

令和7年

11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	3(火) 文化の日 牛乳 島みかん 白菜のごまあえ たきこみごはん 和風たまご焼き	4(火) 牛乳 島みかん 白菜のごまあえ たきこみごはん 和風たまご焼き	5(水) 牛乳 寒天のウサチー タマナチャンプルー 麦ごはん 沖縄風みそ汁	6(木) 牛乳 地面からはえる きいろいくだもの 赤とみどりときいろをまぜた 中はふわふわ、 外はカリッ コトコト煮こんだ 文字入りスープ おはなし給食	7(金) 牛乳 ひとくちチーズ ワッフル ペペロンチーノス パグティ ジャーマンポテト おはなし給食
	10(月) 欠食:東江幼・瀬喜田小・久 辺小・東江中 牛乳 島みかん ピピンパ丼 (玄米ごはん) わかめスープ	11(火) 牛乳 バナナ ハムサラダ パエリア ささみチーズフライ	12(水) 欠食:東江幼(弁当会) 牛乳 ひじきのふりかけ 豚肉のしょうがいため 玄米ごはん けんちん汁	13(木) 牛乳 ブロッコリーソテー 魚のアーモンド焼き コッパン ミートボール チャウダー	14(金) 牛乳 星のコロッケ プルーン そばにのせる 中華焼きそば パンパンジー サラダ
	17(月) 欠食:東江中・久 辺中 牛乳 カルフィッシュ だいこんのウサチー 魚のみそ焼き 麦ごはん シカムドゥチ	18(火) 牛乳 もてもてもち スタミナ丼 (麦ごはん) あつあげサラダ おはなし給食	19(水) 欠食:屋部中 牛乳 ひじきの炒り煮 さばの塩焼き 麦ごはん 沖縄風煮つけ	20(木) 欠食:瀬喜田小6年 牛乳 県産べにいもジャム 洋風たまご焼き コッパン ポトフ	21(金) 欠食:瀬喜田小6年 牛乳 かぼちゃ ひき肉フライ ヨーグルト そばにのせる ミートソース スパグティ ポテトの 塩こんぶサラダ
	24(月) 振替休日 11月24日は 和食の日 平成25年、和食(日本の伝統的な 食文化)が世界から認められ、ユネ スコ無形文化遺産に登録されまし た。地域の行事食や海・山・里の季 節の食材、色彩、食文化の継承、 様々な意味を含めて表現される和 食。これからも次の世代へ和食のす ばらしさをつないでいきましょう！	25(火) 牛乳 ココナッツミルクもち ひよこまめのサラダ ナン バターチキン カレー おはなし給食	26(水) 牛乳 大根のしょうがあえ さばのからあげ 麦ごはん マーボー-だいこん	27(木) 牛乳 ポテト入りグリーンサラダ とり肉の クランベリーソースかけ コッパン パンキンスープ 感謝祭 によせて	28(金) 牛乳 スイートポテト 高菜じゃこ スパグティ たまごサラダ おはなし給食
	11月8日は いい歯の日 肥満予防 消化・吸収を よくする 虫歯を防ぐ 脳を活性化 に 運動カアップ!	おはなし給食を食べよう! 毎年、行われている本と給食のコラボ。今年後は5日間も登場します! ぜひ本を読んだあとに味わってみましょう!うまく再現できるかな!?おたのしみに~!!			
★ 目指せ8020 ★ (80歳まで20本の自分の歯) ひとくち20回以上、噛む習慣を!	6(木) 「なんでもレストラン」 鈴木まもる/作・絵 ぶんけい ミステリー給食 (どんな料理かな?)	7(金) 「ワニのワッフルケ- キヤさんワニツフル」 谷口智則/作 アリス館 ワッフル	18(火) 「ふしぎ駄菓子屋銭 天堂14」 廣嶋玲子/著 jyaiya/絵 偕成社 もてもてもち	25(火) 「JK、インドで常識 ブツ壊される」 熊谷はるか/著 河出書房新社 ナンと バターチキンカレー	28(金) 「わかったさんのス イートポテト」 寺村輝夫/原案 永井郁子/作・絵 あかね書房 スイートポテト

※ 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11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
4 (火)	炊き込みご飯	しらす,チキアギ,ひじき	米,麦,サラダ油	こんにゃく,人参,ごぼう,椎茸,しょうが	塩,醤油,みりん風,料理酒,鰹節
	和風卵焼き	卵,豆腐,高野豆腐(大豆)	サラダ油	小松菜	醤油,みりん風,料理酒
	白菜のごま和え		三温糖,ごま油,白すりごま	白菜,きゅうり,ほうれん草,人参	醤油
