



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
食事を楽しみましょう！

こ ん だ て	スポーツには 食事 がカギ！ 暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や部活の試合など行事が多くなってきます。練習やトレーニングとともに、色々な食品をバランスよくとって栄養をしっかり取ることが大切になってきます。さらに早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとりことも大切です。 試合・競技当日の食事は？ 朝ごはんを必ず食べましょう 試合の前後に水分をしっかりとりましょう			1(木)	2(金)
				中華ポテト すき焼きうどん 切干大根の中華あえ	ジャンボ餃子 ひじきサラダ 麦ごはん マーボー豆腐
こ ん だ て	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
	イカのごまあえ 親子丼 冬瓜のみそ汁	ココアドーナッツ 中華ぞうすい 赤うりの生姜あえ	チーズ なかよしゼリー スラピージュ コッペパン ライスチャウダー	青菜のしらすイカあえ 中華風焼きそば 野菜チップス	大北幼欠食 フーチャンブルー 柿 いわしのみそ煮 麦ごはん ゆし豆腐 スンドゥブ
目の愛護デーにちなんだ週間 (目に良い食材：たまご あさり 紅芋 さば シークァーサーを使用)					
こ ん だ て	産地産食材 10月の食材 ・豚肉・鶏肉・鶏卵 ・葉ねぎ・にら ・冬瓜・しめじ ・きゅうり・もやし ・パパイア・なす ・シークァーサー ・ドラゴンフルーツ 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。			13(火)	14(水)
				ごぼうと種実の和え物 白和え クファジュシー	バインジャム チンゲンサイのクリーム煮 コッペパン
こ ん だ て	15(木)	16(金)	19(月)	20(火)	21(水)
	アーサの厚焼きたまご きのこスパゲティ ミルクモチ	島ミカン グルクンのシークァーサーかけ クーブイリチー ゆかりごはん イナムドゥチ カジマヤー献立	名護幼欠食 ターサイバオズ ハ宝菜 麦ごはん コーンスープ	フルーツ ヨーグルト ガバオライス アボガドビーンズサラダ	魚のバジル焼き アスパラソテー 黒糖パン ふわふわスープ
こ ん だ て	22(木)	23(金)	26(月)	27(火)	28(水)
	オレンジ 大根と梅のあえもの 高菜じゃこパスタ ちくわの磯辺揚げ	麦ごはん 野菜カレー 卵オムレツ コールスローサラダ	名護幼・小欠食 コーンと胡瓜のサラダ メロンパン ミネストローネ	もやしと青菜のナムル 中華めん肉みそ チヂミ ジャージャー麺	フルーツ白玉 パパイアチャンプルー 手作りふりかけ 麦ごはん じゃがいものみそ汁
こ ん だ て	29(木)	30(金)			
	みかん きびなごのから揚げ チキンピラフ 白菜のさっぱり和え	ブルーベリーゼリー ささみチーズフライ 麦ごはん キーマカレー 南瓜ポタージュ			

★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			
			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
