

2026年（R8）

名護市立  
名護第一学校給食センター  
TEL 55-9100



# 10月の予定献立表



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<br>ん<br>だ<br>て | 「味覚の秋」がやって来た！<br><b>五感で味わい、食事を楽しみましょう</b>                                                                                                                                                   |                                                      | 今月の給食に使用する<br>県産・名護市産の食材                                               |                                                          | 1(木)                                                                  | 2(金)                        |
|                  | 新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。<br>秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。<br>食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。 |                                                      | たまご<br>もやし、パパイア、冬瓜、<br>きゅうり、えのきたけ、<br>しめじ、ねぎ、にら<br>もずく、とうふ<br>シークワサー果汁 |                                                          | レバニラ炒め<br>麦ごはん<br>小いわしの梅香り揚げ<br>冬瓜汁                                   | ミニたい焼き<br>ガパオライス<br>ワンタンスープ |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 5(月)                                                                                                                                                                                        | 6(火)                                                 | 7(水)                                                                   | 8(木)                                                     | 9(金)                                                                  |                             |
|                  | ねばねば和え<br>さばのソース焼き<br>深川めし                                                                                                                                                                  | ブロッコリーソテー<br>チーズオムレツ<br>黒糖パン<br>ポークビーンズ              | さつまいもかぼちゃのサラダ<br>焼き栗コロッケ<br>ミートソースパネ                                   | なすのごまみそ炒め<br>揚げ出し豆腐<br>麦ごはん<br>豚汁                        | 黒糖まんじゅう<br>野菜の納豆和え<br>麦ごはん<br>冬瓜のそぼろ煮                                 |                             |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 欠食予定<br>5日(月) ひるぎ学園<br>8日(木) 東江幼稚園<br>9日(金) 名護中<br>15日(木) 久辺小6年<br>16日(金) 久辺小6年・大宮中<br>19日(月) 東江幼・東江小屋部<br>中・羽地小屋<br>羽地中・緑風学園<br>20日(火) 東江幼・東江小<br>緑風学園<br>26日(月) 久辺中・稲田小<br>30日(金) 久辺中     |                                                      | 13(火)                                                                  | 14(水)                                                    | 15(木)                                                                 | 16(金)                       |
|                  | ヨーグルト<br>タコス(野菜)<br>タコスミート<br>コッペパン<br>ABCスープ                                                                                                                                               | 棒々鶏<br>春巻き<br>高菜チャーハン                                | チョコプリン<br>ピビンバ丼<br>わかめスープ                                              | みかん<br>昆布の炒め煮<br>グルクンのから揚げ<br>赤飯<br>イナムドウチ<br>カジマヤーにちなんで |                                                                       |                             |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 19(月)                                                                                                                                                                                       | 20(火)                                                | 21(水)                                                                  | 22(木)                                                    | 23(金)                                                                 |                             |
|                  | イタリアンサラダ<br>魚のトマトチーズ焼き<br>ピラフ                                                                                                                                                               | スライスチーズ<br>ガルバンゾーサラダ<br>ハンバーグ<br>パーカーハウスパン<br>白花豆スープ | 厚揚げのごまドレ和え<br>ショーロンポー<br>沖縄焼きそば                                        | フルーツナタデココ<br>ナゲット<br>麦ごはん<br>チキンカレー                      | 塩昆布和え<br>さばの塩こうじ焼き<br>わかめごはん<br>芋煮汁                                   |                             |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 26(月)                                                                                                                                                                                       | 27(火)                                                | 28(水)                                                                  | 29(木)                                                    | 30(金)                                                                 |                             |
|                  | アーモンドサラダ<br>メンチカツ<br>ツナライス                                                                                                                                                                  | いり鶏<br>いわしの甘露煮<br>麦ごはん<br>かきたま汁                      | 中華ポテト<br>春雨サラダ<br>汁なしタンタンメン                                            | ポテトサラダ<br>豚肉の生姜炒め<br>麦ごはん<br>もずく汁                        | ハロウィンデザート<br>野菜ソテー<br>ささみチーズフライ<br>パーカーハウスパン<br>かぼちゃスープ<br>ハロウィンにちなんで |                             |

