2022年度
名護市立
名護学校給食センター
TEL52－1735

# 10月 *こんだてひょう*

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。

小学校栄養基準量
エネルギー640kcal
たんぱく質18～32g
脂質18～21g

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 献立名 | 3(月) カジマヤー献立<br>みかん<br>牛乳<br>切干大根の酢の物<br>きびなごのから揚げ<br>黒米ごはん<br>イナムドゥチ | 4(火)<br>牛乳<br>ごぼうと種実の和え物<br>豆腐ステーキ<br>パエリア | 5(水)<br>牛乳<br>赤瓜と福神漬けの和え物<br>チーズ入り厚焼き玉子<br>麦ごはん<br>種実入りカレー | 6(木)<br>牛乳<br>マカロニサラダ<br>魚のバジル焼き<br>黒糖パン<br>かぼちゃスープ | 7(金)<br>牛乳<br>ベジタブルマフィン<br>温野菜サラダ<br>スパゲティボンゴレ |
| 献立名 | 10(月)<br>スポーツの日<br> | 11(火)<br>牛乳<br>梨<br>大根とささみの生姜和え<br>魚のマスタード焼き<br>青菜炊き込みごはん | 12(水)<br>牛乳<br>春雨の中華サラダ<br>チキンナゲット<br>麦ごはん<br>マーボー冬瓜 | 13(木)<br>牛乳<br>ポテトサラダ<br>ささみチーズ焼き<br>バーガーパン<br>卵とトマトのスープ | 14(金)<br>牛乳<br>海藻サラダ<br>ごま菓子<br>焼うどん |
| 献立名 | 17(月)<br>胚芽ふりかけ<br>牛乳<br>ひじきの炒り煮<br>いわしの生姜煮<br>玄米ごはん<br>けんちん汁 | 18(火)<br>牛乳<br>グリーンサラダ<br>じゃが丸チーズかりかり<br>スパゲティミート | 19(水)<br>牛乳<br>フルーツ白玉<br>タコライス<br>麦ごはん<br>タコスミート<br>トマト・キャベツ<br>チーズ<br>アーサ汁 | 20(木) 名護幼弁当会<br>牛乳<br>コールスローサラダ<br>豆腐のミートローフ<br>あみパン<br>野菜スープ | 21(金) 大北幼弁当会<br>牛乳<br>梨<br>キャベツサラダ<br>オムレツ<br>チキンピラフ |
| 献立名 | 24(月)<br>牛乳<br>人参しりしりー<br>豚肉の生姜焼き<br>麦ごはん<br>わかめスープ | 25(火)<br>牛乳<br>みかん<br>きのこのマリネ<br>アーサ入りたまご焼き<br>深川めし | 26(水)<br>牛乳<br>マーミナーチャンプルー<br>さばの塩焼き<br>ゆかりごはん<br>クーリジシ | 27(木)<br>牛乳<br>スパサラ<br>キャベツ入りつくね<br>あげパン<br>サンラータン | 28(金)<br>牛乳<br>パンパンジーサラダ<br>かぼちゃナントゥ<br>沖縄風焼きそば |
| 献立名 | 31(月)<br>牛乳<br>白和え<br>ホキの甘酢あんかけ<br>麦ごはん<br>冬瓜の味噌汁 | | | | |

## 学校給食のレシピ公開中

おきレシのページにて、学校給食で提供している地域の特色あるメニューや人気のメニューを随時、更新しています。ぜひ、ご覧になってご家庭でもお試しください。

## ～提供、ありがとうございました～

９月２２日（木）の給食に、JAおきなわより寄贈のあった「蒟蒻シークヮサーゼリー」を給食に提供しました。児童からは、「シークヮサーの味がいっぱい」「北部で作っているからおいしい」などの声がありました。JAの皆さん児童のために太陽の恵みいっぱいの蒟蒻シークヮサーゼリーの提供ありがとうございました。