	島ミカン			島みかん	
5 (水)	麦ごはん		麦,米		
	沖繩風みそ汁	豆腐,ポーランチョンミート(乳・豚),赤みそ,白みそ,白花豆ペースト		玉ねぎ,冬瓜,からしな	鰹節
	タマナチャンプルー	厚揚げ,コンビーフハッシュ(牛),糸けずり,油あげ	サラダ油	キャベツ,小松菜,人参,もやし	醤油,塩
	寒天のウサチー	かにかま	三温糖,白ごま	寒天,きゅうり,大根	特濃酢,薄口醤油
6 (木)	中はふわふわ、外はカリッ	きな粉(大豆)	パン(小麦・乳・大豆),油,三温糖,黒糖,アーモンド		抹茶,ココア
	コトコト煮込んだ文字入りスープ	鶏肉	マカロニ(小麦),じゃがいも	玉ねぎ,人参,キャベツ,トマト,ウーヅパウダー,パセリ,にんにく	デミソース(小麦・鶏),薄口醤油,塩,こしょう,豚だし骨
	赤とみどりときいろをまぜた地面からはえるきいろいくだもの	ミックスビーンズ,鶏肉	三温糖,白ごま	ブロッコリー,きゅうり,赤ピーマン,コーン	フレンチドレッシング,醤油,特濃酢,こしょう
				パン缶	
7 (金)	ペペロンチーノスパゲティ	あさり,えび,いか,無添加ベーコン(豚肉)	スパゲティ(小麦),オリーブ油	人参,玉ねぎ,キャベツ,いんげん,にんにく	白ワイン,塩,唐辛子
	ジャーマンポテト	ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳)	じゃがいも,サラダ油	コーン,野菜ミックス,にんにく	塩,こしょう,野菜ブイヨン
	ーロチーズ	チーズ(乳)			
	ワッフル		ワッフル(小麦・卵・乳・アーモンド・大豆)		
10 (月)	玄米ごはん		玄米,米		
	ピピンパ丼(具)	牛ひき肉,豚肉,豚レバー,大豆	三温糖,ごま油,白ごま	たけのこ,白菜キムチ(小麦,りんご,大豆,さば),りんごピューレ(りんご),小松菜,もやし,人参,にんにく	赤ワイン,醤油,料理酒,薄口醤油,塩
	わかめスープ	わかめ,豆腐	ごま油,白ごま	白菜,玉ねぎ,ほうれん草,しょうが	薄口醤油,塩,みりん風,料理酒,鶏だし骨
	島ミカン			島みかん	
11 (火)	パエリア	いか,えび,あさり	米,麦,サラダ油	人参,玉ねぎ,ピーマン,にんにく	白ワイン,塩,こしょう,醤油,カレー粉,ウッチン粉,鶏だし骨
	ささみチーズフライ	ささみチーズフライ(乳・小麦・鶏・大豆)			
	ハムサラダ	紅こうじハム(大豆・豚肉)	オリーブ油,三温糖	キャベツ,きゅうり,大根,コーン,小松菜,レモン果汁	特濃酢,こしょう,塩
	バナナ			バナナ	
12 (水)	玄米ごはん		玄米,米		
	けんちん汁	豆腐		大根,人参,小松菜,こんにゃく,ごぼう,椎茸,しょうが	塩,薄口醤油,みりん風,料理酒,鰹節
	豚肉の生姜炒め	豚肉,油あげ	三温糖,サラダ油	玉ねぎ,人参,にんにく,芽,にら,キャベツ,しょうが	醤油,みりん風,料理酒,塩
	ひじきのふりかけ	ひじき,しらす	三温糖,白ごま		料理酒,みりん風,醤油
13 (木)	コッペパン		コッペパン(乳・小麦・大豆)		
	ミートボールチャウダー	ミートボール(小麦・牛・豚・鶏・大豆),鶏肉,牛乳,白花豆ペースト	じゃがいも,マーガリン,小麦粉	人参,玉ねぎ,セロリ,コーン	塩,こしょう,鶏だし骨,ローレル葉
	魚のアーモンド焼き	パサ	ノンエッグマヨネーズ,アーモンド,オリーブ油	にんにく	塩,こしょう,白ワイン
	ブロッコリーソテー	無添加ベーコン(豚肉)	サラダ油	ブロッコリー,キャベツ,赤ピーマン,コーン	塩,こしょう,醤油,オイスターソース(大豆)
14 (金)	中華焼きそば	豚肉,いか	中華麺(小麦・大豆),サラダ油,ごま油	人参,もやし,小松菜,キャベツ,玉ねぎ	塩,ウスターソース(りんご・大豆),オイスターソース(大豆)
	棒鶏サラダ	鶏肉	三温糖,白ねり胡麻,白すりごま	大根,きゅうり,もやし,しょうが	薄口醤油,特濃酢,トウバンジャン(小麦)
	星のコロッケ		星のコロッケ(小麦・鶏・豚),揚げ油		
	プルーン			プルーン	
17 (月)	麦ごはん		麦,米		
	シカムドゥチ	豚肉,白かまぼこ		こんにゃく,冬瓜,椎茸	料理酒,塩,醤油,鰹節,豚だし骨
	魚のみそ焼き	さば,赤み	白すりごま,三温糖,水あめ,片栗粉	しょうが	塩,料理酒,みりん風
	大根のウサチー	わかめ	三温糖	大根,きゅうり,人参,寒天,シークワサー果汁	薄口醤油,特濃
