

11月給食だより

欠食枚がある時は

料理とはいせんの
参考にしてください

給食時間に
学習する内容

奥小欠食
はいにくあえ
ぼりぼりゴヤー
えのきの
みそ汁
もずくどん
（こーやーの日）

2022年（令和4年）

国頭村学校給食センター
TEL (0980) 41-2088

※ 材料、その他の都合により献立
を変更することがあります。
※ 予定献立表（アレルギー表）も
合わせてご覧ください。

	月	火	水	木	金
こんだて	11月24日 和食の日 「和食」が、ユネスコ無 形文化遺産に登録されてい ることをご存じですか？近 年、失われつつあることか ら給食では、ご飯を主食と した和食の献立を中心に、 行事食や郷土料理を取り入 れるなど、子どもたちに伝 統的な食文化を伝えていま す。	1日 奥6年、安田6年、中2・3欠食 タマナーウサチー （あえもの） バナナ 沖縄風やきそば うじら豆腐 【給食を支える人々】	2日 奥6年、安田6年、中欠食 切干大根の和え物 豆腐のみそだれかけ じゃがいもの そばろ煮 麦ごはん 【骨を成長させよう】	3日 ぶんか 文化の日	4日 中2・3年欠食 野菜ソテー チーズ 魚のきのこソースかけ ミネストローネ スープ 【きのこのうまみを感じよう】
	7日 安田小欠食 寒天フルーツ 秋野菜のみそチーズやき 麦ごはん マーボー豆腐 【お米のおいしい時期】	8日 牛乳もち さばのゆず酢かけ 大根の梅肉 ごまあえ かやくごはん 【いい歯の日】	9日 こんにゃくおかか炒め とりにくの てりやき あさりの みそ汁 麦ごはん 【食べ物の旬しゅん】	10日 奥間5年欠食 芋のゴママヨあえ タルゴヨー（みかん） ししゃもフライ かきたま汁 麦ごはん 【国頭のみかん】	11日 ごぼうサラダ ヨーグルト アーモンドトースト ミートボール シチュー 【病気をふせよう】
こんだて	14日 芋のきなこかけ レンズ豆スープ タコライス （麦ごはん、ミート、やさい、チーズ） 【チーズ】	15日 ブロッコリーサラダ タルゴヨー（みかん） クリームパスタ ジャガイモの チーズ炒め 【食という文字】	16日 とうもろこし フーリチー 手作り ちきあぎ 麦ごはん 【食事のあいさつの意味】	17日 パパイヤあえ タルゴヨー（みかん） 豚もずく丼（麦ごはん） 里芋汁 【17日はクイナの日】	18日 ひじきのツナサラダ くわの実ジャム 魚のトマトソース焼き 秋の味覚 シチュー 【おうちの人と食事をたのしもう】
	21日 ごま菓子 いかバーグ わかめごはん 豆腐のみそ汁 【カルシウムとビタミンD】	22日 べに辛くるみもち もずく酢 ひじきと野菜の 豆腐揚げ 五目あんかけそば 【食事のあいさつ】	23日 きんろうかんしゃ 勤労感謝の日	24日 春雨のごまあえ 魚のかばやき風 きのこ大根の みそ汁 麦ごはん 【和食の日】	25日 豆コブサラダ タルゴヨー（みかん） 洋風卵焼き 全粒粉パン クリームスープ 【まずはひとくちたべてみよう】
こんだて	28日 奥、辺士名欠食 タンナファクルーショコラ いかと野菜の ごまサラダ カレー（麦ごはん） 【自分の朝ごはんをふいかえろう】	29日 白菜の生姜あえ ぎせい豆腐 麦ごはん 豚汁 【たんぱく質をとろう】	30日 さわやかあえ じゃが芋いり卵焼き わかめ みそ汁 大豆とコーンの炊き込みごはん 【国頭ふるさとの味】	学校給食のレシピ公開 おきレシのページにて、学校給食で提供してい る地域の特徴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。	

