令和8年度
名護市立
名護第一給食センター
tel 55-9100

11月 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

献立名	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
	牛乳 もやしの中華和え / 油淋鶏 キムチチャーハン	文化の日 	牛乳 大学芋 / 切り干し大根サラダ 高菜スパゲティ	牛乳 ししゃもの塩焼き / チャプチェ 麦ごはん　トックスープ	牛乳 肉じゃが / 種実和え ゆかりごはん　豆腐のみそ汁
献立名	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
	牛乳 さばの照り焼き / 大根と胡瓜のキムチ和え もずく雑炊	牛乳 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	牛乳 野菜の梅和え / ちくわのオーブン焼き すきやきうどん	牛乳 酢魚 / わかめの中華和え 麦ごはん　トマトと玉子のスープ	牛乳 梨 スタミナ丼（麦ごはん）　ゆし豆腐汁
献立名	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
	牛乳 手作りオムレツ / ガドガドサラダ ナシゴレン	牛乳 ハムカツ / 白菜サラダ バーガーパン　かぼちゃスープ	牛乳 たけのこしゅうまい / じゃが芋の中華和え 海鮮焼きそば	牛乳 にんじんしりしりー / ひじきの佃煮 麦ごはん　チムシンジ **琉球料理の日（第三木曜日）**	牛乳 キャベツ炒め / きびなごフライ 麦ごはん　アーサ汁
献立名	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
	勤労感謝の日  **食べ物の命にも感謝！**	牛乳 カップdeヤクルト きのこのっぺ汁 三色丼(肉･卵･野菜)	牛乳 大豆と豆腐のフライ / イタリアンサラダ ミートスパゲティー	牛乳 チョレギサラダ / ヤンニョムチキン 麦ごはん　もずくと卵のスープ	牛乳 メープルジャム 魚の香草焼き / アーモンドサラダ 食パン　白菜のクリームスープ
献立名	30(月)	欠食予定	欠食予定		
	牛乳 肉まん / こんにゃくの中華炒め 中華ぞうすい	2(月) 羽地小・ひるぎ学園 4(水) 久辺中 5(木) 久辺中2.3年 ひるぎ5年、瀬喜田5.6年 6(金) 久辺中 ひるぎ5年、瀬喜田5.6年 10(火) 東江小5年 11(水)東江小5年 12(木) 東江幼稚園	16(月)羽地中、久辺中 名護中、大宮中、桜中 ひるぎ中学部、緑風中学部 19(木) ひるぎ6年 20(金)ひるぎ6年 24(月) 真喜屋小 25(火) 稲田小5年 26(水) 稲田小5年 30(月) 久辺小	**今月の給食に使用する県産・名護市産の食材** **卵・えのき・しめじ** **冬瓜・パパイヤ・ねぎ** **きゅうり・もやし** **シークヮーサー果汁** **もずく・豆腐**	**11月は和食月間です！** 私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。

