



実りの秋 食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の労働に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。

今月は図書コラボ給食があります。みなさんが投票してくれたうち1位～5位までが給食に登場します。お楽しみに！

食事を支える人たち

もとは生きていた食べ物の命

食品の加工や販売に関わる人

食べ物運ぶ人

3(月)

文化の日 振替休

4(火)

ひよこ豆のサラダ

ココナッツミルクもち

ナン

バターチキンカレー

図書コラボ給食 第1位

5(水)

うじら豆腐

ひじきの佃煮

麦ごはん

チムシンジ

6(木)

わかったさんのスイートポテト

カミカミサラダ

高菜スパゲティ

図書コラボ給食 第5位

7(金)

バナナ

魚のごま風味焼き

大根のピリ辛和え

もずく雑炊

図書コラボ給食 第3位

10(月)

みかん

白菜の和え物 筑前煮

さんまごはん

11(火) 大宮中2年欠食

ハムカツ

三色サラダ

バーガーパン

かぼちゃと豆のスープ

12(水) 大宮中2年欠食

チャブチェ

海藻サラダ

キムチチャーハン

13(木) 大宮中2年欠食

多菜包子

海鮮あんかけ焼きそば

じゃが芋の中華和え

14(金)

もてもてもち

スタミナ丼(麦ごはん)

わかめスープ

図書コラボ給食 第3位

17(月) 振り替え休日

今月の給食に使用する
名護市産の食材

卵・鶏肉・小松菜
パパイア・きゅうり
にら・大根・みかん
シークワーサー果汁

18(火)

手作りグラタン

黄桃

コッパパン

ポークビーンズ

19(水)

千草焼き

雪花和え

深川飯

20(木)

ワッフル

トマトクリームスパゲティ

大根サラダ

21(金) 桜中欠食

酢魚

ごま菓子

麦ごはん

もずくと卵のスープ

24(月)

勤労感謝の日 振替休

食べ物の命にも感謝!

25(火)

緑と赤と黄色をまぜた...

中はふわっ外はカリッ みんな大好き♡

文字をコトコト...

26(水) 名護中1年欠食

カップカレー肉まん

こんにゃくの中華炒め

中華ぞうすい

27(木) 名護中1年欠食

わかさぎの磯辺揚げ

栗芋きんとん

南蛮うどん

28(金) 名護中1年欠食

秋のヨーグルト和え

きのこのっぺ汁

三色丼(肉・卵・野菜)