※毎月、村上農園さんからカイワレ大根、豆苗を無償提供していただいています。

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など
毎日	牛乳	牛乳			
1(火)	沖縄風揚げそば	豚肉、ちきあげ	沖縄そば、油	からしな、にんじん、もやし、さくらげ、にんにく、にら	しょうゆ、シママース、ウスターソース
	うしら豆腐	豆腐、魚すりみ、卵	ごま、かたくり粉、油	にんじん、さくらげ、グリーンピース	シママース
	タマナーワサチー	糸かまぼこ、かつおぶし	さとう	きゃべつ、きゅうり	シママース、しょうゆ、酢
	バナナ			バナナ	
2(水)	麦ごはん		米、無圧パン麦		
	じゃがいものそぼろ煮	豚ひき肉	じゃがいも、油、さとう、かたくり粉	にんじん、たまねぎ、しいたけ、グリーンピース	しょうゆ、みりん、かつおだし
	豆腐のみそだれかけ	厚揚げ、みそ	ごま、さとう、かたくり粉	しょうが、かいわれだいこん	みりん、しょうゆ
	切干大根の和え物		さとう、ごま	切干大根、もやし、豆腐、赤ピーマン	しょうゆ、酢
4(金)	パッカード・ハウスパン		パッカード・ハウスパン		
	ミネストローネスープ	ウインナー	じゃがいも、さとう、油	たまねぎ、キャベツ、いんげん、トマト、にんにく	ケチャップ、シママース、ごしょう、クミン、鶏だし
	魚のきのこソースかけ	しいら（予定）	さとう、かたくり粉	たまねぎ、しめじ、マッシュルーム	しょうゆ、みりん、シママース、酒
	野菜ソテー	ベーコン	油	パプリカ、ほうろくそう、たまねぎ、にんじん、コーン、パセリ	シママース、ごしょう
	チーズ	チーズ			
7(月)	麦ごはん		米、無圧パン麦		
	マーボー豆腐	豚ひき肉、レバー、豆腐、みそ	油、さとう、ごま油、かたくり粉	たまねぎ、にんじん、パプリカ、にら、さくらげ、にんにく、しょうが	オイスターソース、デンメンジャン（小麦、大豆）、コチジャン（大豆）、しょうゆ、トウバンジャン（大豆）、鶏だし
	秋野菜のみそチーズ焼き	みそ、チーズ	さつまいも、さとう、ごま油、かたくり粉、油	あげなす、たまねぎ、しめじ	酒、しょうゆ、みりん
	寒天フルーツ		さとう、カラフル白玉だんご（大豆）、白玉だんご（大豆）	温州みかん缶、パイナップル、もも缶、シークワーサー果汁、寒天缶	
8(火)	かやくごはん	大豆、油揚げ	米、無圧パン麦	ごぼう、にんじん、さくらげ、ねぎ	しょうゆ、酒、みりん、シママース、かつおだし
	さばのゆず酢かけ	さば	さとう、かたくり粉	ゆず、かいわれだいこん	シママース、酢
	大根の梅肉ごまあえ	かつおぶし	ねりごま、ノンエッグマヨネーズ、さとう	だいこん、きゅうり、梅肉	酢、シママース
	牛乳もち	牛乳、きなこ	さとう、かたくり粉		
9(水)	麦ごはん		米、無圧パン麦		
	あさりのみそ汁	あさり、豆腐、わかめ、みそ		とうがん	かつおだし
	鶏肉のてりやき	鶏もも肉	さとう、ごま	にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、シママース、酒
	こんにゃくおから炒め	かつおぶし	さとう、油	こんにゃく、にんじん、たまねぎ、いんげん、しょうが、にんにく	しょうゆ、みりん、シママース、かつおだし
10(木)	麦ごはん		米、無圧パン麦		
	かきたま汁	卵、豆腐	かたくり粉	みつば、とうがん	かつおだし、昆布だし、シママース、しょうゆ
	ししゃもフライ	ししゃも（小麦、大豆）	油		
	手のこママヨあえ	白いんげんペースト、ツナ	さつまいも、べにいも、ねりごま、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、きゅうり、あおなみ、おから	シママース、ごしょう
	みかん			みかん（タルガヨー）	