給食に関することは ： 名護市教育委員会 総務課 学校給食係 ☎53－1212（内線 121 / 130）

# 2022 年 10 月 献 立 ※揚げ油（大豆）は、揚げ調理で複数回調理に使用しています。

★ お知らせ ★ 天候等の都合により、献立・食材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。

| 曜日 | 牛乳 | 献立名 | 使用食材一覧表 赤 おもに血・骨・肉になる（たんぱく質・無機質） | 緑 おもに体の調子を整える（ビタミン・無機質） | 黄 おもに力や熱になる（炭水化物・脂質） | 調味料 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 月 | ○ | 黒米ごはん | | | 米 黒米 | |
| | | イナムドゥチ | 豚肉 かまぼこ【小麦粉 大豆 たまご】 | しいたけ こんにゃく | | 白みそ【大豆】豚だし骨 粉かつお |
| | | きびなごのから揚げ | きびなご | | かたくり粉 小麦粉 揚げ油 | シママース こしょう |
| | | 切干大根の酢の物 | とりささみ | 切干大根 人参 胡瓜 もやし | ごま油 ごま 三温糖 | シママース 醤油 |
| | | みかん | | みかん | | |
| 4 火 | ○ | パエリヤ | あさり えび | 玉葱 人参 しめじ ピーマン にんにく | 米 麦 こめ油 | シママース こしょう カレー粉 豚だし骨 |
| | | 豆腐ステーキ | 豆腐 | 玉葱 にんにく パセリ | こめ油 小麦粉 三温糖 片栗粉 | デミグラソース みそ みりん 醤油 料理酒 |
| | | ごぼうと種実の和え物 | ちくわ【大豆】 | ごぼう 胡瓜 もやし 人参 | アーモンド ごま 三温糖<br>ノンエッグマヨ【大豆・りんご】 | 醤油 シママース |
| 5 水 | ○ | 麦ごはん | | | 米 麦 | |
| | | 種実入りカレー | 鶏肉 レッドキドニー | 人参 玉葱 ニンニク グリーンピース 生姜 | じゃが芋 くり | カレールー カレー粉 ウスター 鶏だし骨 |
| | | チーズ入りたまご焼き | たまご おから チーズ しらす | 玉葱 ピーマン | こめ油 | 料理酒 醤油 みりん |
| | | 赤うりと福神漬けの和え物 | 茎わかめ | 赤うり 福神漬【２８品目なし】 | | 醤油 |
| 6 木 | ○ | 黒糖パン | | | 黒糖パン【小麦・乳・大豆】 | |
| | | かぼちゃスープ | インゲン豆 豆乳 マーガリン チーズ | かぼちゃ 玉葱 パセリ | じゃが芋 小麦粉 マーガリン アーモンド | シママース こしょう ローレル粉 鶏だし骨【たまご】 |
| | | 魚のバジル焼き | ホキ | にんにく | オリーブ油 | シママース こしょう バジル粉 白ワイン<br>イタリアンドレ【たまご 小麦 大豆 豚肉 りんご】 |
| | | マカロニサラダ | ツナ | トマト ほうれん草 人参 | 粉末アーモンド ノンエッグマヨ【大豆・りんご】三温糖 | シママース こしょう 酢 |
| 7 金 | ○ | スパゲティボンゴレ | あさり えび イカ | 玉葱 ピーマン 人参 マッシュルーム トマト にんにく | スパゲティー【小麦】こめ油 オリーブ油 | シママース こしょう 醤油 |
| | | 温野菜サラダ | とりささみ | トマト コーン ブロッコリー | じゃが芋 三温糖<br>ノンエッグマヨネーズ【大豆・りんご】 | 焙煎ごまドレッシング【小麦・大豆・ごま】酢<br>コールスロードレ【たまご 大豆】シママース |
| | | ベジタブルマフィン | たまご 牛乳 チーズ | かぼちゃ 人参 | 小麦粉 ミックス粉【小麦粉 乳 大豆】<br>グラニュー糖 マーガリン<br>ベーキングパウダー | |
| 11 火 | ○ | 青菜炊き込みご飯 | チリメン 油揚げ【大豆】錦糸たまご | 人参 たけのこ からし菜 | 米 麦 こめ油 ごま | シママース 醤油 |
| | | 魚のマスタード焼き | ホキ おから 豆乳 | ミックス野菜 | ノンエッグマヨ【大豆・りんご】 | 粒マスタード |
| | | 大根とささみの生姜和え | とりささみ | 大根 胡瓜 生姜 | 三温糖 | 醤油 酢 |
| | | 梨 | | なし | | |
| 12 水 | ○ | 麦ごはん | | | 米 麦 | |
