

# 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



## 実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。



### 食事を支える人たち



## おはなし 給食

今月は図書コラボ給食があります。みなさんが投票してくれたうち1位～5位までが給食に登場します。お楽しみに！

|       |  |               |               |               |               |
|-------|--|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 献立名   | 実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう   |               |               |               |               |
|       | 校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。 | 生産者の人         | 料理を作る人        | 食品の加工や販売に関わる人 | 食べ物を運ぶ人       |
| 3(月)  | 文化の日 振替休   | 4(火)          | 5(水)          | 6(木)          | 7(金)          |
| 献立名   |  |               |               |               |               |
| 10(月) |  | 11(火) 大宮中2年欠食 | 12(水) 大宮中2年欠食 | 13(木) 大宮中2年欠食 | 14(金)         |
| 献立名   |  |               |               |               |               |
| 17(月) | 振り替え休日   | 18(火)         | 19(水)         | 20(木)         | 21(金) 桜中欠食    |
| 献立名   | 今月の給食に使用する<br>名護市産の食材<br><br>卵・鶏肉・小松菜<br>パパイヤ・きゅうり<br>にら・大根・みかん<br>シークヮーサー果汁   |               |               |               |               |
| 24(月) | 勤労感謝の日 振替休   | 25(火)         | 26(水) 名護中1年欠食 | 27(木) 名護中1年欠食 | 28(金) 名護中1年欠食 |
| 献立名   |  |               |               |               |               |

## 2025 11月 詳細献立表

★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。その際は学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