※ 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）

★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<br>1・2群(たんぱく質・無機質) | おもに体の調子を整える<br>3・4群(ビタミン・無機質)                     | おもに力や熱となる<br>5・6群(炭水化物・脂質)  | 調味料                                                                                   |
| 1  | 木  | 麦ごはん           |                                |                                                   | 米,麦                         |                                                                                       |
|    |    | 冬瓜汁            | とうふ                            | 冬瓜,えのき,ほうれん草                                      |                             | 醤油,かつおだし                                                                              |
|    |    | 小さいわしの梅香り揚げ    | 小さいわしの梅の香揚げ(小麦)                |                                                   | 揚げ油                         |                                                                                       |
|    |    | レバニラ炒め         | 豚肉,豚レバー                        | 玉ねぎ,人参,にら,もやし,にんにく,しょうが                           | サラダ油,三温糖                    | 料理酒,トウバンジャン,オイスターソース,醤油                                                               |
| 2  | 金  | 麦ごはん           |                                |                                                   | 米,麦                         |                                                                                       |
|    |    | ガバオライス         | 鶏肉,豚肉,豚レバー,大豆                  | 玉ねぎ,人参,ピーマン,赤ピーマン,コーン,パセリ,にんにく                    | 三温糖,サラダ油                    | ナンブラー,トウバンジャン,醤油,ウスターソース                                                              |
|    |    | ワンタンスープ        | ワンタン(ごま・大豆・小麦・豚肉)              | 人参,白菜,ほうれん草,たけのこ,長ねぎ,しょうが                         | ごま油                         | 醤油,料理酒,豚だし,かつおだし                                                                      |
|    |    | ミニたいやき         |                                |                                                   | ミニたいやき(小麦・卵・乳・大豆)           |                                                                                       |
| 5  | 月  | 深川めし           | あさり,白かまぼこ                      | しいたけ,しょうが,人参,葉ねぎ                                  | 米,麦                         | 醤油,みりん,料理酒,かつおだし                                                                      |
|    |    | さばのソース焼き       | さば                             | しょうが                                              | 三温糖,ごま                      | 醤油,ウスターソース,料理酒                                                                        |
|    |    | ねばねば和え         | とりささみ                          | 大根,オクラ,しょうが                                       | 三温糖                         | 醤油                                                                                    |
|    |    |                |                                |                                                   |                             |                                                                                       |
| 6  | 火  | 黒糖パン           |                                |                                                   | 黒糖パン(小麦・乳・大豆)               |                                                                                       |
|    |    | ボークビーンズ        | 豚肉,大豆                          | 玉ねぎ,人参,いんげん,トマト缶                                  | じゃがいも,サラダ油,三温糖,小麦粉          | ケチャップ,ウスターソース,豚だし                                                                     |
|    |    | チーズオムレツ        | チーズオムレツ(乳・卵・大豆・小麦)             |                                                   |                             |                                                                                       |
|    |    | ブロッコリーソテー      | 無塩せきベーコン(豚肉),あお豆               | ブロッコリー,人参,キャベツ,にんにく                               | サラダ油                        | 醤油                                                                                    |
| 7  | 水  | ミートソースペンネ      | 大豆たんぱく,牛肉,豚肉                   | 玉ねぎ,人参,しめじ,にんにく,トマト                               | マカロニ(小麦),三温糖,サラダ油           | ケチャップ,デミグラスソース,ウスターソース                                                                |
|    |    | 焼き栗コロッケ        |                                |                                                   | 焼き栗コロッケ(小麦),揚げ油             |                                                                                       |
|    |    | さつまいもとかぼちゃのサラダ | 無塩せきベーコン(豚肉),チーズ(乳)            | かぼちゃ,パセリ                                          | さつまいも                       | 粒マスタード                                                                                |
|    |    |                |                                |                                                   |                             |                                                                                       |
| 8  | 木  | 麦ごはん           |                                |                                                   | 米,麦                         |                                                                                       |
