



11月給食だより



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。

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」という何を思い浮かべますか? ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいらっしゃるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴

- 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 正月などの年中行事との密接な関わり

「和食」に欠かせないもの

- 米**: 昆布やかつお節、煮干し、ほしほし(いたけ)などの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が好む味であり、発見した日本独自の味で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。
- だし**: 昆布やかつお節、煮干し、ほしほし(いたけ)などの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が好む味であり、発見した日本独自の味で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。
- 発酵調味料**: 微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

密なご産(県産)食材 11月の食材

- ・豚肉・鶏肉・鶏卵
- ・にら・冬瓜
- ・もやし・へちま
- ・ピーマン・からし菜
- ・きゅうり・パイナップル
- ・シークワーサー

給食では、名護市内や県産、地元食材を中心に活用し、給食提供に努めています。

3(月) おはなし給食

「本の中に出てきた食べ物や世界観を給食で味わおう!」を統一テーマに、名護市内の児童生徒、教職員が参加して、給食として食べたい絵本を投票してもらいました。その中の上位5つが決定!おはなし給食として登場します♪

給食を通して絵本の世界を発見し、郷土料理や世界料理を知る機会になってほしいです。

4(火)

欠食: 大北幼小

- ウィンナー
- ベーコン
- ゼリーのフルーツあえ
- コッパン
- チャウダースープ

5(水)

- ココナッツ
- ミルクもち
- ひよこ豆
- サラダ
- ナン
- バターチキンカレー

J K インドで常識ぶっ壊される

6(木)

- 手作りふりかけ
- 野菜チャンプルー
- 麦ごはん
- さかな汁

7(金)

- 柿
- カミカミカ
- 和え
- 吹き寄せごはん
- 栗コロッケ

10(月)

- のり
- 納豆みそ
- イリチー
- 麦ごはん
- ソーキ汁

11(火)

- 胡瓜のちくわあえ
- もてもちモチ
- 麦ごはん
- スタミナどん

銭天童 14巻

12(水)

- ココアミルク
- ゼリー
- クファージュシー
- すり身と芋天ぷら

13(木)

- オレンジ
- ハヤシライス
- ほうれん草のゆかり和え

14(金)

- スイートポテト
- 高菜じゃこ
- スパゲッティ
- 小松菜のあえもの

わかったさんのスイートポテト

17(月)

- もずくの佃煮
- きびなごの南蛮漬
- 麦ごはん
- ソルロタンスープ

18(火)

欠食: 大北幼小

- ハンバーグ
- とんかつソースかけ
- マカロニサラダ
- バーガーパン
- ポパイポタージュ

19(水)

欠食: 名護5年

- ココアケーキ
- アーサのポロポロジュシー
- 大根の生姜あえ

20(木)

欠食: 名護5年 名護幼稚園

- シークワーサー
- ゼリー
- 青菜のツナあえ
- 麦ごはん
- 肉じゃが

21(金)

- ワッフル
- ポロネーゼ
- さつまいも
- サラダ

ワニのワッフルケーキ屋さん

24(月)

勤労感謝の日

25(火)

青桐みかん

- 千草焼
- きんぴらごぼう
- 麦ごはん
- コーンスープ

26(水)

- パイナップルの和え物
- 沖縄風焼きそば
- 中華ポテト

27(木)

ミステリー給食

- 緑と赤と黄を混ぜて
- 中はふわふわ 外はカリッ
- コトコト 煮込んだ

なんでもレストラン

28(金)