| 日<br>曜<br>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・だしなど                               |
| 4<br>火      | ナン              |                                |  | ナン(小麦 大豆)                                 |  |
|             | バーチキンカレー        | 鶏肉 牛乳 生クリーム(乳)                 | 玉ねぎ 人参 トマト缶<br>りんごピューレ(りんご)                | こめ油 バター                                   | 豚だし骨<br>カレールウ(小麦 牛肉 鶏肉 大豆)             |
|             | ひよこ豆のサラダ        | ひよこ豆 チーズ(乳)                    | 大根 赤ビーマン きゅうり レモン                          | 三温糖                                       | 特濃酢 こしょう 薄口醤油 塩                        |
|             | ココナツツミルクもち      | 豆乳(大豆)                         | みかん缶                                       | 白玉だんご(大豆) グラニュー糖 でん粉                      | ココナツツミルク                               |
| 5<br>水      | 麦ごはん            |                                |  | 米 麦                                       |  |
|             | チムシング           | 豚肉 豚レバー 赤みそ 白みそ                | 人参 ごぼう 長ねぎ しょうが                            | じゃがいも                                     | かつお節                                   |
|             | うじら豆腐           | 豆腐 すりみ 卵                       | 人参 きくらげ にら                                 | 三温糖 でん粉 サラダ油                              | 醤油 塩                                   |
|             | ひじきの佃煮          | ひじき                            | ゆかり  | 三温糖 ごま                                    | 醤油 かつお節                                |
| 6<br>木      | 高菜スパゲッティー       | しらす シーチキン(大豆) 油揚げ              | 玉ねぎ 人参 しめじ にんにく<br>高菜(小麦 大豆)               | スパゲティ(小麦) ごま油 こめ油                         | 醤油 めんつゆ(小麦 大豆) 塩                       |
|             | わかったさんのスイートポテト  | 生クリーム(乳) 卵                     |  | さつまいも バター グラニュー糖<br>アーモンド                 | 塩                                      |
|             | カミカミサラダ         |                                | 角切大根 キャベツ 豆苗 コーン                           | ごま 三温糖                                    | 薄口醤油 酢                                 |
|             | もずく雑炊           | シーチキン(大豆) もずく                  | 白菜 人参                                      | 米 麦                                       | 醤油 塩 かつお節                              |
| 7<br>金      | 魚のごま風味焼き        | シルバー                           |  | ごま  | 料理酒 醤油 みりん                             |
|             | 大根のピリ辛和え        | ちくわ                            | 大根 きゅうり                                    | 三温糖 ごま油                                   | 酢 醤油 塩 キムチ味(りんご 大豆)                    |
|             | バナナ             |                                | バナナ  |   |  |
|             | さんまごはん          | さんま                            | 生姜 葉ねぎ                                     | 米 麦 でん粉 サラダ油 三温糖 ごま                       | 醤油 塩 みりん                               |
| 10<br>月     | 筑前煮             | 鶏肉                             | 人参 こんにゃく れんこん ごぼう<br>たけのこ 椎茸 紹さや           | 里芋 こめ油 三温糖                                | 醤油 料理酒 みりん かつお節                        |
|             | 白菜の和え物          |                                | 白菜 人参 きゅうり                                 | ごま 三温糖 ごま油                                | 醤油 酢                                   |
|             | 青きりみかん          |                                | みかん  |   |  |
|             | バーガーパン          |                                |  | バーガーパン(小麦 乳 大豆)                           |  |
| 11<br>火     | かぼちゃと豆のスープ      | 鶏肉 ミックスピーンズ 生クリーム(乳)           | 玉ねぎ かぼちゃ                                   | こめ油 小麦粉 バター                               | 塩 こしょう 鶏だし骨                            |
|             | ハムカツ            |                                | ハムカツ(小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉)                        | サラダ油                                      |  |
|             | 三色サラダ           |                                | 白菜 きゅうり 人参                                 |   | ごまドレッシング(ごま 大豆 小麦)                     |
|             | キムチチャーハン        | 卵                              | 玉ねぎ 人参 にら きくらげ にんにく<br>白菜キムチ(小麦 大豆 りんご さば) | 米 麦 こめ油                                   | キムチ味(りんご 大豆) 醤油 鶏だし骨                   |
| 12<br>水     | チャプチエ           | 豚肉                             | 玉ねぎ 人参 ピーマン 椎茸<br>生姜 にんにく                  | 春雨 こめ油 三温糖 ごま油                            | 醤油 こしょう 塩                              |
|             | 海藻サラダ           | 海藻サラダ シーチキン(大豆)                | もやし 大根 きゅうり                                | 三温糖                                       | 醤油 酢                                   |
|             | 海鮮焼きそば          | イカ エビ あさり 貝柱 オーシャンキング          | 白菜 玉ねぎ たけのこ きくらげ<br>にら 生姜 にんにく             | 中華麺(小麦 大豆) こめ油<br>でん粉 ごま油                 | 料理酒 醤油 豚だし骨<br>オイスターソース 塩              |
|             | 多菜包子            |                                | 多菜包子(小麦 鶏 豚 大豆 ごま)                         |   |  |
| 13<br>木     | じゃが芋の中華和え       | ハム(豚肉 乳 大豆 卵)                  | もやし きゅうり 赤ビーマン                             | じゃが芋 三温糖 ごま油                              | 醤油 酢 マスタード                             |
|             | 麦ごはん            |                                |  | 米 麦                                       |  |
|             | スタミナ丼(具)        | 豚肉                             | 生姜 玉ねぎ 人参 しめじ 長ねぎ<br>こんにゃく にんにく            | こめ油 三温糖 でん粉                               | 醤油 みりん 鶏だし骨                            |
|             | わかめスープ          | わかめ 紹豆腐 卵                      | 大根 葉ねぎ                                     |   | 塩 こしょう 醤油 料理酒 みりん 鶏だし骨                 |
| 14<br>金     | もてもて餅           | 豆腐                             |  | もち粉 こめ油 ミルメークいちご<br>白あん チョコチップ(大豆 乳)      | 食紅                                     |