| | | マーボー冬瓜 | 豚ひき肉 豚レバー 大豆 豆腐 | 生姜 冬瓜 人参 玉葱 にら ニンニク 榧茸 | こめ油 かたくり粉 三温糖 ごま油 | シママース 醤油 赤みそ 豆板醤 ポークブイヨン【豚肉 鶏肉】 |
| | | チキンナゲット | 鶏肉 麩 大豆 | | 小麦 揚げ油 | |
| | | 春雨の中華サラダ | 鶏ささみ | 人参 もやし ほうれん草 | 春雨 三温糖 ごま油 ごま | シママース 酢 和風ドレ【小麦 大豆 りんご】 |
| 13 木 | ○ | バーガーパン | | | バーガーパン【小麦・乳・大豆】 | |
| | | 卵とトマトのスープ | たまご レンズ豆 ベーコン【乳 卵 大豆】 | セロリ 小松菜 トマト | ごま油 | シママース こしょう 醤油 鶏だし骨【たまご】 |
| | | ささみチーズ焼き | ささみチーズ焼き【鶏肉 乳 小麦 大豆】 | | | |
| | | ポテトサラダ | | 胡瓜 コーン | アーモンド 三温糖 ノンエッグマヨ【大豆・りんご】 | シママース こしょう |
| 14 金 | ○ | 焼うどん | 牛肉 | 白菜 人参 玉葱 ほうれん草 長ネギ | うどん【小麦】こめ油 三温糖 | シママース 醤油 みりん 料理酒 粉かつお |
| | | 海藻サラダ | 海藻 ツナ | 胡瓜 大根 | | 焙煎ごまドレッシング【小麦・大豆・ごま】 |
| | | ごま菓子 | | レーズン | アーモンド ごま マーガリン<br>マシュマロ【ゼラチン】コーンフレーク【とうもろこし】 | |
| 17 月 | ○ | 玄米ごはん | | | 米 玄米 | |
| | | けんちん汁 | 厚揚げ 鶏肉 | 人参 大根 ごぼう ねぎ | | シママース 醤油 粉かつお |
| | | いわしの生姜煮 | いわしの生姜煮【いわし 大豆 小麦 みりん しょうが】 | | | |
| | | ひじきの炒り煮 | ひじき 大豆 油揚げ【大豆】 | こんにゃく 人参 にら | こめ油 三温糖 | 醤油 かつおだし汁 |
| | | 胚芽ふりかけ | 胚芽ふりかけ【小麦 大豆 ごま】 | | | |
| 18 火 | ○ | スパゲティミート | 牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 豚レバー | 玉葱 人参 ピーマン エリンギ ニンニク トマト | スパゲティー【小麦】こめ油 三温糖 | ケチャップ デミグラソース 赤ワイン バジル粉 |
| | | じゃが丸カリカリ | じゃが丸チーズカリカリ【じゃが芋 チーズ 小麦 大豆】揚げ油 | | | |
| | | グリーンサラダ | | ブロッコリー カリフラワー コーン | じゃが芋 アーモンド オリーブ油 | シママース こしょう 酢 レモン果汁<br>イタリアンドレ【たまご 小麦 大豆 豚肉 りんご】 |
| 19 水 | ○ | 麦ごはん | | | 米 麦 | |
| | | タコライス | 牛ひき肉 大豆 チーズ【乳】 | 人参 玉葱 木くらげ ピーマン トマト キャベツ | こめ油 | ケチャップ ウスター デミグラソース<br>チリソース【27品目なし サルサソース【大豆】 |
| | | アーサ汁 | アーサ 豆腐 | | | シママース 醤油 みりん 料理酒 粉かつお |
| | | フルーツ白玉 | | パイン缶 みかん缶 もも缶 | だんご【大豆】グラニュー糖 | 白ワイン レモン果汁 |
| 20 木 | ○ | あみぱん | | | あみパン【小麦・乳・大豆】 | |
| | | 野菜スープ | ベーコン【乳 卵 大豆】 | 白菜 小松菜 | | シママース 醤油 みりん こしょう 鶏だし骨【たまご】 |
| | | 豆腐のミートローフ | 鶏ひき肉 牛ひき肉 大豆 豆腐 スキムミルク【乳】 | 玉葱 ピーマン | パン粉【小麦 大豆】こめ油 三温糖 片栗粉 | シママース ナツメグ ケチャップ ウスター デミグラソース |
| | | コールスローサラダ | | キャベツ 胡瓜 コーン | 三温糖 | シママース コールスロードレ【たまご 大豆】酢 |
| 21 金 | ○ | チキンピラフ | 鶏肉 | 人参 玉葱 コーン マッシュルーム ピーマン ニンニク | 米 麦 こめ油 | シママース 薄口醤油 鶏だし骨【たまご】 |
| | | オムレツ | オムレツ【たまご 大豆 ほうれん草 でんぷん】 | | | |