11(金)	アーモンドトースト	スキムミルク	食パン、アーモンド、バター、さとう、はちみつ		
	ミートボールシチュー	ミートボール（小麦、鶏、大豆）、大豆、白いんげんペースト	じゃがいも、油	たまねぎ、にんじん、にんにく、いんげん	ケチャップ、ウスターソース、ハヤシルー（小麦、大豆、牛）、デミグラスソース（小麦、鶏）、シママース、ごしょう、鶏だし、ワージパウダー
	ごぼうサラダ		ノンエッグマヨネーズ、ねりごま、さとう	ごぼう、きゅうり、にんじん	しょうゆ
	ヨーグルト	ヨーグルト（乳、ゼラチン）			
14(月)	タコライス（麦ごはん）		米、無圧パン麦		
	#（ミート）	牛ひき肉、豚ひき肉、レバー、大豆加工品	さとう、油	たまねぎ、にんにく、トマト	チリパウダー、シママース、ナツメグ、クミン、パプリカ、ケチャップ、ウスターソース
	#（野菜）			レタス、トマト	
	#（チーズ）	チーズ			
	レンズ豆スープ	レンズ豆、スキムミルク、牛乳	小麦粉、バター、生クリーム	たまねぎ、とうがん、セロリ、にんじん	シママース、ごしょう、鶏だし
	芋のきなこかけ	きなこ	さつまいも、油、さとう		
15(火)	クリーンバスタ（スパゲティ）		スパゲティ		
	#（ソース）	ベーコン、鶏むね肉、白いんげんペースト、牛乳	生クリーム、バター、小麦粉、油	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、あおなみ、にんにく	シママース、ごしょう、しょうゆ、鶏だし
	じゃがいもチーズ炒め	ウインナー、チーズパウダー	じゃがいも、油	たまねぎ、パセリ	シママース、ごしょう
	ブロッコリーサラダ	ツナ		ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン	たんかんドレッシング（小麦、大豆、ゼラチン）、しょうゆ、シママース
	みかん			みかん（タルガヨー）	
16(水)	麦ごはん		米、無圧パン麦		
	フーリチー	卵、豆腐	串焼、油	きゃべつ、からしな、たまねぎ、にんじん	シママース、しょうゆ
	手作りちきあげ	魚すりみ、しらす、卵	かたくり粉、油	たまねぎ、さくらげ、あおなみ	シママース、ワージパウダー
	とうもろこし			とうもろこし	
17(木)	もずく丼（麦ごはん）		米、無圧パン麦		
	#（具）	もずく、豚ひき肉、大豆加工品	さとう、かたくり粉、油	にんじん、たまねぎ、ごま、にんにく、オクラ、コーン	しょうゆ、みりん、トウバンジャン（大豆）、シママース、ごしょう、かつおだし
	さいも汁	厚揚げ、油揚げ	さいも	こんにゃく、とうがん、にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ	しょうゆ、シママース、かつおだし、昆布だし
	パプリカあえ	ツナ	オリーブ油、さとう	パプリカ、にんじん、きゅうり、にんにく、糸落天	酢、ごしょう、シママース
	みかん			みかん（タルガヨー）	
18(金)	食パン		食パン		
	秋の味覚シチュー	鶏肉、白いんげんペースト、スキムミルク、牛乳	さつまいも、小麦粉、バター	にんじん、たまねぎ、しめじ、くろ	シママース、ごしょう、鶏だし、ワージパウダー
	魚のトマトソースやき	しいら（予定）	オリーブ油	トマト、たまねぎ、にんにく、マッシュルーム	ケチャップ、シママース、タイム、パセリ、チリソース、ごしょう
	ひじきのツナサラダ	ひじき、ツナ	さとう	赤ピーマン、だいこん、きゅうり、にんじん、シークワーサー果汁	しょうゆ、酢、シママース
	桑の実ジャム		桑の実ジャム		
21(月)	わかめごはん	わかめごはんの素	米		
