



10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。

<p>2(月)</p> <p>献立名</p> <p>ナッツと大豆の黒糖からめ 牛乳</p> <p>白菜とコーンのジャコ和え</p> <p>麦ごはん ★豆腐のスタミナあんかけ</p> <p>『おとうふ2ちょう』</p>	<p>3(火)</p> <p>献立名</p> <p>キャベツのアーモンドサラダ 牛乳</p> <p>コンビーフハッシュオムレツ</p> <p>なかもやし 冬瓜のクリームパン スープ</p>	<p>4(水)</p> <p>献立名</p> <p>厚揚げのみぞれあんかけ くだもの</p> <p>ブロッコリーのおかか和え</p> <p>鶏肉とゴボウの炊きこみごはん</p>	<p>5(木)</p> <p>献立名</p> <p>イワシのみそに 牛乳</p> <p>くだもの</p> <p>じゃが芋のゴマがらめ</p> <p>あわごはん 白菜と豆腐のかきたま汁</p>	<p>6(金)</p> <p>献立名</p> <p>★みたらしだんご(3個ずつ) 牛乳</p> <p>子持ちししゃもフライ 大根のツナ和え</p> <p>鶏すき焼きうどん</p> <p>『だんごどっこいしょ』</p>
<p>9(月)スポーツの日</p> <p>献立名</p> <p>『カープティー』を無償提供していただきました！ 『カープティー』は沖縄で昔から栽培されてきた『みかん』の品種です。沖縄の方言で「カー」＝「皮」、「プーチャー」＝「厚い」という意味があります。今月、使用している「カープティー」は「勝山シークワサー」さんから無償でいただいたものです。感謝していただき、沖縄の伝統的な果物への理解や関心を深めてほしいです。</p>	<p>10(火)</p> <p>献立名</p> <p>カープティー果汁入りフルーツナタデココ 牛乳</p> <p>冬瓜の甘酢和え</p> <p>★カレーライス(麦ごはん)</p> <p>『給食室のいちにち』</p>	<p>11(水)</p> <p>献立名</p> <p>豆腐のヒラヤーチー 牛乳</p> <p>くだもの</p> <p>大根と鶏ささみの和え物</p> <p>ひじきジュシー</p>	<p>12(木)</p> <p>献立名</p> <p>サバの塩焼き 牛乳</p> <p>白菜のごま酢和え</p> <p>あわごはん じゃが芋と厚揚げのうま煮</p>	<p>13(金)</p> <p>献立名</p> <p>★ガトーショコラ 牛乳</p> <p>カボチャと小松菜のサラダ</p> <p>根菜のポロネーゼスパゲッティ</p> <p>『ルルとララのガトーショコラ』</p>
<p>16(月) 欠食：大宮小・幼</p> <p>献立名</p> <p>切干大根と玉子の炒め物 牛乳</p> <p>くだもの</p> <p>チリメン大豆</p> <p>あわごはん 豚じゃがみそ汁</p>	<p>17(火)</p> <p>献立名</p> <p>コールスローサラダ 牛乳</p> <p>くだもの</p> <p>まぐろメンチカツ</p> <p>バーガー マッシュルームパン スープ</p>	<p>18(水)</p> <p>献立名</p> <p>ゴマ菓子 牛乳</p> <p>くだもの</p> <p>大根と油揚げのジャコ和え</p> <p>沖縄ソース焼きそば</p> <p>10/17『沖縄そばの日』献立</p>	<p>19(木) 欠食：安和幼 屋部幼・大宮幼</p> <p>献立名</p> <p>クープイサチ 牛乳</p> <p>くだもの</p> <p>冬瓜のしそあえ</p> <p>麦ごはん イナムドゥチ</p> <p>10/21『カジマヤー』献立</p>	<p>20(金)</p> <p>献立名</p> <p>きのごチーズオムレツ 牛乳</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>マカロニキャベツサラダ</p> <p>ウイナーピラフ</p> <p>『安和小・大宮小運動会応援』献立</p>
<p>23(月) 欠食：大宮小・幼 安和小・幼</p> <p>献立名</p> <p>小松菜と鶏ささみのサラダ 牛乳</p> <p>アーモンド</p> <p>ピザ トースト</p> <p>ポテトコンソメスープ</p>	<p>24(火)</p> <p>献立名</p> <p>さつま芋のごま焼き 牛乳</p> <p>キャベツとワカメの和え物</p> <p>麦ごはん マーボーなす</p>	<p>25(水)</p> <p>献立名</p> <p>★からあげ(2個ずつ) 牛乳</p> <p>くだもの</p> <p>春雨とコーンの和え物</p> <p>きのこのカレー炊き込みご飯</p> <p>『にくのくに』</p>	<p>26(木)</p> <p>献立名</p> <p>デクニイリチー 牛乳</p> <p>スルルーのカープティーソース</p> <p>あわごはん もずくのかき玉みそ汁</p>	<p>27(金)</p> <p>献立名</p> <p>さつまいも団子 牛乳</p> <p>かぼちゃとインゲンのアーモンド和え</p> <p>豚きんぴらうどん</p> <p>『十三夜』献立</p>
<p>30(月)</p> <p>献立名</p> <p>なかよしカープティーゼリー 牛乳</p> <p>パイヤシリシリ</p> <p>わかめごはん 大根と厚揚げのそぼろ煮</p>	<p>31日(火)</p> <p>献立名</p> <p>★ハロウィンかぼちゃケーキ 牛乳</p> <p>ブロッコリーコーンサラダ</p> <p>なかよしパン カレーシチュー</p> <p>『おおきなかぼちゃ』</p>	<p>絵本にちなんだ料理が給食に登場！</p> <p>今月は「絵本にちなんだ料理が給食に登場する！」という取り組みが行われます。安和小、屋部小、大宮小の図書館の先生から協力をいただいて実現することができました。給食を通していろいろな本に興味を持ってほしい、本を楽しく読んで、給食も楽しく食べてほしい、そんな思いが込められた取り組みです。※★のメニューが「絵本にちなんだ給食」です。</p> <p>絵本にちなんだ給食</p>		<p>旬なご産(県産)食材 10月の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉・鶏肉・鶏卵 ・葉ねぎ・にら ・冬瓜・しめじ ・きゅうり・もやし ・ピーマン・赤ピーマン ・パパイヤ・もずく ・島みかん ・カープティー <p>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。</p>