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
4 ／ 火		ナン			ナン(小麦 大豆)	
		バターチキンカレー	鶏肉 牛乳 生クリーム(乳)	玉ねぎ 人参 トマト缶 りんごピューレ(りんご)	こめ油 バター	豚だし骨 カレールウ(小麦 牛肉 鶏肉 大豆)
		ひよこ豆のサラダ	ひよこ豆 チーズ(乳)	大根 赤ピーマン きゅうり レモン	三温糖	特濃酢 こしょう 薄口醤油 塩
		ココナッツミルクもち	豆乳(大豆)	みかん缶	白玉だんご(大豆) グラニュー糖 でん粉	ココナッツミルク
5 ／ 水		麦ごはん			米 麦	
		チムシンシ	豚肉 豚レバー 赤みそ 白みそ	人参 ごぼう 長ねぎ しょうが	じゃがいも	かつお節
		うじら豆腐	豆腐 すりみ 卵	人参 きくらげ にら	三温糖 でん粉 サラダ油	醤油 塩
		ひじきの佃煮	ひじき	ゆかり	三温糖 ごま	醤油 かつお節
6 ／ 木		高菜スパゲッティー	しらす シーチキン(大豆) 油揚げ	玉ねぎ 人参 しめじ にんにく 高菜(小麦 大豆)	スパゲティ(小麦) ごま油 こめ油	醤油 めんつゆ(小麦 大豆) 塩
		わかったさんのスイートポテト	生クリーム(乳) 卵		さつまいも バター グラニュー糖 アーモンド	塩
		カミカミサラダ		角切大根 キャベツ 豆苗 コーン	ごま 三温糖	薄口醤油 酢
7 ／ 金		もずく雑炊	シーチキン(大豆) もずく	白菜 人参	米 麦	醤油 塩 かつお節
		魚のごま風味焼き	シルバー		ごま	料理酒 醤油 みりん
		大根のピリ辛和え	ちくわ	大根 きゅうり	三温糖 ごま油	酢 醤油 塩 キムチ味(りんご 大豆)
		バナナ		バナナ		
10 ／ 月		さんまごはん	さんま	生姜 葉ねぎ	米 麦 でん粉 サラダ油 三温糖 ごま	醤油 塩 みりん
		筑前煮	鶏肉	人参 こんにゃく れんこん ごぼう たけのこ 椎茸 絹さや	里芋 こめ油 三温糖	醤油 料理酒 みりん かつお節
		白菜の和え物		白菜 人参 きゅうり	ごま 三温糖 ごま油	醤油 酢
		青きりみかん		みかん		
11 ／ 火		バーガーパン			バーガーパン(小麦 乳 大豆)	
		かぼちゃと豆のスープ	鶏肉 ミックスビーンズ 生クリーム(乳)	玉ねぎ かぼちゃ	こめ油 小麦粉 バター	塩 こしょう 鶏だし骨
		ハムカツ		ハムカツ(小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉) サラダ油		
		三色サラダ		白菜 きゅうり 人参		ごまドレッシング(ごま 大豆 小麦)
12 ／ 水		キムチチャーハン	卵	玉ねぎ 人参 にら きくらげ にんにく 白菜キムチ(小麦 大豆 りんご さば)	米 麦 こめ油	キムチ味(りんご 大豆) 醤油 鶏だし骨
		チャブチェ	豚肉	玉ねぎ 人参 ピーマン 椎茸 生姜 にんにく	春雨 こめ油 三温糖 ごま油	醤油 こしょう 塩
		海藻サラダ	海藻サラダ シーチキン(大豆)	もやし 大根 きゅうり	三温糖	醤油 酢
13 ／ 木		海鮮焼きそば	イカ エビ あさり 貝柱 オーシャンキング	白菜 玉ねぎ たけのこ きくらげ にら 生姜 にんにく	中華麺(小麦 大豆) こめ油 でん粉 ごま油	料理酒 醤油 豚だし骨 オイスターソース 塩
		多菜包子		多菜包子(小麦 鶏 豚 大豆 ごま)		
		じゃが芋の中華和え	ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	もやし きゅうり 赤ピーマン	じゃが芋 三温糖 ごま油	醤油 酢 マスタード
14 ／ 金		麦ごはん			米 麦	
		スタミナ丼(具)	豚肉	生姜 玉ねぎ 人参 しめじ 長ねぎ こんにゃく にんにく	こめ油 三温糖 でん粉	醤油 みりん 鶏だし骨
		わかめスープ	わかめ 絹豆腐 卵	大根 葉ねぎ		塩 こしょう 醤油 料理酒 みりん 鶏だし骨
		もてもて餅	豆腐		もち粉 こめ油 ミルメークいちご 白あん チョコチップ(大豆 乳)	食紅
18 ／ 火		コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