- 白菜のチョレギサラダ
- カレーピラフ
- アロエ
- ヨーグルトあえ

2025 11 月 詳細 献立

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	3つのグループの働きと使用食材名			調味料・だしなど
		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)	
4 火	ヨーゴ	ヨーゴ (乳成分 大豆)			
	コッペパン			コッペパン (小麦 乳 大豆)	
	ウィンナーベーコン	ウィンナー (乳 豚 鶏 小麦 牛) ベーコン (豚 乳 豚肉 大豆)			
	アスパラソテー	豚肉	きゃべつ アスパラ コーン	オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ
	チャウダースープ	牛乳 (乳) 白花生 脱脂粉乳 (乳) チーズ (乳)	グリーンピース 人参 玉ねぎ ローレル	じゃがいも 薄力粉 (小麦) マーガリン こめ油	カレー粉 塩 こしょう カレー粉 豚だし骨
ゼリーのフルーツあえ		パイナップル みかん缶 ぶどう	ゼリー グラニュー糖		
5 水	ナン	ナン (小麦 大豆)			
	バターチキンカレー	鶏肉 牛乳 (乳) 生クリーム (乳)	玉ねぎ 人参 トマト りんご	大豆油 マーガリン こめ油	カレールー 鶏だし骨
	ひよこ豆サラダ	ひよこ豆 チーズ (乳)	大根 きゅうり 赤ピーマン	三温糖	しょうゆ 酢 和風おろしドレッシング (小麦 大豆)
	ココナッツミルクもち		ココナッツ みかん缶	グラニュー糖 白玉粉 (小麦) かたくり粉	
6 木	麦ごはん			米 麦	
	手作りふりかけ	花かつお 青のり チリメン		三温糖 ごま	しょうゆ みりん 酒
	野菜チャンプルー	たまご 豚肉 豆腐	玉ねぎ 人参 もやし きゃべつ にら にんにく	こめ油	塩 こしょう オイスターソース しょうゆ
	さかな汁	マグロ 昆布	冬瓜 人参 小松菜 しょうが	かたくり粉	しょうゆ 塩 豚だし骨 花かつお
7 金	吹き寄せごはん	豚肉 油揚げ 大豆	人参 あお豆	米 麦 もち米 こめ油	塩 しょうゆ みりん 酒 花かつお
	栗コロッケ	栗コロッケ (小麦) 大豆油			
	カミカミイカあえ	さきイカ (乳成分 いか)	大根 人参	アーモンド 三温糖	キムチの素 (りんご 大豆) 酢
	柿		柿		
10 月	麦ごはん			米 麦	
	給食のり				
	なっとうみそ	納豆 みそ ツナ	生姜	三温糖	
	フーリチー	たまご 豚肉	人参 もやし からし菜 生姜	鮎 (小麦 大豆) こめ油	塩 こしょう しょうゆ
ソーキ汁	豚肉 わかめ 昆布	冬瓜 人参 えのきたけ		花かつお 塩 しょうゆ 酒 みりん	
11 火	麦ごはん			米 麦	
	スタミナ丼	牛肉	竹の子 ごぼう 人参 にんにくの芽 こんにゃく 玉ねぎ にんにく	こめ油 かたくり粉 三温糖	みりん 酒 オイスターソース 塩 しょうゆ 七味 (ごま)
	胡瓜のちくわ和え	ちくわ (小麦)	きゅうり 人参 もやし	三温糖	酢
	もてもてもち	白花生 豆腐		グラニュー糖 もち粉 かたくり粉 こめ油	
12 水	クファージュシー	豚肉 かまぼこ (小麦) 昆布 大豆	しいたけ 人参 ねぎ	米 麦 こめ油	塩 しょうゆ みりん 酒 豚だし骨
	ずり身と芋のてんぷら	たまご ずりみ (小麦) ひじき	ごぼう 人参	さつまいも かたくり粉 大豆油	塩 こしょう しょうゆ
	ココア牛乳ゼリー	牛乳 (乳)		グラニュー糖	ココア アガー (ゼラチン)
13 木	麦ごはん			米 麦	
	ハヤシライス	牛肉 白花生	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース にんにく	じゃがいも こめ油	ハヤシルー (小麦 大豆 牛肉) 塩 ウスターソース こしょう 豚だし骨 ローレル
	ほうれん草のゆかり和え	しらす干し	きゃべつ ほうれん草 ゆかり	ごま油 三温糖	塩 青じそドレッシング しょうゆ
	オレンジ		オレンジ		
14 金	高菜じゃこスパゲッティ	しらす干し ツナ 油揚げ	玉ねぎ 人参 しめじ 高菜 にんにく	パスタ (小麦) こめ油	塩 しょうゆ めんつゆ (小麦 大豆)
	小松菜の和え物	ハム (豚肉 鶏肉 大豆)	大根 人参 小松菜 シークワーサー	三温糖	タンカンドレッシング (小麦 大豆 ゼラチン) しょうゆ
	スイートポテト	たまご 牛乳 (乳)		さつまいも 黄金いも グラニュー糖 マーガリン アーモンド	
17 月	麦ごはん			米 麦	
