立に登場したのでまたの機会に提供したいなと思います。 これからもみなさんが食べてみたいと思うような学校給食になるよう給食センター職員一同、頑張っていきます。		1（水） 牛乳 仲良しカーブチーゼリー 紫キャベツと人参サラダ 麦ごはん やんばるエスニックカレー	2（木） 牛乳 マカロニコーンサラダ 魚のバジルパン粉焼き 黒糖パン 肉団子ときのこスープ	3（金） ネーブル 牛乳 バンサンスー 豆乳コロッケ 鶏五目たきこみごはん
こんだて	6（月） 牛乳 フルーツポンチ フーイリチー わかめごはん チムシンジー汁	7（火） 牛乳 ベジタブルマフィン 大根のごま和え ボンゴレスパゲティ	8（水） 牛乳 野菜の青じそ和え ささみチーズやき 麦ごはん マーボー冬瓜	9（木） 牛乳 コールスローサラダ ウインナーのベーコンまき （パンにはさんで食べよう） コッペパン しめじのクリームスープ	10（金）大宮幼・小欠 ○ ヨーグルト 牛乳 大根のじゃこ和え 焼き豆腐の生姜あんかけ 秋の幸おこわ
こんだて	13（月） 	14（火） 牛乳 チョコクッキー ポテトサラダ カラフルピラフ	15（水） 牛乳 マカロニツナサラダ アーサの厚焼き玉子 仲良しパン チキンストロガノ	16（木）屋部幼欠食 牛乳 ひじきの炒め煮 いわしの生姜煮 玄米ごはん けんちん汁	17（金） ○ 黒糖ケーキ 牛乳 ほうれんそうのスーネー 沖縄そば（麺） 肉野菜そば（汁） 沖縄そばの日
こんだて	20（月）安和小・屋部幼 屋部小・中山分校欠食 ○ ヨーグルト 牛乳 ブロッコリーと胡瓜サラダ ピザパン クラムチャウダー	21（火）屋部幼・屋部小 中山分校欠食 梨 牛乳 切干大根のごま和え 魚のみそマヨ焼き うっちん炊きこみご飯	22（水） 牛乳 きびなごの磯辺揚げ デークニイリチー 麦ごはん もずくのかき玉味噌	23（木） 牛乳 ミルクもち ブロッコリーサラダ チキンライス うすやきたまご ケチャップ	24（金） 牛乳 ごぼうと種実のあえ物 ポテトのチーズ焼き 豚肉ときのこの和風スパゲッティ
こんだて	27（月） 牛乳 キャベツのゴマ和え サバの塩こうじ焼き 黒米ごはん シカムドゥチ	28（火） 牛乳 かぼちゃナントウ 大根と鶏ささみのごま和え 沖縄風焼きそば	29（水） ネーブル 牛乳 野菜のシークワサーごま和え プルコギ丼 麦ごはん 豆腐と春雨のお汁	30（木） 牛乳 キャベツサラダ 豆腐のミートローフ バーガーパン 冬瓜のコーンスープ	31（金） ○ シークワサーゼリー 牛乳 パパイヤとゴーヤーのあえ 魚の天ぷら くふぁじゅーしー

2025年　10月　詳細献立表　屋部学校給食センター

★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が確認ください。

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	
	やんばるエスニックカレー	鶏肉　スキムミルク	パパイヤ　玉葱　ナス　青ピーマン　赤ピーマン　ウージパウダー トマト　にんにく　生姜	じゃが芋　小麦粉　こめ油　ココナッツパウダー	カレールー　カレー粉　醤油　オイスター　シママース フルーツチャツネ(りんご)　チキンブイヨン(鶏)
	紫キャベツと人参サラダ	ツナ	紫キャベツ　キャベツ　人参　シークヮサー果汁	アーモンド　砂糖	醤油　シママース　酢
	仲良しカーブチーゼリー		カーブチー果汁	砂糖	アガー
2／木	黒糖パン			黒糖パン(小麦　乳　大豆)	