1	木	 すき焼きうどん	豚肉 牛肉 油揚げ	白菜 人参 長ねぎ ほうれん草 糸こんにゃく しいたけ	うどん(小麦) 三温糖 ごめ油	しょうゆ みりん 酒
		中華ポテト	中華ポテト			
		切干大根の中華あえ	ちくわ	切干大根 ｷｬﾊﾞﾁ 小松菜 人参	ごま油 三温糖	酢 しょうゆ
2	金	 麦ごはん			米 麦	
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉 豚レバー 大豆 みそ	人参 玉葱 しいたけ にら 生姜 にんにく	三温糖 ごめ油 ごま油 片栗粉	しょうゆ オイスターソース 豆板醤(大豆) てんめんじゃん(小麦 大豆)
		ひじきサラダ ジャンボ餃子	ひじき ツナ チーズ(乳) じゃんぼ餃子(鶏肉 豚肉 小麦 乳 大豆 ごま)	大根 きゅうり コーン	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	こしょう 塩 酢
5	月	 麦ごはん			米 麦	
		親子丼	たまご 鶏肉 ちくわ	玉葱 人参 小松菜 しいたけ	ごめ油 三温糖	花かつお しょうゆ 酒 みりん しょうゆ
		イカのごまあえ	いか	大根 きゅうり 人参	ごま 三温糖	酢 塩 キムチ味(大豆 りんご)
6	火	 中華そうずい	鶏肉	冬瓜 人参 えのきたけ	米 麦	塩 鶏だし骨 花かつお しょうゆ
		赤うりの生姜和え	鶏ささみチャンク	赤うり きゅうり しょうが	三温糖	しょうゆ 酢
		ココアドーナツ	たまご 豆腐 牛乳		グラニュー糖 大豆油	ココア ケーキミックス(乳 小麦)
7	水	 コッペパン			コッペパン(乳 小麦 大豆)	
		スラッピージョー	牛肉 大豆	玉葱 人参 きくらげ 生姜 にんにく トマト	ごめ油 三温糖	ｸｾﾁｬｯﾌﾟ ﾏﾞｽﾀｰｿｰｽ ﾃﾐｼﾞﾗﾝｿｰｽ 塩 こしょう チリパウダー
		ライスチャウダー	鶏肉 あさり レンズ豆 ｽﾃｰﾎﾞｲ(乳)	玉葱 人参 しめじ ｾﾋﾞﾁ	麦 じゃがいも 薄力粉(小麦) バター(乳)	ホワイトルー(乳 小麦 牛肉 豚肉 大豆) 塩 こしょう ｶｰﾎﾟ 鶏だし骨
8	木	 中華風焼きそば	豚肉 チキアギ(小麦) 青のり	人参 もやし ｷｬﾊﾞﾁ 玉葱 にら	中華めん(小麦・大豆) ごめ油	塩 ﾏﾞｽﾀｰｿｰｽ 中濃ソース
		野菜チップス		にがうり 島力ポチャ	さつまいも 片栗粉 三温糖 大豆油	塩
		青菜のしらすイカあえ	しらすぼし いか ツナ 糸けずり わかめ	小松菜 白菜 人参	三温糖	酢 しょうゆ
9	金	 麦ごはん			米 麦	
		いわしのみそ煮	いわしのみそ煮(大豆)			
		フーチャンブルー	たまご ぶた肉 油揚げ	人参 もやし からし菜 しょうが にんにく	麵(小麦・大豆) ごめ油	塩 こしょう オイスターソース しょうゆ
13	火	 ゆし豆腐スンドゥブ	ゆし豆腐 豚肉 あさり みそ	白菜 長ねぎ しめじ しょうが	ごま油 三温糖	酒 甜麵醬(小麦・大豆) 豚だし骨 しょうゆ
		柿		柿		
		クファージュシー	豚肉 白かまぼこ 昆布	人参 ねぎ 椎茸	米 麦 ごめ油	塩 しょうゆ みりん 酒 花かつお 豚だし骨
14	水	 コッペパン			コッペパン(乳 小麦 大豆)	
		パイNJAM		パイNJAM	コーンスターチ グラニュー糖	