| | | キャベツサラダ | | キャベツ 胡瓜 コーン | 三温糖 | フレンチドレ【２８品目なし】 |
| | | 梨 | | なし | | |
| 24 月 | ○ | 麦ごはん | | | 米 麦 | 塩 |
| | | わかめスープ | わかめ 豆腐 | 白菜 たけのこ | | 醤油 シママース こしょう 鶏だし骨【たまご】 |
| | | 豚の生姜やき | 豚肉 | 生姜 | かたくり粉 三温糖 | 醤油 みりん 料理酒 |
| | | 人参しりしりー | たまご ツナ | 人参 玉葱 にら | こめ油 | シママース こしょう 醤油 |
| 25 火 | ○ | 深川めし | あさり ひじき | 人参 ごぼう 切干大根 ねぎ 生姜 | 米 麦 こめ油 ごま油 | 醤油 みりん シママース 粉かつお 料理酒 |
| | | アーサ入り厚焼きたまご | たまご アーサ しらす | | こめ油 | 料理酒 みりん 醤油 |
| | | きのこのマリネ | | しめじ エリンギ えのき マッシュルーム<br>ニンニク シークヮサー果汁 パセリ | 三温糖 オリーブ油 | シママース こしょう 酢 |
| | | みかん | | みかん | | |
| 26 水 | ○ | ゆかりごはん | | シソの葉 | 米 麦 | 塩 |
| | | クーリジシ | 豚肉 かまぼこ【小麦粉 大豆 たまご】たまご | 冬瓜 しいたけ | | シママース 醤油 豚だし骨 粉かつお |
| | | さばの塩焼き | さば | | | 料理酒 シママース こしょう |
| | | マーミナーチャンプルー | ツナ 豆腐 | もやし 人参 からし菜 | こめ油 | シママース こしょう 醤油 |
| 27 木 | ○ | あげパン | きな粉 | | コッペパン【小麦・乳・大豆】<br>粉末アーモンド 三温糖 黒糖 揚げ油 | |
| | | サンラータン | たまご 豆腐【大豆】 | えのき にら しいたけ 木くらげ 生姜 | かたくり粉 | シママース 醤油 料理酒 酢 鶏だし骨【たまご】 |
| | | キャベツ入りつくね | キャベツ入りひらつくね【鶏肉 豚肉 キャベツ】 | | | |
| | | スパサラ | ツナ | 人参 玉葱 トマト コーン 胡瓜 | スパ麺【小麦】 | 焙煎ごまドレッシング【小麦・大豆・ごま】酢<br>コールスロードレ【たまご 大豆】 |
| 28 金 | ○ | 沖縄風焼きそば | 豚肉 ちきあぎ【小麦・大豆】 | 玉葱 人参 キャベツ 木くらげ もやし にら | 沖縄そば【小麦粉・大豆】こめ油 | シママース こしょう 醤油<br>焼きそばのたれ【大豆・豚肉・小麦・りんご】 |
| | | かぼちゃナントゥ | きな粉 | かぼちゃ シークヮサー果汁 | タピオカ粉 グラニュー糖 | シママース |
| | | 棒棒鶏サラダ | わかめ とりささみ | 胡瓜 パパイヤ | ごま | 棒棒鶏ドレ【小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン】 |
| 31 月 | ○ | 麦ごはん | | | 米 麦 | |
| | | 冬瓜の味噌汁 | 豚肉 わかめ | えのき | | みそ 粉かつお |
| | | ホキの甘酢かけ | ホキ | 玉葱 生姜 | 三温糖 ごま油 | 醤油 料理酒 みりん 酢 |
| | | しらあえ | 豆腐 ツナ | ほうれん草 もやし 人参 | ごま 三温糖 | 醤油 |

**調理料アレルギー表示**

☆調理料・調理加工品に関して、アレルギー２８品目【乳・卵・小麦・ピーナッツ・えび・かに・そば・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。
①醤油、薄口醤油（小麦・大豆）②酢・特濃酢（小麦）③ウスター（大豆、りんご）④豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・揚げ油（大豆）⑤デミグラソース（小麦・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・ゼラチン）
⑥カレーフレーク（小麦・大豆・牛肉・鶏肉）カレー粉（香辛料のみ２８品目なし）⑦マーガリン（乳・大豆）⑧ツナ（大豆）⑨枝豆、もやし（大豆）が原料となります。
※アレルギー表示義務はありませんが、オイスターソースにカキエキスを使用しています。 ※もずく、アーサ、しらす干しにはエビ、イカ、カニの稚魚が混ざっていることがあります。