	肉団子ときのこスープ	荒挽つくね(小麦　鶏　大豆)	しめじ　マッシュルーム　人参　玉ねぎ　パセリ	かたくり粉	醤油　シママース　こしょう　豚だし骨
	魚のバジルパン粉焼き	白身魚(バンガシウス)	にんにく　パセリ粉	パン粉　こめ油	シママース　こしょう　バジル粉
	マカロニサラダ	ツナ	胡瓜　キャベツ　人参　コーン	マカロニ　ノンエッグマヨ　三温糖	醤油　シママース　こしょう
3／金	鶏五目たきこみごはん	鶏肉　油揚げ(大豆)	しいたけ　ごぼう　人参　インゲン	米　こめ油	醤油　シママース　料理酒　みりん　花かつお
	豆乳コロッケ	豆乳コロッケ(小麦　大豆　ゼラチン)　揚げ油1回目			
	パンサンスー	ハム(鶏　豚　大豆)	胡瓜　もやし	春雨　ごま　砂糖　ごま油	酢　醤油
	くだもの		オレンジ		
6／月	わかめごはん	わかめ		米　麦	
	チムシンジー汁	豚肉　豚レバー　みそ	人参　大根　長ねぎ　生姜	じゃが芋　ごま油	花かつお　シママース
	フーイリチー	**たまご**　ツナ	キャベツ　人参　からし菜	麩(小麦)　こめ油	シママース　醤油　こしょう
	フルーツポンチ		みかん缶　パイン缶　パイン缶　フルーツカクテル(もも)　シークヮサー果汁	白玉団子　砂糖	ゼリーミックス(オレンジ)
7／火	スパゲティボンゴレ	**あさり　えび　イカ**	玉葱　人参　マッシュルーム　ほうれん草　にんにく	スパ麺(小麦)　オリーブ油	シママース　醤油　こしょう　白ワイン
	大根のごま和え	ちくわ	大根　にんじん　小松菜　こんにゃく	三温糖　ごま油　ごま	醤油　酢
	ベジタブルマフィン	**たまご**　牛乳　チーズ(乳)	かぼちゃ　人参	ケーキミックス粉(小麦　乳　大豆)小麦粉　グラニュー糖	ベーキングパウダー
8／水	麦ごはん			米　麦	
	マーボー冬瓜	豆腐　豚ひき肉　大豆　レバー　みそ	冬瓜　玉ねぎ　人参　しいたけ　木くらげ　たけのこ　にら　にんにく　生姜	こめ油　かたくり粉　ごま油	豆板醤　オイスター　シママース　醤油　テンメンジャン(小麦　ごま　大豆)
	ささみチーズ焼き	ささみチーズ焼き(乳　小麦　鶏肉　大豆)			
	野菜の青じそ和え	しらす　ちくわ　糸けずり	キャベツ　ほうれん草　胡瓜　もやし　人参	三温糖	醤油　シママース　青じそドレ(小麦　大豆)　酢
9／木	コッペパン			コッペパン(小麦　乳　大豆)	
	しめじのクリームスープ	鶏肉　白花豆　スキムミルク(乳)	しめじ　玉葱　パセリ粉	じゃが芋	ホワイトルー(乳　小麦　大豆　牛・豚肉)　シママース　こしょう　豚だし骨
	ウインナーのベーコン巻き	ウインナー(豚肉)無添加ベーコン(豚　大豆)			
	コールスローサラダ	チーズ(乳)	キャベツ　胡瓜　コーン	砂糖　ノンエッグマヨ	酢　醤油
10／金	秋の幸おこわ	鶏肉　油揚げ(大豆)	人参　しめじ　しいたけ　ごぼう　あお豆	米　もち米　おし麦　こめ油　さつま芋	醤油　シママース　みりん　花かつお　料理酒
	焼き豆腐の生姜あんかけ	豆腐	ねぎ　生姜　しいたけ	かたくり粉	醤油　みりん　花かつお
	大根のじゃこ和え	ちくわ　しらす	大根　胡瓜　木くらげ	ごま　三温糖　ごま油	醤油　酢
	ヨーグルト	ヨーグルト(乳)			
14／火	カラフルピラフ	鶏肉	人参　玉葱　木くらげ　マッシュルーム　コーン　グリンピース　にんにく	米　麦　こめ油　無塩バター	醤油　シママース　こしょう　豚だし骨