学校給食に関する問い合わせ　：　名護市教育委員会　総務課　学校給食係　☎　53－1212（内線130番）

令和8年11月　詳　細　献　立　表

名護第一給食センター
TEL: 55-9100

★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
2	月	キムチチャーハン	豚肉	玉ねぎ,コーン,にら,白菜キムチ（小麦　りんご　大豆　さば）,しょうが,にんにく	米,麦,サラダ油,ごま油	キムチ味（りんご　大豆）,パプリカ粉,チキンブイヨン（鶏肉）
		油淋鶏	からあげ（鶏肉 小麦　大豆）	長ねぎ,葉ねぎ,にんにく,しょうが	揚げ油,三温糖,ごま油	醤油,酢
		もやしの中華和え		もやし,きゅうり,小松菜	白ごま,三温糖,ごま油	醤油,酢
4	水	高菜スパゲティ	ちりめんじゃこ,ツナ缶（大豆）,油揚げ	玉ねぎ,人参,しめじ,高菜漬け（大豆）,にんにく	スパゲティ（小麦）,ごま油,サラダ油	醤油　めんつゆ（小麦　大豆）
		切干大根サラダ	紅麹ハム（大豆・豚肉）	切干大根,キャベツ,きゅうり,コーン	白ごま,卵なしマヨネーズ,三温糖	酢
		大学芋			さつまいも,揚げ油,三温糖,黒ごま	醤油,みりん
5	木	麦ごはん			米,麦	
		トックスープ	鶏肉	白菜,人参,玉ねぎ,えのき,にら,ほうれん草	トック餅	醤油,鶏だし骨,チキンブイヨン（鶏肉）
		ししゃもの塩焼き	ししゃも			料理酒
		チャプチェ	豚肉	玉ねぎ,人参,ピーマン,しいたけ,しょうが,にんにく	春雨,サラダ油,三温糖,ごま油	醤油
6	金	ゆかりごはん			米,麦	ゆかり
		豆腐のみそ汁	豆腐,油揚げ,赤みそ,白みそ	白菜,葉ねぎ		かつおだし
		肉じゃが	豚肉	人参,玉ねぎ,糸こんにゃく,絹さや	じゃがいも,サラダ油,三温糖	醤油,みりん,かつおだし
		種実和え		小松菜,大根,人参	アーモンド,三温糖	醤油,酢
9	月	もずく雑炊	ツナ（大豆）,もずく	白菜,人参	米,麦	醤油,かつおだし
		さばの照り焼き	さば	しょうが	三温糖	醤油,みりん,料理酒
		大根ときゅうりのキムチ和え	とりささみ	きゅうり,大根	三温糖,ごま油,白ごま	醤油,酢,キムチ味（りんご　大豆）
10	火	ナン			ナン（小麦）	
		バターチキンカレー	鶏肉,牛乳	玉ねぎ,人参,トマト缶,リンゴ	サラダ油,バター,クリーム（乳）	カレールウ,鶏だし骨
		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,シークヮーサー果汁	三温糖	酢,醤油
		ココナッツミルクもち	豆乳	みかん缶,パイン缶,ココナッツミルク	白玉団子（大豆）,グラニュー糖,でん粉	
11	水	すきやきうどん	牛肉,厚揚げ	糸こんにゃく,人参,白菜,しいたけ,長ねぎ	うどん（小麦）,三温糖,サラダ油	醤油,料理酒,みりん
		ちくわのオーブン焼き	竹輪,チーズパウダー,牛乳,けずり節	パセリ	卵なしマヨネーズ	
		野菜の梅和え		大根,小松菜,きゅうり	三温糖,白ごま	梅肉（りんご　大豆）,醤油
12	木	麦ごはん			米,麦	
		トマトと玉子のスープ	卵	トマト,玉ねぎ,葉ねぎ	ごま油	醤油,鶏だし骨,かつおだし
		酢魚	たら	玉ねぎ,人参,ピーマン,木くらげ,にんにく	じゃがいも,揚げ油,ごま油,三温糖	醤油,ケチャップ,酢,鶏だし骨
		わかめの中華和え	わかめ　中華くらげ（小麦　乳　大豆）	大根,もやし,きゅうり	三温糖,ごま油	醤油,酢
13	金	麦ごはん			米,麦	
		スタミナ丼	豚肉,豚レバー,赤みそ	玉ねぎ,もやし,小松菜,にんにく,しょうが	三温糖,サラダ油,白ごま,でん粉	料理酒,醤油,みりん,七味唐辛子（ごま）
		ゆしどうふ汁	ゆしどうふ（大豆）,アーサ			醤油,かつおだし
		梨		梨		
16	月	ナシゴレン	鶏肉	玉ねぎ,ピーマン,黄ピーマン,人参,にんにく	米,麦,サラダ油	醤油,ナンプラー,ケチャップ,トウバンジャン,鶏だし骨
		手作りオムレツ	卵,無塩せきベーコン（豚肉）,チーズ（乳）	玉ねぎ,赤ピーマン,ほうれん草	サラダ油	醤油,みりん
		ガドガドサラダ	厚揚げ,白みそ	キャベツ,いんげん,人参,にんにく	じゃがいも,白ごま,三温糖	醤油
17	火	バーガーパン			バーガーパン（小麦・乳・大豆）	