		ごぼうと種実の和え物	ちくわ	ごぼう きゅうり もやし 人参	アーモンド ノンエッグマヨ ごま 三温糖	しょうゆ 塩
15	木	 チンゲンサイのクリーム煮	鶏肉 白花生 ｽﾃｰﾎﾞｲ(乳)	玉葱 人参 チンゲンサイ しめじ	じゃが芋 薄力粉(小麦) バター(乳)	塩 こしょう 豚だし骨
		きのこスパゲッティ	鶏肉 のり	人参 玉葱 マッシュルーム しめじ しいたけ ｾﾞｰﾐﾝ にんにく ｾｰｾﾘ	スパゲティ(小麦) オリーブ油	塩 しょうゆ オイスターソース
		アーサの厚焼きたまご	たまご 豆腐 オーシャンキング アーサ		ごめ油	塩 ｳｰｼﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 酒 みりん しょうゆ
16	金	 ミルクもち	牛乳	みかん缶 ココナッツミルク	白玉団子(大豆) グラニュー糖 片栗粉	
		ゆかりごはん		ゆかり	米 麦	
		イナムドッチ	豚肉 白かまぼこ 厚揚げ みそ	しいたけ こんにゃく		豚だし骨 花かつお
19	月	 グルクンのﾀｰｶﾞｰｿｰｽかけ	グルクン	シークワサー	薄力粉(小麦) 片栗粉 大豆油 三温糖	塩
		クービリチー	昆布 かまぼこ 豚肉	切干し大根 人参 こんにゃく にら	三温糖 ごめ油	しょうゆ 酒 みりん かつお節 豚だし骨
		島ミカン	島みかん			
20	火	 麦ごはん			米 麦	
		ハ宝菜	いか 豚肉 厚揚げ	たけのこ ｾﾞｰﾐﾝ 白菜 人参 きくらげ しょうが	ごめ油 片栗粉	酒 オイスターソース しょうゆ みりん 塩
		ターサイパオズ	ターサイパオズ(鶏肉 豚肉 小麦)	えのきたけ コーン マッシュルーム ねぎ	片栗粉	鶏だし骨 塩 こしょう しょうゆ
21	水	 タマゴ豆腐	たまご 豆腐 白花生	えのきたけ コーン マッシュルーム ねぎ	片栗粉	鶏だし骨 塩 こしょう しょうゆ
		ガバオライス	豚肉 牛肉 大豆	玉ねぎ 人参 赤ピーマン ｾﾞｰﾐﾝ ｾﾞｰｼﾞﾙ	米 麦 オリーブ油 三温糖 ごま油	酒 しょうゆ みりん 豆板醤(大豆) オイスターソース
		アボカドビーンズサラダ	ひよこ豆 ベーコン(豚肉 大豆) 大豆	アボカド 大根 ブロッコリー トマト	ノンエッグマヨ	ごまドレッシング(小麦・ごま・大豆) しょうゆ
22	木	 フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳) 大豆	バナナ もも缶(もも) みかん缶 パイン缶		
		黒糖パン			黒糖パン(小麦 乳 大豆)	
		ふわふわスープ	たまご	しめじ 玉葱 人参 ｾﾞｰｼﾞ	じゃが芋 パン粉(小麦 大豆) 片栗粉	塩 こしょう 鶏だし骨
23	金	 魚のパジル焼き	パンガシウス チーズ(乳)	にんにく ｾﾞｰｼﾞﾙ	オリーブ油	塩 こしょう 白ワイン
		アスパラソテー	ウインナー(豚肉)	アスパラガス きゃべつ コーン	ごめ油	塩 こしょう しょうゆ
		高菜じゃこパスタ	しらすぼし ツナ 油揚げ	玉葱 人参 しめじ 高菜(小麦 大豆) にんにく	スパゲティ(小麦) ごま油 ごめ油	塩 めんつゆ(大豆 小麦) しょうゆ
24	月	 ちくわの磯辺揚げ	たまご ちくわ あおのり	大根 人参 きゅうり もやし 梅びしお(りんご)	薄力粉(小麦) 大豆油	塩 こしょう
		大根と梅のあえもの	糸けずり		三温糖	酢 塩 しょうゆ
		オレンジ		オレンジ		