|    |    | 豚汁             | 豚肉,みそ                          | 人参,大根,ごぼう,こんにゃく,長ねぎ,しょうが                          | じゃがいも                       | かつおだし                                                                                 |
|    |    | 揚げ出し豆腐         | 豆腐                             | しょうが,大根,葉ねぎ                                       | 揚げ油,三温糖                     | 醤油,みりん,かつおだし                                                                          |
|    |    | なすのごまみそ炒め      | 豚肉,みそ                          | 人参,玉ねぎ,れんこん,ピーマン,なす,木くらげ,しょうが                     | 三温糖,ごま油,てん粉,ごま              | 醤油,みりん,トウバンジャン                                                                        |
| 9  | 金  | 麦ごはん           |                                |                                                   | 米,麦                         |                                                                                       |
|    |    | 冬瓜のそぼろ煮        | 鶏肉,厚揚げ                         | 玉ねぎ,冬瓜,人参,こんにゃく,葉ねぎ                               | サラダ油,三温糖,てん粉                | 醤油,みりん,料理酒,かつおだし                                                                      |
|    |    | 野菜の納豆和え        | 納豆(大豆・小麦),けずり節                 | 小松菜,もやし,人参                                        | ごま                          | 粒マスタード,醤油                                                                             |
|    |    | 黒糖まんじゅう        |                                |                                                   | 黒糖まんじゅう(小麦・大豆)              |                                                                                       |
| 13 | 火  | コッペパン          |                                |                                                   | コッペパン(小麦・乳・大豆)              |                                                                                       |
|    |    | ABCスープ         | 鶏肉,無塩せきウインナー(豚肉)               | カリフラワー,玉ねぎ,ブロッコリー,キャベツ,人参                         | マカロニ(小麦)                    | 鶏だし骨,野菜ブイオン,醤油                                                                        |
|    |    | タコス(ミート)       | 牛肉,豚肉,大豆たんぱく,ミックスビーンズ          | 人参,玉ねぎ,にんにく                                       | サラダ油,三温糖                    | 赤ワイン,ケチャップ,ウスターソース,ピザソース(大豆),<br>醤油,チリパウダー,カレー粉,トマトソース(大豆),パプリ<br>カパウダー,クミンパウダー,チリソース |
|    |    | タコス(野菜とチーズ)    | チーズ(乳)                         | キャベツ                                              |                             |                                                                                       |
| 14 | 水  | 高菜チャーハン        | 豚肉,ちりめんじゃこ                     | 人参,ごぼう,コーン,にんにく,高菜漬け(小麦・大豆)                       | 米,麦,ごま油,ごま                  | 醤油,チキンブイオン(鶏肉)                                                                        |
|    |    | 春巻き            | 春巻(小麦・大豆・豚肉)                   |                                                   | 揚げ油                         |                                                                                       |
|    |    | パンパンジー         | とりささみ,あお豆                      | 大根,きゅうり,しょうが                                      | 三温糖,ごま油,ごま                  | 醤油,酢,七味唐辛子(ごま)                                                                        |
|    |    |                |                                |                                                   |                             |                                                                                       |
| 15 | 木  | 麦ごはん           |                                |                                                   | 米,麦                         |                                                                                       |
|    |    | ビビンバ           | 豚肉                             | 玉ねぎ,木くらげ,人参,糸こんにゃく,しょうが,にんにく,白菜キムチ(大豆・小麦),小松菜,もやし | ごま油,三温糖,てん粉,ごま              | 醤油,料理酒,みりん,コチュジャン(大豆),酢                                                               |
|    |    | わかめスープ         | わかめ,豆腐                         | 玉ねぎ                                               | ごま油                         | 醤油,鶏だし骨,かつおだし                                                                         |
|    |    | チョコプリン         |                                |                                                   | チョコプリン                      |                                                                                       |
| 16 | 金  | 赤飯             | 小豆                             |                                                   | 米                           |                                                                                       |
|    |    | イナムドゥチ         | 豚肉,白かまぼこ,厚揚げ,みそ                | こんにゃく,冬瓜,しいたけ                                     |                             | 豚だし,かつおだし                                                                             |
|    |    | グルクンのから揚げ      | グルクン                           |                                                   | てん粉,小麦粉,揚げ油                 |                                                                                       |
|    |    | 昆布の炒め煮         | 豚肉,昆布,油揚げ                      | 人参,キャベツ,えのきたけ                                     | ごま油,三温糖                     | かつおだし,醤油,みりん                                                                          |