令和5年10月 詳細献立表

TEL 0980-53-0670

★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確認ください。

日/曜日	献立名	3つのグループ(赤) (緑) (黄) の動きと使用食材名			調味料・だしなど
		赤 おもに血・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・脂質)	緑 おもに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・脂質)	黄 おもに力や熱となる 5・6群(炭水化物・糖質)	
2/月	黄ごぼん	豚肉 豆腐 大豆 白みそ	にんにく 玉ねぎ 人参 たら 椎茸 きくらげ	米 菜	
	豆腐とコーンのジャコ和え	しらす ちくわ	白米 きゅうり 人参 コーン	ノンエッグマヨ グラニュー糖	醤油 トウモロコシ(大豆) しょうゆ みりん オイスターソース シママース 鶏だし骨
3/火	なまよしこ	ハム(豚・大豆・鶏) 脱脂粉乳(乳)	冬瓜 玉ねぎ 人参 パセリ	なまよしこ(小麦・乳・大豆)	
	コンビーフパスタ	豚肉 コンビーフパスタ(牛肉)	玉ねぎ いんげん	じゃが芋 こめ油 味噌	ホワイトルツ(乳・小麦・大豆・鶏) シママース こしょう 鶏だし骨
4/水	揚げたての炊きこみごはん	豚肉 大豆 油揚げ	椎茸 人参 じゃが芋 玉ねぎ	アーモンド ノンエッグマヨ グラニュー糖	醤油 しょうゆ みりん シママース 花かつお
	揚げたてのみぞれあんかけ	厚揚げ	大根 人参 玉ねぎ	三温糖 味噌	しょうゆ みりん 花かつお
5/木	白煮と豆腐のかきたま汁	豚肉 豆腐 オレンジケチャップ	白米 人参 玉ねぎ	米 もちぎ	しょうゆ シママース 花かつお
	じゃが芋とごまがめ	ちくわ	玉ねぎ こんにゃく 人参 たら	じゃが芋 こめ油 三温糖 ごま 味噌	しょうゆ みりん シママース
6/金	鶏手巻きうどん	鶏もも肉 油揚げ	椎茸 白米 玉ねぎ 人参 玉ねぎ	うどん(小麦) こめ油 三温糖	醤油 しょうゆ みりん シママース 花かつお
	手持ちしゃもフライ	ツナ	大根 小松菜 人参	三温糖 ごま油	しょうゆ
10/火	カレーライス	豚肉 白いんげん豆ペースト	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ ピーマン ウーロン茶	こめ油 じゃが芋 味噌	カレー粉 カレーフレーク マヨネーズ(小麦 大豆 卵) ウスターソース ケチャップ チョコネ(りんご) シママース 鶏だし骨
	香風の豆腐和え	ツナ	冬瓜 人参 きゅうり	グラニュー糖 ごま油	しょうゆ 酢
11/水	むじごじゅー	豚肉 ひじき 油揚げ チキマア	人参 玉ねぎ	米 こめ油	しょうゆ シママース 醤油 みりん 鶏だし骨 花かつお
	豆腐と鶏ささみの和え物	豆腐 鶏肉	大根 にんにく こんにゃく きゅうり	めん粉 オリーブオイル ごま油 三温糖	しょうゆ シママース
12/木	あわごぼん	ちくわ 厚揚げ	こんにゃく 玉ねぎ 人参 いんげん	米 もちぎ	しょうゆ みりん シママース 花かつお
	白煮と豆腐のかきたま汁	厚揚げ	白米 きゅうり 人参 こんにゃく	グラニュー糖 ごま 味噌	しょうゆ 酢
13/金	梅菜のポトフ	牛肉 大豆	にんにく じゃが芋 れんこん 玉ねぎ 人参	スパゲティ(小麦) こめ油	醤油 トマトペースト ケチャップ チーズソース ウスターソース シママース
	カレーうどん	ツナ	かぼちゃ 小松菜 玉ねぎ 人参	アーモンド ノンエッグマヨ 三温糖	マスタード しょうゆ
16/月	あわごぼん	豚肉 油揚げ 白みそ	玉ねぎ 人参 こまつな	米 もちぎ	みりん 花かつお
	手揚げ豆腐	しらす 大豆	じゃが芋	三温糖 じゃが芋 ごま	しょうゆ
17/火	まぐろメンチカツ	まぐろメンチカツ(小麦・大豆)	干切大根 きくらげ 椎茸 人参 いんげん	こめ油 三温糖	しょうゆ みりん 花かつお
	マッシュルームスープ	脱脂粉乳(乳)	マッシュルーム 玉ねぎ 人参 パセリ	バター(牛乳) (小麦・乳・大豆)	ケチャップ ウスターソース