	ポテトサラダ	ツナ　チーズ(乳)	胡瓜　玉葱	じゃが芋　三温糖　ノンエッグマヨ	醤油　シママース　こしょう
	チョコクッキー	**たまご**	ウージパウダー	小麦粉　**アーモンド**　マーガリン　三温糖　チョコチップ(大豆)	
15／水	仲良しパン			なかよしパン(小麦　乳　大豆)	
	チキンストロガノフ	鶏肉　白花豆　チーズ(乳)	玉葱　人参　にんにく　マッシュルーム　トマト　パセリ粉	こめ油　かたくり粉	ハヤシルー(小麦　大豆　牛肉)ケチャップ　デミグラソース　赤ワイン ウスター　シママース　豚だし骨
	アーサの厚焼き玉子	たまご　アーサ　オーシャンキング		麩(小麦)こめ油	シママース　醤油
	マカロニツナサラダ	ツナ	胡瓜　キャベツ　人参　コーン	マカロニ　ノンエッグマヨ　三温糖	醤油　シママース
16／木	麦ごはん			米　麦	
	けんちん汁	豚肉　豆腐	大根　人参　こんにゃく　ごぼう　長ねぎ		醤油　シママース　花かつお
	イワシの生姜煮	いわしの生姜煮(小麦　大豆)			
	ひじきの炒めもの	ちくわ　ひじき　油揚げ(大豆)	切干大根　こんにゃく　人参　あお豆	こめ油　三温糖	醤油　みりん　花かつお
17／金	肉野菜そば(麺)			沖縄そば麺(小麦　大豆)	
	肉野菜そば(汁)	豚肉　かまぼこ	人参　もやし　キャベツ　ねぎ　生姜		料理酒　醤油　みりん　シママース　花かつお　豚だし骨
	ほうれん草のスーネー	豆腐　ツナ　みそ	ほうれん草　小松菜　木くらげ　人参	三温糖　ごま　ごま油	酢
	黒糖蒸しケーキ	黒糖蒸しケーキ(小麦　乳)			
20／月	ピザトースト	ウインナー(豚肉)チーズ(乳)	玉葱　コーン　マッシュルーム　ピーマン　トマト	食パン(小麦　乳　大豆)	ケチャップ　トマトソース(大豆)
	クラムチャウダー	あさり　無添加ベーコン(豚肉　大豆)白花豆　スキムミルク(乳) 五種ミックス(大豆)	玉葱　人参　マッシュルーム　パセリ	じゃが芋　こめ油　小麦粉　マーガリン	ホワイトルー(乳　小麦　大豆　牛・豚肉)　シママース　こしょう　料理酒　豚だし骨
	ブロッコリーと胡瓜サラダ	鶏ささみ	ブロッコリー　人参　胡瓜　コーン	三温糖	酢　醤油　シママース　バジル粉
	ヨーグルト	ヨーグルト(乳)			
21／火	うっちんの炊きこみご飯	鶏肉　ちきあぎ　油揚げ(大豆)　大豆	しいたけ　人参　ねぎ	米　こめ油	カレー粉　うっちん粉　醤油　みりん　シママース　豚だし骨　花かつお
	魚のみそマヨ焼き	白身魚(バンガシウス　みそ		ノンエッグマヨ	シママース　料理酒
	切干大根のごま和え	とりささみ	切干大根　白菜　人参　胡瓜	ごま　三温糖　ごま油	醤油　シママース
	くだもの		なし		
22／水	麦ごはん			米　麦	
	もずくのかきたま味噌汁	**たまご**　豆腐　もずく　みそ	玉葱　人参　ねぎ		花かつお
	きびなごの磯辺揚げ	きびなご　青のり粉		**揚げ油　かたくり粉　小麦粉**	シママース　こしょう
	デークニイリチー	豚肉　油揚げ(大豆)	大根　人参　にら	**こめ油　三温糖**	醤油　みりん　シママース　花かつお
23／木	チキンライス	鶏肉　大豆	玉葱　人参　木くらげ　ウージパウダー　パセリ	米　こめ油	シママース　こしょう　醤油　ウスター　ケチャップ　豚だし骨
	オムライスシート・ケチャップ	オムライスシート(たまご)			ケチャップ
	ブロッコリーサラダ	ハム(鶏　豚　大豆)	ブロッコリー　人参　胡瓜　コーン	三温糖	醤油　シママース　バジル粉　酢