| 19 | 月  | みかん            |                                | 青切みかん                                             |                             |                                                                                       |
|    |    | ヒラフ            | 鶏肉,無塩せきウインナー(豚肉),あお豆           | 人参,コーン,玉ねぎ,マッシュルーム,にんにく                           | 米,麦,サラダ油,バター                | 鶏だし骨,醤油                                                                               |
|    |    | 魚のトマトチーズ焼き     | ハンガシウス,チーズ(乳)                  | トマト缶,玉ねぎ,マッシュルーム,にんにく,パセリ                         | オリーブ油,三温糖                   | ケチャップ                                                                                 |
|    |    | イタリアンサラダ       | ひよこ豆,レッドキドニー,大豆,チーズ(乳)         | ブロッコリー,カリフラワー,きゅうり                                | オリーブ油,三温糖                   | ジェノバペースト(乳)                                                                           |
| 20 | 火  | バーカーハウスパン      |                                |                                                   | バーカーハウスパン(小麦・乳・大豆)          |                                                                                       |
|    |    | 白花生スープ         | 白花生・白いんげん豆,鶏肉,加工乳,脱脂粉乳         | 玉ねぎ,人参,パセリ                                        | じゃがいも,小麦粉,バター               | 鶏だし骨,チキンブイオン(鶏肉)                                                                      |
|    |    | ハンバーグ          | ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)                |                                                   | 三温糖                         | ケチャップ,デミグラスソース,ウスターソース                                                                |
|    |    | ガルバンゾーサラダ      | ひよこ豆,紅麴ハム(大豆・豚肉),ヨーグルト(乳)      | コーン,きゅうり,赤ピーマン                                    | 卵なしマヨネーズ                    | 粒マスタード                                                                                |
| 21 | 水  | スライスチーズ        | スライスチーズ(乳)                     |                                                   |                             |                                                                                       |
|    |    | 沖縄やきそば         | 豚肉,チキアギ                        | 人参,キャベツ,もやし,葉ねぎ                                   | 沖縄そば(小麦・大豆),サラダ油            | 醤油                                                                                    |
|    |    | ショロンボー         | ショロンボー(ごま・大豆・小麦・豚肉)            |                                                   |                             |                                                                                       |
|    |    | 厚揚げのごまドレ和え     | 厚揚げ,五種豆と五穀のミックス(大豆)            | キャベツ,玉ねぎ,人参,シークワーサー果汁                             | ごま,卵なしマヨネーズ,三温糖             | 醤油,酢                                                                                  |
| 22 | 木  | 麦ごはん           |                                |                                                   | 米,麦                         |                                                                                       |
|    |    | チキンカレー         | 鶏肉,レンズ豆,大豆                     | 玉ねぎ,人参,かぼちゃ,ほうれんそう,トマト缶,しょうが,にんにく,りんご             | じゃがいも,サラダ油                  | マドラスカレー(りんご・小麦),デミグラスソース,カレー<br>ルウ,ウスターソース,豚だし                                        |
|    |    | ナゲット           | ナゲット(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)              |                                                   |                             |                                                                                       |
|    |    | フルーツナタデココ      |                                | ナタデココ,もも缶,みかん缶,パイナップル缶,シークワーサー果汁                  |                             |                                                                                       |
| 23 | 金  | わかめごはん         | わかめ                            |                                                   | 米                           |                                                                                       |
|    |    | 芋煮汁            | 豚肉                             | ごぼう,こんにゃく,長ねぎ,しめじ                                 | 里芋,じゃがいも,三温糖                | 醤油,料理酒,みりん,かつおだし                                                                      |
|    |    | さばの塩こうじ焼き      | さば                             |                                                   | 塩こうじ                        | みりん,料理酒                                                                               |
|    |    | 塩昆布和え          | 紅麴ハム(大豆・豚肉),塩昆布(大豆・小麦),けずり節    | 人参,キャベツ,きゅうり                                      | サラダ油,三温糖                    | 酢                                                                                     |
| 26 | 月  | ツナライス          | ツナ                             | 玉ねぎ,小松菜                                           | 米,麦,バター                     | 醤油,鶏だし骨                                                                               |
|    |    | メンチカツ          | メンチカツ(小麦・卵・乳・牛肉・大豆・豚肉・鶏肉)      |                                                   |                             |                                                                                       |