18/水	コーンスローサラダ	キャベツ きゅうり コーン	オレング	ノンエッグマヨ グラニュー糖	醤油 しょうゆ
	厚揚げと鶏ささみの和え物	厚揚げ しらす	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし ピーマン	卵黄(卵) (小麦・大豆) こめ油	ウスターソース ケチャップ オイスターソース シママース こしょう
19/木	あわごぼん	豚肉 かつお節 厚揚げ 甘口白みそ	椎茸 大根 こんにゃく	こめ油 三温糖	鶏だし骨 花かつお
	クレープチーズ	豚肉 生姜 かつお節 油揚げ	干切大根 こんにゃく にんにく	こめ油 三温糖	しょうゆ みりん 花かつお
20/金	香風のしそ和え	ツナ 魚けすり	冬瓜 人参	グラニュー糖	しょうゆ 酢
	ワインナーピラフ	ワインナー(豚) 大豆	人参 たまねぎ にんにく パセリ	米 こめ油	しょうゆ シママース こしょう チキンコンソメ(乳・小麦・鶏) 鶏だし骨
23/月	きのこのチーズオムレツ	豚肉 コンビーフパスタ(牛) チーズ(乳)	しめじ マッシュルーム 玉ねぎ いんげん	小麦粉 卵黄(卵) (小麦・大豆) こめ油	ケチャップ シママース
	マカロニキャベツサラダ	キャベツ きゅうり 人参 コーン	キャベツ きゅうり 人参 コーン	マカロニ(小麦) ノンエッグマヨ 三温糖	しょうゆ
24/火	あわごぼん	豆腐 豚肉 大豆 白みそ	なす 玉ねぎ 人参 きくらげ たら にんにく 生姜	米 菜	チンゲン菜 トウモロコシ(大豆) オイスターソース しょうゆ
	キャベツとワカメの和え物	ちくわ わかめ	キャベツ きゅうり 人参 コーン	グラニュー糖 ノンエッグマヨ	しょうゆ 酢
25/水	あわごぼん	豚肉 かつお節 厚揚げ 甘口白みそ	椎茸 大根 こんにゃく	こめ油 三温糖	鶏だし骨 花かつお
	香風のしそ和え	ツナ 魚けすり	冬瓜 人参	グラニュー糖	しょうゆ 酢
26/木	あわごぼん	ちくわ	キャベツ 人参 きゅうり コーン	醤油 ごま油 グラニュー糖	しょうゆ 酢
	もずくのかき玉みそ汁	鶏肉 豆腐 もずく 白みそ 白みそ	玉ねぎ 人参 玉ねぎ	米 もちぎ	花かつお
27/金	スルメのカーブソーサー	食ひなご	玉ねぎ 人参 玉ねぎ	小麦粉 味噌 大根油 グラニュー糖	しょうゆ
	アボカドサラダ	豚肉 チキマア 油揚げ	大根 人参 たら 椎茸	こめ油 三温糖	しょうゆ みりん シママース 花かつお
30/月	あわごぼん	豚肉 油揚げ かつお節 白みそ	にんにく 生姜 じゃが芋 人参 たまねぎ 玉ねぎ	うどん(小麦) こめ油 三温糖 ごま 味噌	醤油 トウモロコシ(大豆) しょうゆ みりん シママース 花かつお
	大根と厚揚げのそぼろ煮	豚肉 厚揚げ	生姜 椎茸 大根 人参 こんにゃく いんげん	アーモンド ノンエッグマヨ 三温糖	しょうゆ
31/火	カレーピラフ	豚肉 白いんげん豆ペースト 脱脂粉乳(乳)	玉ねぎ 人参 いんげん	こめ油 じゃが芋 味噌	カレー粉 ホワイトルツ(乳・小麦・大豆・鶏) シママース カレー粉 こしょう 鶏だし骨
	ブロッコリーコーンサラダ	ツナ	ブロッコリー きゅうり 人参 コーン	ノンエッグマヨ 三温糖	しょうゆ

※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。
 ※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。 ※もち・枝豆・あお豆の原料は、大豆です。 ※もち・あお豆のり等の海藻類や、アサリ等の二枚貝、しらす等の小魚類には、は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(小麦) ③ウスターソース(大豆・りんご) ④カレー粉(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マカロニス(小麦・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)