

<11月：給食指導の目標>：小中学校共通目標

食後の過ごし方を工夫しよう



物価の高騰が止まらない。お世話になっている、給食業者の努力のおかげで安く安全な食材を...

※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。

Main table containing monthly menus, ingredients, and educational notes. Includes sections for 'いただきます', 'ごちそうさまでした', and '文化の日'.

<確認>

令和6年11月

詳細献立表 (アレルギー)

琉球大学教育学部附属給食施設 895-8457

※ 学校管理指導票提出者は、アレルギー食材に印をつけて提出してください。この表は担任が写しをとり、お返しいたします。

表示義務(特定原材料)7品目

※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。

※ 冷ガラチキンには、稀に微量の卵が付着している場合があります。

※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。

※ 「詳細献立表」には、使用する食材とアレルギー表示義務のある7品目について表示しています。

※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食棟)までお問合せください。

| 日 | 曜日 | 牛乳 | こ ん だ て | (あか) おもに体をつくる もとなる食品 | (きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品 | (みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品 | 調味料 |
|----|----|----|----------------|--------------------------------------|------------------------------|---|--|
| 5 | 火 | ○ | 麦ごはん | | 精白米、麦 | | |
| | | | ハヤシライス | 牛肉 | 油、●小麦粉(小麦)、乳なしマーガリン、砂糖 | にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリー、トマト、マッシュルーム、リンゴピューレー | 赤ワイン、●ハヤシライス(小麦)、●デミグラスソース(小麦)、トマトピューレー、トマトケチャップ、ウスターソース、塩、チキンブイヨン |
| | | | 大根サラダ | 無添加ハム | 砂糖 | だいこん、きゅうり、にんじん、コーン | ●タンカンドレッシング(小麦) |
| | | | オレンジ | | | オレンジ | |
| 6 | 水 | ○ | ごはん | 鶏肉 | 精白米 | | |
| | | | つくねと冬瓜のスープ | 鶏肉 | でん粉、ラード、砂糖、さといも | とうがん、にんじん、きくらげ、こまつな、ごぼう、たまねぎ、レンコン、しょうが | みりん、塩、醤油、こしょう、●ガラチキン(卵) |
| | | | にんにくの芽炒め | 豚もも肉、厚揚げ | ごま油 | にんにくの芽、キャベツ、もやし、にんじん、たけのこ、にんにく | ●テンメンジャン(小麦)、醤油、塩、こしょう |
| | | | 多菜包子 | 豚肉、鶏肉、ひじき | ラード、油、でん粉、●パン粉(小麦)、砂糖、●小麦粉 | キャベツ、たまねぎ、しょうが | しょうゆ、オイスターソース、塩 |
| 7 | 木 | ○ | きな粉あげパン | きな粉 | ●コッペパン(小麦、乳)、砂糖、粉末アーモンド、大豆油 | | |
| | | | ミネストローネ | 鶏むね肉、無添加ベーコン、大豆 | じゃがいも、油、砂糖 | たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリー、いんげん、トマト、にんにく | トマトソース、トマトピューレー、塩、醤油、こしょう、●冷ガラチキン(卵) |
| | | | カラフルソテー | 無添加ウインナー | 油 | いんげん、アスパラガス、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、スイートコーン | 醤油、塩、こしょう |
| 8 | 金 | ○ | 玄米入りごはん | | 精白米、玄米 | | |
| | | | 根菜のみそ汁 | 豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、麦みそ、花かつお | さつまいも | にんじん、ごぼう、だいこん、れんこん | |