	ミルクもち	牛乳	みかん缶	だんご　砂糖　ココナッツミルク　かたくり粉	
24／金	豚肉ときのこの和風スパゲティ	豚肉	しめじ　しいたけ　ほうれん草　玉葱　人参　にんにく	スパ麺(小麦)　オリーブ油	シママース　醤油　こしょう チキンコンソメ(乳　大豆　小麦　鶏肉)
	ポテトのチーズ焼き	無添加ベーコン(豚肉　大豆)豆乳　チーズ(乳)	ミックスベジタブル　パセリ	じゃが芋　さつま芋　マーガリン	シママース
	ごぼうと種実のあえ物	ちくわ	ごぼう　胡瓜　もやし　人参	アーモンド　ごま　ノンエッグマヨ　三温糖	醤油　シママース
27／月	黒米ごはん			米　黒米	
	シカムドゥチ	豚肉　かまぼこ　油揚げ(大豆)	こんにゃく　大根　しいたけ		醤油　シママース　豚だし骨　花かつお
	さばの塩こうじ焼き	さば			料理酒　塩麹
	キャベツのごま和え	とりささみ	キャベツ　人参　胡瓜　木くらげ	三温糖　ごま油　ごま	醤油　酢
28／火	沖縄風やきそば	豚肉　ちきあぎ　イカ	人参　キャベツ　もやし　にら　生姜　木くらげ	沖縄そば麺(小麦　大豆)　こめ油	シママース　醤油
	かぼちゃナントゥ	きな粉	かぼちゃ　シークヮサー果汁	タピオカ粉　グラニュー糖	シママース
	大根と鶏ささみのごま和え	とりささみ	大根　胡瓜　人参	ごま　三温糖　ごま油	醤油
29／水	麦ごはん			米　麦	
	豆腐と春雨のお汁	オーシャンキング　豆腐	白菜　人参　しいたけ	春雨	醤油　シママース　豚だし骨
	プルコギ丼	豚肉	生姜　人参　ピーマン　玉葱　こんにゃく　しめじ　にんにく	こめ油　三温糖　ごま油　ごま	醤油　みりん　料理酒　豆板醤
	野菜のシークワサーごま和え	しらす　ツナ	キャベツ　人参　もやし　シークヮサー果汁	三温糖　ごま	醤油　酢
	くだもの		オレンジ		
30／木	バーガーパン			バーガーパン(小麦　乳　大豆)	
	冬瓜のコンソメスープ	無添加ベーコン(豚肉　大豆)	冬瓜　玉葱　人参　しめじ　にんにく　パセリ	こめ油	醤油　シママース　こしょう　豚だし骨
	豆腐のミートローフ	豆腐　鶏肉　牛肉　大豆　スキムミルク(乳)牛乳	玉葱　コーン　ウージパウダー　にんにく	パン粉(小麦　大豆)三温糖　かたくり粉	ナツメグ　シママース　こしょう　デミグラソース　ウスター　ケチャップ
	キャベツサラダ		キャベツ　胡瓜　人参	ノンエッグマヨ　三温糖	醤油　酢
31／金	くふぁじゅーしー	豚肉　大豆　ちきあぎ　昆布	人参　ごぼう　しいたけ　こんにゃく　にら	米　麦　こめ油	醤油　シママース　料理酒　豚だし骨　花かつお
	魚天ぷら	白身魚(バンガシウス)　たまご		小麦粉　揚げ油	シママース
	パパイヤとゴーヤーのあえ物	ツナ　糸けずり	パパイヤ　人参　大根　ゴーヤ	三温糖　ごま油	酢　醤油
	シークヮサーゼリー	シークわサーゼリー			

※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一覧　》
①醤油、薄口醤油(小麦・大豆)　②酢・特濃酢・ﾜｲﾝﾋﾞﾈｶﾞｰ(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ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ(小麦・鶏肉)
⑦ﾏｰｶﾞﾘﾝ(乳・大豆)　⑧ﾊﾞﾀｰ(乳)　⑨ごま油(ごま・大豆)　⑩ﾉﾝｴｯｸﾏﾖﾈｰｽ(大豆)　⑪鶏だし骨(鶏肉・卵)　⑫豚だし骨(豚肉)ﾞ