|             | コッペパン           |                                |  | コッペパン(小麦 乳 大豆)                            |  |
|             | ポークピーンズ         | 大豆 豚肉                          | 人参 玉ねぎ いんげん トマト缶<br>にんにく                   | じゃが芋 三温糖 こめ油 小麦粉                          | ケチャップ 塩 こしょう 赤ワイン<br>豚だし骨 デミグラスソース     |
|             | 手作りグラタン         | えび チーズ(乳)                      | マッシュルーム 玉ねぎ                                | こめ油 マカロニ(小麦)                              | 塩 こしょう ホワイトソース(小麦 乳 大豆)                |
| 18<br>火     | 黄桃              |                                | 黄桃   |   |  |
|             | 深川飯             | あさり 大豆                         | 人参 ごぼう 干し椎茸 青ねぎ                            | 米 麦 こめ油                                   | 醤油 塩 料理酒 かつお節                          |
|             | 千草焼き            | 卵                              | 人参 玉ねぎ 椎茸 葉ねぎ                              | 湿麩(小麦 大豆) こめ油                             | 塩 醤油 みりん こしょう                          |
|             | 雪花和え            | おから                            | れんこん きゅうり コーン キャベツ                         | 三温糖                                       | 酢 塩 薄口醤油                               |
| 20<br>木     | トマトクリームスパゲティ(麺) |                                |  | スパゲティ(小麦) オリーブ油                           | 塩                                      |
|             | トマトクリームスパゲティ(具) | あさり 牛乳 チーズ(乳)                  | 玉ねぎ 人参 小松菜 トマト缶                            | こめ油 小麦粉 バター                               | 料理酒 塩 こしょう チキンブイヨン(鶏肉)                 |
|             | 大根サラダ           | ハム(豚肉 乳 大豆 卵)                  | 大根 きゅうり コーン レモン果汁                          | オリーブ油 三温糖                                 | 薄口醤油 塩 こしょう                            |
|             | ワッフル            |                                |  | ワッフル(小麦 卵 アーモンド 大豆 乳)<br>チョコソース           |  |
| 21<br>金     | 麦ごはん            |                                |  | 米 麦                                       |  |
|             | もずくと卵のスープ       | もずく 卵 紹豆腐                      | 葉ねぎ えのき                                    |   | 塩 こしょう 醤油 料理酒 鶏だし骨                     |
|             | 酢魚              | たら                             | 人参 玉ねぎ ピーマン 干し椎茸<br>たけのこ しょうが              | じゃがいも サラダ油<br>こめ油 三温糖                     | ケチャップ 塩 醋                              |
|             | ごま菓子            |                                | レーズン                                       | ごま アーモンド くるみ バター<br>コーンフレーク マシュマロ         | ココア                                    |
| 25<br>火     | 中はふわっ外はカリッ      | きな粉(大豆)                        |  | 仲良しパン(小麦 乳 大豆) サラダ油<br>きび糖 黒糖 アーモンド 三温糖   | ココア 抹茶                                 |
|             | 文字をコトコト         | ベーコン(豚 乳 卵 大豆)<br>白いんげん豆       | セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ<br>トマト缶 にんにく               | マカロニ(小麦) 三温糖 こめ油<br>さつま芋                  | 塩 こしょう 薄口醤油 鶏だし骨                       |
|             | 緑と赤と黄色をませた      | ワインナー(牛肉 豚肉 大豆 小麦 乳)           | ブロッコリー カリフラワー 人参 しめじ コーン                   | こめ油                                       | 醤油 塩 こしょう                              |
|             | 中華ぞうすい          | シーチキン(大豆) オーシャンキング             | 大根 たけのこ 人参 紹さや                             | 米 麦 ごま油                                   | 醤油 塩 鶏だし骨                              |
| 26<br>水     | 手作りカッパカレー肉まん    | 豆乳(大豆) 大豆<br>豚肉 チーズ(乳)         | 玉ねぎ  | 小麦粉 ケーキミックス(小麦 乳 大豆)<br>ベーキングパウダー 三温糖 でん粉 | ドライカレー(乳 小麦 牛 豚 りんご)<br>カレー粉 ウスターソース 塩 |
|             | こんにゃくの中華炒め      | 豚肉                             | こんにゃく ニンニクの芽 黄ピーマン<br>にんにく しょうが            | ごま油                                       | テンメンジャン(小麦 大豆) 豆板醤<br>醤油 みりん           |
|             | 南蛮うどん           | 鶏肉 油揚げ                         | 玉ねぎ 人参 きくらげ 小松菜 長ねぎ                        | うどん(小麦) こめ油                               | 醤油 みりん 七味唐辛子(ごま) 鶏だし骨                  |
|             | わかさぎの磯辺揚げ       | わかさぎ 卵                         |  | 小麦粉 サラダ油                                  | 青のり粉 塩                                 |
| 27<br>木     | 栗芋きんとん          | 白花豆 白インゲン豆                     |  | 栗 さつま芋 三温糖 バター                            | 塩                                      |
|             | 麦ごはん            |                                |  | 米 麦                                       |  |
|             | 三色丼(肉・卵)        | 鶏肉 豚肉 大豆 錦糸卵                   | 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく                           | 三温糖 こめ油                                   | 醤油 みりん 料理酒                             |
|             | 三色丼(野菜)         |                                | ほうれん草                                      | 三温糖 ごま油                                   | 醤油 塩 酢                                 |
| 28<br>金     | きのこのっペ汁         | 絹豆腐                            | もやし 人参 えのき 椎茸<br>まいたけ なめこ 葉ねぎ              | 里芋 でん粉                                    | 醤油 煮干しだし 塩                             |
|             | 秋のヨーグルト和え       | ヨーグルト(乳)                       | ふどう缶 柿 りんご 黄桃 みかん缶                         |   |  |

※予定詳細献立表は食品表示法に定められている28品目(乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・ぐるみ・鮭・さば・大豆・鶏肉・豚肉・松茸・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューなッツ・アーモンド)の表示をしています。

※サラダ油(大豆)は揚げ調理で複数回の調理に使用します。 ※もやし・えだまめ・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、あさり等の二枚貝、しらす等の小魚には、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(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・豚肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口白みそ・油揚げ・厚揚げ(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・鶏皮) ⑫豚だし骨(豚肉)