| | | | 千切りイリチー | 豚ばら肉、細切昆布、かまぼこ、花かつお | 油 | 切干しだいこん、切りこんにゃく、にんじん | 醤油、みりん、酒、塩 |
| | | | きびなごのから揚げ | きびなご | ●小麦粉、でん粉、油 | | 塩、こしょう |
| 11 | 月 | ○ | ごはん | | 精白米 | | |
| | | | わかめスープ | 絹ごし豆腐、鶏むね肉、わかめ、花かつお | 白ごま、ごま油、でん粉 | にんじん、たまねぎ、えのきだけ | 醤油、塩、こしょう、●ガラチキン(卵) |
| | | | マーボー春雨 | 豚ひき肉、赤みそ | 油、緑豆はるさめ、砂糖、ごま油、でん粉 | にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、にら、しいたけ | トウバンジャン、●テンメンジャン(小麦)、醤油、塩、チキンブイヨン |
| | | | 小籠包(ショウロンボウ) | 豚肉 | ラード、はるさめ、でん粉、砂糖、油、●小麦粉 | キャベツ、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが | 醤油、塩、オイスターソース |
| 12 | 火 | ○ | スパゲティナポリタン | 無添加ウインナー、無添加ベーコン | ●スパゲティ(小麦)、砂糖、油 | にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト | ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、塩、こしょう |
| | | | コールスローサラダ | 無添加ハム | 砂糖 | キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、スイートピクルス | りんご酢、塩 |
| | | | 大学芋 | | さつまいも、大豆油、砂糖、水あめ、黒ごま、でん粉 | | しょうゆ、みりん |
| 13 | 水 | ○ | ごはん | | 精白米 | | |
| | | | 豚汁 | 豚ばら肉、花かつお、麦みそ、赤みそ | さといも | だいこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく、長ねぎ | |
| | | | 千草和え | ツナフレーク、糸けすり | 砂糖、ごま油 | こまつな、キャベツ、もやし、にんじん | 醤油、特濃酢 |
| | | | 揚げだし豆腐の肉そぼろあん | 沖縄豆腐、鶏ひき肉、花かつお | ●小麦粉、でん粉、大豆油 | たまねぎ、しょうが、いんげん | 醤油、みりん、酒 |
| 14 | 木 | ○ | あみパン | | ●あみパン(小麦、乳) | | |
| | | | キャロットスープ | 鶏むね肉、無添加ベーコン、●生クリーム(乳) | じゃがいも、●小麦粉(小麦)、乳なしマーガリン、油 | たまねぎ、裏ごしにんじん、にんじん、セロリー、パセリ | 塩、こしょう、●冷ガラチキン、カレー粉、 |
| | | | ハンバーグきのこソースかけ | 豚肉、鶏肉 | ラード、でん粉、砂糖、乳なしマーガリン | たまねぎ、しめじ、エリンギ、えのきだけ | ホークエキス、塩、チキンブイヨン、●デミグラスソース(小麦)、ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン |
| | | | ブロッコリーソテー | 無添加ベーコン | 油 | ブロッコリー、にんじん、スイートコーン、にんにく | しょうゆ、塩、こしょう |
| 15 | 金 | ○ | 秋の香りごはん | とり肉、油揚げ、花かつお | 精白米、粟、油 | にんじん、ごぼう、しめじ、しいたけ、あお豆 | 醤油、塩、料理酒、みりん、チキンブイヨン |
| | | | パパイヤサラダ | ツナフレーク | 砂糖、マヨネーズ(卵なし) | パパイヤ、だいこん、きゅうり、にんじん | 醤油、塩、こしょう、りんご酢、カレー粉 |
| | | | 魚の香草パン粉焼き | ホキ | オリーブ油、●パン粉(小麦) | バジル | 塩、こしょう |
| | | | みかん | | | みかん | |
| 18 | 月 | ○ | ごはん | | 精白米 | | |
| | | | レンファータン(連花湯) | とり肉、●卵、花かつお | はるさめ、ごま油、でん粉 | こまつな、しいたけ、にんじん、クリームコーン | 醤油、塩、こしょう、●冷ガラチキン(卵) |
| | | | 豚キムチ炒め | 豚もも肉 | 油 | にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、たまねぎ、赤ピーマン、たけのこ、きくらげ、にら、白菜キムチ | 醤油、酒、塩 |
| | | | 肉だんご | 鶏肉、豚肉、みそ | ●パン粉(小麦)、ラード、油、砂糖、水あめ、ごま | たまねぎ、しょうが | 塩、酢 |