18 (火)	麦ごはん		麦,米		
	スタミナ丼(具)	豚肉,豚レバー,赤みそ	三温糖,サラダ油,白ごま,片栗粉	玉ねぎ,もやし,赤ピーマン,小松菜,きくらげ,生姜,にんにく	料理酒,醤油,みりん風,七味唐辛子(ごま)
	厚揚げサラダ	厚揚げ,ツナ,糸けずり	白ごま	キャベツ,きゅうり,人参	塩ドレッシング(大豆・ごま)
	もてもてもち	こしあん,豆腐	もち粉,チョコチップ(乳・大豆),油		ミルクメーカーいちご味
19 (水)	麦ごはん		麦,米		
	沖繩風煮つけ	厚揚げ,豚肉,昆布,チキアギ	三温糖	冬瓜,人参,ごぼう,こんにゃく,小松菜	塩,醤油,みりん風,料理酒,鰹節
	鯖の塩焼き	さば		しょうが	塩,料理酒
	ひじきの炒り煮	ひじき,チキアギ,大豆,油揚げ	サラダ油,三温糖	人参,こんにゃく	醤油,みりん風,料理酒,かつおだし汁
20 (木)	コッペパン		コッペパン(乳・小麦・大豆)		
	ポトフ	ウインナー(鶏・豚)	じゃがいも	人参,玉ねぎ,白菜,大根,小松菜,ブロッコリー	塩,こしょう,白ワイン,鶏だし骨
	洋風卵焼き(レッドキドニー)	卵,レッドキドニー,チーズ(乳)	麩(小麦・大豆),さつまいも	かぼちゃ	塩,こしょう
	県産紅芋ジャム	牛乳	紅芋,マーガリン,三温糖,生クリーム(乳)	シークワサー果汁	
21 (金)	ミートソーススパゲティ(めんは別容器で配付)	鶏ひき肉,豚肉,豚レバー,大豆	スパゲティ(小麦),オリーブ油,油,三温糖	パセリ,玉ねぎ,人参,トマト,ウーヅパウダー,にんにく	塩,バジル,トマトケチャップ,デミグラスソース,ウスターソース,赤ワイン,こしょう,オレガノ
	かぼちゃひき肉フライ		油	かぼちゃひき肉フライ(小麦・大豆・豚・りんご)	
	ポテトの塩昆布サラダ	塩昆布(小麦・大豆)	じゃがいも	人参,きゅうり,コーン,にんにく	塩
	元氣ヨーグルト	ヨーグルト(乳・ゼラチン)			
25 (火)	ナン		ナン(小麦・大豆)		
	バターチキンカレー	鶏肉,牛乳	サラダ油,無塩バター,生クリーム(乳)	玉ねぎ,人参,トマト,ウーヅパウダー,りんご(りんご)	カレーフレーク,鶏だし骨
	ひよこ豆のサラダ	ひよこ豆,チーズ(乳)	三温糖,白ごま	大根,赤ピーマン,きゅうり,レモン果汁	特濃酢,こしょう,薄口醤油
	ココナッツミルクもち	調製豆乳(大豆)	カラフルだんご,グラニュー糖,片栗粉	みかん缶,もも缶(もも),ココナッツミルク	塩
26 (水)	麦ごはん		麦,米		
	麻婆大根	豆腐,豚肉,豚レバー,大豆,赤みそ,赤だし(大豆,鶏)	三温糖,ごま油,サラダ油,片栗粉	大根,玉ねぎ,人参,しいたけ,にら,しょうが,にんにく,ウーヅパウダー	トウバンジャン(小麦),醤油,オイスターソース(大豆),塩,豚だし骨
	さばの唐揚げ	さば	片栗粉,揚げ油		
	大根の生姜和え	かにかま	ごま油	大根,きゅうり,しょうが	薄口醤油
27 (木)	コッペパン		コッペパン(乳・小麦・大豆)		
	パンプキンスープ	白花豆ペースト,牛乳,スキムミルク(乳)	じゃがいも,油,小麦粉,マーガリン	かぼちゃ,玉ねぎ,ウーヅパウダー,パセリ	塩,こしょう,鶏だし骨,ローレル葉
	鶏肉のクランベリーソースかけ	鶏手羽先		クランベリージュース,いちごジャム,レモン果汁,にんにく	塩,こしょう,ハニーマスタード(りんご),白ワイン
	ポテト入りグリーンサラダ	紅こうじハム(大豆・豚肉)	じゃがいも,三温糖,白すりごま	グリーンアスパラ,ブロッコリー,いんげん,コーン	フレンチドレッシング,塩,こしょう
28 (金)	高菜じゃこスパゲティ	しらす,ツナ,油揚げ	スパゲティ(小麦),ごま油,油	玉ねぎ,人参,しめじ,きくらげ,高菜漬(大豆),にんにく	醤油,塩,めんつゆ(小麦・大豆)
	たまごサラダ	スクランブルエッグ(卵・小麦・大豆)	じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ,ごま	きゅうり,玉ねぎ,ピクルス	塩,こしょう
	スイートポテト	スキムミルク(乳)	さつまいも,グラニュー糖,生クリーム(乳),油,アーモンド		塩,バニラエッセンス,みりん

※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)