25	火	 麦ごはん			米 麦	
		野菜カレー	鶏肉 白花生	玉葱 人参 ｸﾘﾝﾋﾟｰｽ しょうが にんにく	じゃが芋 ごめ油	塩 ｶｰﾎﾟ ﾏﾞｽﾀｰｿｰｽ ｶｰﾎﾟ 豚だし骨
		ブレンオムレツ	たまご			
26	水	 コールスローサラダ	ベーコン(豚肉 大豆)	きゃべつ 人参 きゅうり コーン ｾﾞｰｸﾙｽ ｾﾞﾓﾝ	ノンエッグマヨ 三温糖	酢 減塩フレンチドレッシング
		メロンパン	牛乳		バーガーパン(小麦・乳・大豆) バター(乳) グラニュー糖	ケーキミックス(乳 小麦)
		ミネストローネ	鶏肉	玉葱 人参 ｾﾛﾘ ｷｬﾊﾞﾁ ﾄﾓ ｾﾞｰｼﾞ ｺﾝｺ	マカロニ(小麦) ごめ油	塩 こしょう みりん 鶏だし骨
27	木	 コーンと胡瓜のサラダ	ひよこ豆	コーン きゅうり ブロッコリー シークワサー	三温糖	減塩フレンチドレッシング こしょう
		ジャージャー麺(めん)			中華めん(小麦・大豆)ごめ油	
		ジャージャー麺(具)	豚肉 大豆 みそ	玉ねぎ きくらげ たけのこ にんにく 生姜	ごめ油 三温糖 ごま ごま油 かたくり粉	豆板醤(大豆) てんめんじゃん(小麦 大豆) ポークパイオン(豚 鶏) しょうゆ
28	金	 チヂミ	チヂミ(たまご 小麦 大豆)			
		もやしと青菜のナムル		もやし 小松菜 人参	三温糖	しょうゆ 塩
		麦ごはん			米 麦	
29	月	 手作りふりかけ	糸けずり 青のり しらすぼし		ごま 三温糖	酒 みりん しょうゆ
		パパイヤチャンブルー	たまご 厚揚げ 豚肉 ひじき	ﾊﾞﾊﾞｲﾔ 人参 にら	ごめ油	塩 こしょう オイスターソース みりん しょうゆ
		じゃがいものみそ汁	わかめ みそ	しめじ 大根 人参	じゃがいも	花かつお
30	火	 フルーツ白玉		もも缶(もも) みかん缶 パイン缶 ﾅﾀﾃｺｺ ﾃｰｸﾜｰｰ	白玉団子(大豆) グラニュー糖	
		チキンピラフ	鶏肉	人参 玉葱 コーン マッシュルーム ｾﾞｰﾐﾝ にんにく	米 麦 ごめ油	塩 こしょう 豚だし骨
		きびなごのから揚げ	きびなご		片栗粉 薄力粉(小麦) 大豆油	塩 こしょう ｶｰﾎﾟ粉
31	水	白菜のさっぱり和え	ささみチャンク(鶏)	白菜 人参 小松菜 シークワサー	三温糖	しょうゆ 塩 酢
		みかん		みかん		
		麦ごはん			米 麦	
32	木	キーマカレー名産	牛肉 大豆 豚肉 豚レバー	玉葱 人参 エリンギ ｾﾞｰﾐﾝ ｺｰﾝ しょうが にんにく ﾄﾓ	ごめ油	酒 ｶｰﾎﾟ 赤ｲﾂﾃ ﾃﾐｼﾞﾗﾝｿｰｽ ﾏﾞｽﾀｰｿｰｽ 塩 ポークパイオン(鶏・豚) ｹﾁｬｯﾌﾟ
		ささみチーズフライ	ささみチーズフライ(乳・小麦・鶏・大豆)			
		南瓜ポタージュ	白花生 ベーコン(豚肉 大豆) 豆乳	かぼちゃ 玉葱 人参 ｾﾞｰｼﾞ	じゃが芋 バター(乳) ごめ油	米粉ﾎｲﾃｰ(大豆) 塩 こしょう 豚だし骨
33	金	ブルーベリーゼリー		ブルーベリーゼリー		

※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・マグロ・マカダミアナッツ・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・アーモンドを表示しています。
※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)