		ポークビーンズ	大豆 豚肉	人参 玉ねぎ いんげん トマト缶 にんにく	じゃが芋 三温糖 こめ油 小麦粉	ケチャップ 塩 こしょう 赤ワイン 豚だし骨 デミグラスソース
		手作りグラタン	えび チーズ(乳)	マッシュルーム 玉ねぎ	こめ油 マカロニ(小麦)	塩 こしょう ホホワイトソース(小麦 乳 大豆)
		黄桃		黄桃		
19 ／ 水		深川飯	あさり 大豆	人参 ごぼう 干し椎茸 青ねぎ	米 麦 こめ油	醤油 塩 料理酒 かつお節
		千草焼き	卵	人参 玉ねぎ 椎茸 葉ねぎ	湿麴(小麦 大豆) こめ油	塩 醤油 みりん こしょう
		雪花和え	おから	れんこん きゅうり コーン キャベツ	三温糖	酢 塩 薄口醤油
20 ／ 木		トマトクリームスパゲティ(麺)			スパゲティ(小麦) オリーブ油	塩
		トマトクリームスパゲティ(具)	あさり 牛乳 チーズ(乳)	玉ねぎ 人参 小松菜 トマト缶	こめ油 小麦粉 バター	料理酒 塩 こしょう チキンブイヨン(鶏肉)
		大根サラダ	ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	大根 きゅうり コーン レモン果汁	オリーブ油 三温糖	薄口醤油 塩 こしょう
		ワッフル			ワッフル(小麦 卵 アーモンド 大豆 乳) チョコソース	
21 ／ 金		麦ごはん			米 麦	
		もずくと卵のスープ	もずく 卵 絹豆腐	葉ねぎ えのき		塩 こしょう 醤油 料理酒 鶏だし骨
		酢魚	たら	人参 玉ねぎ ピーマン 干し椎茸 たけのこ しょうが	じゃがいも サラダ油 こめ油 三温糖	ケチャップ 塩 酢
		ごま菓子		レーズン	ごま アーモンド くるみ バター コーンフレーク マシュマロ	ココア
25 ／ 火		中はふわっ外はカリッ	きな粉(大豆)		仲良しパン(小麦 乳 大豆) サラダ油 きび糖 黒糖 アーモンド 三温糖	ココア 抹茶
		文字をコトコト	ベーコン(豚 乳 卵 大豆) 白いんげん豆	セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ トマト缶 にんにく	マカロニ(小麦) 三温糖 こめ油 さつま芋	塩 こしょう 薄口醤油 鶏だし骨
		緑と赤と黄色をまぜた	ウインナー(牛肉 豚肉 大豆 小麦 乳)	ブロックリー カリフラワー 人参 しめじ コーン	こめ油	醤油 塩 こしょう
26 ／ 水		中華そうすい	シーチキン(大豆) オーシャンキング	大根 たけのこ 人参 絹さや	米 麦 ごま油	醤油 塩 鶏だし骨
		手作りカップカレー肉まん	豆乳(大豆) 大豆 豚肉 チーズ(乳)	玉ねぎ	小麦粉 ケーキミックス(小麦 乳 大豆) ベーキングパウダー 三温糖 でん粉	ドライカレー(乳 小麦 牛 豚 りんご) カレー粉 ウスターソース 塩
		こんにゃくの中華炒め	豚肉	こんにゃく ニンニクの芽 黄ピーマン にんにく しょうが	ごま油	デンメンジャン(小麦 大豆) 豆板醤 醤油 みりん
27 ／ 木		南蛮うどん	鶏肉 油揚げ	玉ねぎ 人参 きくらげ 小松菜 長ねぎ	うどん(小麦) こめ油	醤油 みりん 七味唐辛子(ごま) 鶏だし骨
		わかさぎの磯辺揚げ	わかさぎ 卵		小麦粉 サラダ油	青のり粉 塩
		栗芋きんとん	白花豆 白インゲン豆		栗 さつま芋 三温糖 バター	塩
28 ／ 金		麦ごはん			米 麦	
		三色丼(肉・卵)	鶏肉 豚肉 大豆 錦糸卵	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく	三温糖 こめ油	醤油 みりん 料理酒
		三色丼(野菜)		ほうれん草	三温糖 ごま油	醤油 塩 酢
		きのこのっぺ汁	絹豆腐	もやし 人参 えのき 椎茸 まいだけ なめこ 葉ねぎ	里芋 でん粉	醤油 煮干しだし 塩
28 ／ 金		秋のヨーグルト和え	ヨーグルト(乳)	ぶどう缶 柿 りんご 黄桃 みかん缶		

※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・のり等の海藻類や、あさり等の二枚貝、しらす等の小魚には、**いかにえび・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)