		かぼちゃスープ	鶏肉,白花豆・白いんげん豆,牛乳	かぼちゃ,玉ねぎ	じゃがいも,小麦粉,バター,サラダ油	野菜ブイヨン
		ハムカツ	ハムカツ（乳　大豆　小麦　豚肉　鶏肉）		揚げ油	
		白菜サラダ		白菜,きゅうり,人参		胡麻ドレッシング（小麦　ごま　大豆）
18	水	海鮮やきそば	いか,えび,あさり,オーシャンキング	白菜,小松菜,たけのこ,木くらげ,しょうが,にんにく	中華めん（小麦・大豆）,サラダ油,でん粉,ごま油	料理酒,醤油,オイスターソース,豚だし
		筍しゅうまい	筍しゅうまい（大豆　小麦）			
		じゃがいもの中華和え		もやし,きゅうり,木くらげ	じゃがいも,三温糖,ごま油,白ごま	醤油,酢,粒マスタード
19	木	麦ごはん			米,麦	
		チムシンジ汁	豚レバー,豚肉,赤みそ,白みそ	人参,葉ねぎ,しょうが,にんにく	じゃがいも	料理酒,みりん,かつおだし
		にんじんシリシリー	ツナ（大豆）,卵	人参,パパイヤ,にら	サラダ油	醤油
		ひじきの佃煮	ひじき		三温糖,白ごま	ゆかり,醤油,かつおだし
20	金	麦ごはん			米,麦	
		アーサ汁	アーサ,豆腐	えのき		醤油,かつおだし
		きびなごフライ	きびなごフライ（小麦）		揚げ油	
		キャベツ炒め	無塩せきベーコン（豚肉）	キャベツ,ほうれん草,コーン,人参,にんにく	サラダ油	醤油
24	火	麦ごはん			米,麦	
		三色丼	鶏肉,豚肉,豚レバー,大豆,そぼろ玉子（卵　大豆　小麦）	玉ねぎ,しょうが,にんにく,小松菜	三温糖,サラダ油,ごま油	醤油,みりん,料理酒
		きのこのっぺ汁	とうふ	もやし,人参,えのき,しいたけ,まいたけ,なめこ,葉ねぎ	里芋,でん粉	醤油,かつおだし
		カップdeヤクルト	カップdeヤクルト（乳　ゼラチン）			
25	水	ミートスパゲティ	豚肉,牛肉,大豆たんぱく	人参,玉ねぎ,ピーマン,木くらげ,にんにく,トマト缶	スパゲティ（小麦）,サラダ油,三温糖	デミグラスソース,ケチャップ,ウスターソース
		大豆と豆腐のフライ	大豆と豆腐のフライ（小麦　大豆　ごま）			
		イタリアンサラダ	ひよこ豆,レッドキドニー,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）
26	木	麦ごはん			米,麦	
		もずくと卵のスープ	卵,もずく	冬瓜,えのき,にら	でん粉	醤油,かつおだし
		ヤンニョムチキン	鶏肉	にんにく	ごま油,でん粉,揚げ油,三温糖,はちみつ	ケチャップ,醤油,コチュジャン（大豆）
		チョレギサラダ	わかめ,きざみのり	キャベツ,きゅうり,小松菜	白ごま	ナムルドレッシング（ごま　大豆　小麦　豚肉　鶏肉）
27	金	食パン			コッペパン（小麦・乳・大豆）	
		白菜のクリームスープ	鶏肉,白花豆・白いんげん豆,牛乳	白菜,小松菜,ブロッコリー	じゃがいも,サラダ油,小麦粉,バター	野菜ブイヨン
		魚の香草焼き	ホキ,チーズパウダー（乳）	バジル粉	卵なしマヨネーズ,パン粉（小麦　大豆）	料理酒,ガーリックパウダー
		アーモンドサラダ	ツナ（大豆）	キャベツ,きゅうり	アーモンド	塩ドレッシング（大豆・ごま）
		メープルジャム			メープルジャム	
30	月	中華ぞうすい	ツナ（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,鶏だし骨
		ミニ肉まん	肉まん（ごま　乳　大豆　小麦　豚肉　鶏肉）			
		こんにゃくの中華炒め	豚肉	糸こんにゃく,にんにくの芽,黄ピーマン,しょうが,にんにく	ごま油	テンメンジャン（小麦・ごま・大豆）,トウバンジャン,醤油,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・ピーナツ・えび・かに・くるみ・カシューナッツ・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・さけ・さば・大豆・豚肉・鶏肉・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・マカダミアナッツ・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)