|    |    | アーモンドサラダ       | とりささみ                          | キャベツ,きゅうり                                         | アーモンド                       | 塩ドレッシング(大豆 ごま)                                                                        |
|    |    |                |                                |                                                   |                             |                                                                                       |
| 27 | 火  | 麦ごはん           |                                |                                                   | 米,麦                         |                                                                                       |
|    |    | かきたま汁          | 卵,とうふ                          | 白菜,えのきたけ                                          | てん粉                         | 醤油,かつおだし                                                                              |
|    |    | いわし甘露煮         | いわし甘露煮(小麦・大豆)                  |                                                   |                             |                                                                                       |
|    |    | いり鶏            | 鶏肉,焼き竹輪                        | 人参,絹さや,れんこん,ごぼう,大根,こんにゃく,たけのこ,しょうが                | ごま油,三温糖                     | みりん,醤油                                                                                |
| 28 | 水  | 汁なしタンメン        | 豚ひき肉,大豆たんぱく                    | 玉ねぎ,木くらげ,チンゲン菜,たけのこ,しょうが,にんにく                     | 中華めん(小麦・大豆),サラダ油,三温糖,ごま,てん粉 | 醤油,料理酒,テンメンジャン(小麦・ごま・大豆),酢,トウ<br>バンジャン,ボークブイオン(豚肉・鶏肉)                                 |
|    |    | 春雨サラダ          | 紅麴ハム(大豆・豚肉)                    | きゅうり,人参,木くらげ                                      | はるさめ,三温糖,ごま油,ごま             | 醤油,酢                                                                                  |
|    |    | 中華ポテト          |                                |                                                   | 中華ポテト                       |                                                                                       |
|    |    |                |                                |                                                   |                             |                                                                                       |
| 29 | 木  | 麦ごはん           |                                |                                                   | 米,麦                         |                                                                                       |
|    |    | もずく汁           | もずく,とうふ                        | 冬瓜,えのき                                            |                             | 醤油,かつおだし                                                                              |
|    |    | 豚肉の生葉炒め        | 豚肉                             | 玉ねぎ,しめじ,しょうが                                      | 三温糖,サラダ油,てん粉                | 醤油,みりん,料理酒                                                                            |
|    |    | ポテトサラダ         | 紅麴ハム(大豆・豚肉)                    | きゅうり,人参                                           | じゃがいも,三温糖,卵なしマヨネーズ          | 酢,粒マスタード                                                                              |
| 30 | 金  | バーカーハウスパン      |                                |                                                   | バーカーハウスパン(小麦・乳・大豆)          |                                                                                       |
|    |    | かぼちゃスープ        | 鶏肉,白花生・白いんげん豆,加工乳,脱脂粉乳         | かぼちゃ,人参,玉ねぎ                                       | さつまいも,小麦粉,バター               | 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・鶏肉・大豆)          |                                                   |                             |                                                                                       |
|    |    | 野菜ソテー          | 豚肉                             | キャベツ,アスパラ,人参,ブロッコリー,にんにく                          | サラダ油                        | 醤油                                                                                    |
|    |    | ハロウィンデザート      |                                |                                                   | ハロウィンゼリー                    |                                                                                       |
|    |    |                |                                |                                                   |                             |                                                                                       |
|    |    |                |                                |                                                   |                             |                                                                                       |
|    |    |                |                                |                                                   |                             |                                                                                       |

※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・キウイフルーツ・牛肉・さけ・さば・大豆・鶏肉・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ルルギーの一覧》  
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)