	もずくの佃煮	もずく 昆布 糸削り		こめ油 三温糖 かたくり粉	しょうゆ 酒 みりん
	きびなごの南蛮づけ	きびなご	玉ねぎ 人参 いんげん 生姜	かたくり粉 大豆油 三温糖	しょうゆ 酒 みりん 酢
	ソルロンタンスープ	牛肉 豆乳	チンゲン菜 大根 人参 玉ねぎ パセリ にんにく しょうが	ごま油	鶏だし骨 塩 こしょう しょうゆ
18 火	バーガーパン			バーガーパン (小麦 乳 大豆)	
	ハンバーグのトンカツソースかけ	ハンバーグ (鶏 豚 大豆)		三温糖 かたくり粉	ケチャップ みりん トンカツソース ウスターソース 中濃ソース
	マカロニサラダ	ハム (豚肉 鶏肉 大豆)	ピクルス 人参 胡瓜	三温糖 ノンエッグマヨ マカロニ (小麦)	塩 こしょう
	ポパイボータージュ	白花生 牛乳 (乳) 脱脂粉乳 (乳)	ほうれん草 人参 玉ねぎ ローレル	じゃがいも 薄力粉 (小麦) マーガリン こめ油	塩 こしょう 豚だし骨
19 水	アーサのポロポロジュシー	アーサ 鶏肉 みそ	人参 小松菜 白菜 にら	米 麦 こめ油	塩 しょうゆ 花かつお
	大根の生姜あえ	ささみちゃんく (鶏)	大根 きゅうり 生姜	三温糖 ごま油 ごま	しょうゆ 酢
	ココアケーキ	たまご 牛乳 (乳)		薄力粉 (小麦) マーガリン ケーキミックス (乳 小麦 大豆) グラニュー糖 チョコチップ (乳)	ベーキングパウダー ココア 塩
20 木	麦ごはん			米 麦	
	肉じゃが	豚肉	人参 玉ねぎ 木くらげ いんげん こんにゃく	じゃがいも 三温糖 こめ油	しょうゆ みりん 塩 花かつお 酒
	青菜のツナあえ	ツナ おかか わかめ	小松菜 白菜 人参	三温糖	塩 しょうゆ 酢
	仲良しシークワサーゼリー		シークワサー	グラニュー糖	アガー (ゼラチン)
21 金	ポロネーゼ	牛肉 豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 ピーマン エリンギ にんにく トマト パセリ	パスタ (小麦) こめ油 三温糖	赤ワイン 塩 デミグラスソース (鶏 小麦) ケチャップ
	さつまいもサラダ	魚肉ソーセージ (小麦 大豆)	コーン 胡瓜	さつまいも マヨネーズ 三温糖	塩 こしょう マスタード
	ワッフル	ワッフル (小麦 乳 アーモンド 大豆)			
25 火	麦ごはん			米 麦	
	干草焼	たまご ささみちゃんく (鶏)	玉ねぎ 人参 あお豆 ししいたけ 切干大根	三温糖 こめ油	花かつお 酒 しょうゆ 塩
	さんぴらごぼう	ちきあぎ (大豆 小麦)	ごぼう 人参 こんにゃく アスパラ 木くらげ	三温糖 こめ油 ごま油	酒 しょうゆ 塩 みりん
	コーンスープ	豆腐 白花生	えのきたけ マッシュルーム ねぎ コーン	かたくり粉	塩 しょうゆ 酒 花かつお
霜柑ミカン		みかん			
26 水	沖縄風焼きそば	豚肉 ちきあぎ (大豆 小麦) イカ 青のり	玉ねぎ 人参 キャベツ 木くらげ もやし にら	沖縄そば (小麦 大豆) こめ油	塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース
	ハワイヤの和え物	ベーコン (豚肉 大豆)	ハワイヤ 大根 人参 シークワーサー	三温糖	しょうゆ タンカンドレッシング (小麦 大豆 ゼラチン)
	中華ポテト	中華ポテト			
27 木	中はふわふわ 外はカリッ	きな粉 (大豆)	抹茶	コッペパン (小麦 乳 大豆) 三温糖 アーモンド 黒糖 大豆油	ココア
	コトコト煮込んだ	鶏肉	大根 玉ねぎ 人参 セロリ しめじ にんにく パセリ	パスタ (小麦) こめ油	しょうゆ 塩 こしょう 鶏だし骨
	縁と赤と黄を混ぜて	ちくわ (小麦)	ブロッコリー 赤ピーマン コーン きゅうり	三温糖	ゆずドレッシング (さば 小麦 大豆) 酢 しょうゆ
28 金	カレーピラフ	鶏肉	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく	米 麦 こめ油	塩 こしょう 豚だし骨
	白菓のチョコレギサラダ	わかめ のり	白菜 人参 もやし	ごま ごま油	チョコレギドレッシング (小麦 大豆 ごま 鶏 豚)
	アロエヨーグルトあえ	ヨーグルト (乳)	アロエ フルーツカクテル (もも) 黄桃缶 (もも) パイン りんご		

※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・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・骨) ⑫豚だし骨(豚肉)