	いかバーグ	いかすりみ、豆腐	ノンエッグマヨネーズ、パン粉、さとう	たまねぎ、にんじん、にら、にんにく	シママース、ごしょう、ナツメグ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、赤ワイン
	豆腐のみそ汁	豆腐、わかめ、みそ		ごま、とうがん、こんにゃく	かつおだし
	ごま風子		ごま、アーモンド、黒糖、水あめ		シママース
22(火)	五目あんかけそば（めん）		中華めん、ごま油		
	#（あんかけ）	豚肉、うすうすの卵（別配缶）	油、ごま油、かたくり粉	にんじん、ピーマン、キャベツ、たけのこ、さくらげ、しょうが、にんにく	油、シママース、しょうゆ、オイスターソース、鶏だし
	ひじきと野菜の豆腐あげ	ひじきと野菜の豆腐あげ（卵、小麦、大豆）			
	味付けもずく	味付けもずく（小麦、大豆）			
	べにいもくるみもち	きなこ	紅芋、タピオカでんぷん、さとう、くるみ、アーモンド		シママース
24(木)	麦ごはん		米、無圧パン麦		
	魚のかばやき風	しいら（予定）	小麦粉、かたくり粉、油、さとう、ごま	しょうが	シママース、しょうゆ、みりん
	きのこ大根のみそ汁	油揚げ	みそ	しめじ、しいたけ、こんにゃく、とうがん、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつおだし
	春雨のごまあえ	寒わかめ、ツナ、ひじき	さとう、ごま油、ごま、はるさめ	きゅうり、はくさい	しょうゆ、酢
25(金)	全粒粉パン		全粒粉パン（小麦、乳、大豆）		
	クリームスープ	鶏むね肉、白いんげんペースト、スキムミルク	じゃがいも、小麦粉、バター、生クリーム	たまねぎ、にんじん、しめじ、セロリ、マッシュルーム	シママース、ごしょう、鶏だし
	洋風たまごやき	豆乳、スキムミルク、卵、ウインナー、白いんげんペースト	じゃがいも、油	たまねぎ、ピーマン	シママース、ごしょう
	豆コブサラダ	チーズ、ひよこめ	さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、さとう、ねりごま	きゅうり、赤ピーマン、コーン、ブロッコリー、シークワーサー果汁	ケチャップ、パプリカ、シママース、ごしょう、ガーリック粉
	みかん			みかん（タルガヨー）	
28(月)	麦ごはん		米、無圧パン麦		
	ポークカレー	豚肉、スキムミルク	里芋、小麦粉、バター、油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ピーマン	酒、カレールウ（小麦、牛、鶏、大豆）、カレー粉、ウスターソース、シママース、鶏だし、ワージパウダー
	いかと野菜のごまサラダ	いかけそ	ねりごま、さとう、アーモンド	ごま、にんじん、きゅうり、シークワーサー果汁	酢、しょうゆ
	タンパクフルーショコラ	卵	小麦粉、黒糖、油、チョコチップ		ココア、ベーキングパウダー
29(火)	麦ごはん		米、無圧パン麦		
	豚汁	豚肉、みそ	さいも	こんにゃく、ごま、とうがん	かつおだし
	きんぎ豆腐	豆腐、卵、鶏ひき肉	さとう、ごま	にんじん、たけのこ、しょうが	シママース、しょうゆ
	白菜の生薬あえ	糸かまぼこ	ごま油、さとう	ごま、はくさい、にんじん、きゅうり、しょうが	しょうゆ
30(水)	大豆とコーンのたきごみごはん	大豆、豚肉、ひじき、油揚げ、しらす	米、無圧パン麦、油	コーン、ごぼう、にんじん、にら	シママース、しょうゆ、みりん、鶏だし
	わかめのみそ汁	わかめ、みそ		とうがん、しいたけ、しめじ	かつおだし
	じゃがいも入りたまごやき	卵	串焼、じゃがいも	たまねぎ、ほうろくそう	シママース、かつおだし
	さわかあえ	しらす	ごま油、アーモンド	キャベツ、ごま、はくさい、コーン、にんじん、しょうが	しょうゆ、シママース

※毎月、村上農園さんから豆腐、かいわれ大根を無償提供していただいています。