| 19 | 火 | ○ | もちきびごはん | | 精白米、もちきび | | |
| | | | シカムドッチ | 豚もも肉、加行かまぼこ(卵なし)、花かつお | | こんにゃく、だいこん、しいたけ、しょうが | 塩、醤油、みりん、酒、冷凍ポークガラ |
| | | | ヌンクークー | 豚ばら肉、かまぼこ、厚揚げ | 砂糖、油 | だいこん、にんじん、しいたけ、からしな | みりん、塩、醤油 |
| | | | グルクンの黒糖甘酢あん | グルクン | でん粉、大豆油、粉末黒糖 | たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、しょうが | 塩、こしょう、醤油、ミツカン酢、みりん |
| 20 | 水 | ○ | 麦ごはん | | 精白米、麦 | | |
| | | | 親子丼 | とり肉、●卵、かまぼこ、花かつお | 油、砂糖 | たまねぎ、にんじん、こまつな、長ねぎ、しいたけ | 醤油、酒、みりん、塩 |
| | | | 大根と油揚げのみそ汁 | 油揚げ、麦みそ、赤みそ、花かつお | | だいこん、キャベツ、しめじ、ほうれん草 | |
| | | | りんご | | | りんご | |
| 21 | 木 | ○ | カレーうどん | 豚もも肉、なると、花かつお | ●うどん(小麦)、砂糖、油 | にんじん、たまねぎ、こまつな、長ねぎ | ●カレールウ(小麦)、カレー粉、塩、醤油、みりん |
| | | | れんこんサラダ | | アーモンド、マヨネーズ(卵なし)、砂糖 | れんこん、きゅうり、赤ピーマン、スイートコーン、レモン果汁 | 醤油 |
| | | | いもかりんとう | | 紅いも、さつまいも、大豆油、砂糖、粉末黒糖、水あめ | | |
| 22 | 金 | ○ | 梅の香りごはん | 花かつお | 精白米 | 梅、しそ | 塩、酢、りんご酢 |
| | | | はんぺんのすまし汁 | とり肉、花かつお、はんぺん(いとより、すけぞう) | 砂糖、大豆油 | だいこん、にんじん、しめじ、みつば、きざみゆず、やまいも | 醤油、みりん、酒、だし昆布、塩 |
| | | | 魚のゆずみそ焼き | ホキ、白みそ | 砂糖 | きざみゆず | 酒、醤油、ゆずみそ |
| | | | 青菜のごま和え | | 白すりごま、砂糖 | こまつな、もやし、にんじん、シークワサー | 醤油、塩 |
| 25 | 月 | ○ | 彩りピラフ | 無添加ウインナー | 精白米、油、乳なしマーガリン | にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、ホールコーン、にんにく | 醤油、こしょう、塩、チキンブイヨン |
| | | | スパニッシュオムレツ | ●卵、●牛乳、●パルメザンチーズ(チーズ) | じゃがいも、砂糖、油 | たまねぎ、いんげん、赤ピーマン | 塩、こしょう |
| | | | フレンチサラダ | 無添加ハム | オリーブ油、はちみつ | キャベツ、きゅうり、にんじん、カリフラワー、ブロッコリー、ホールコーン、レモン果汁 | ワインビネガー、塩、こしょう |
| 26 | 火 | ○ | コッペパン | | ●コッペパン(小麦、乳) | | |
| | | | 白菜のクリームスープ | 鶏むね肉 | じゃがいも、●小麦粉(小麦)、乳なしマーガリン | はくさい、たまねぎ、にんじん、パセリ | シチューベース、塩、こしょう、●冷ガラチキン(卵) |
| | | | チリコンカン | 豚ひき肉、蒸し大豆 | 砂糖、オリーブ油 | にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト | ケチャップ、ウスターソース、チリパウダー、チリソース、塩、こしょう |
| | | | ブロッコリーとナッツのサラダ | | アーモンド、マヨネーズ(卵なし)、砂糖 | ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、きゅうり、スイートコーン、シークワサー果汁 | 粒マスタード、塩、こしょう |
| 27 | 水 | ○ | ごはん | | 精白米 | | |
| | | | おでん | とり肉、結び昆布、ちくわ、がんもどき、●うすら卵(卵)、厚揚げ、花かつお | 砂糖 | だいこん、にんじん、しいたけ、こんにゃく | 塩、醤油、みりん、酒 |
| | | | いんげんのごまあえ | とりささみ | ねりごま、白すりごま、白ごま、砂糖 | いんげん、キャベツ、れんこん、にんじん | 醤油、特濃酢、塩 |
| | | | しそ味ひじき | ひじき、糸けすり | 白ごま、砂糖 | | ゆかり粉、醤油、みりん |
| | | | オレンジ | | | オレンジ | |
| 28 | 木 | ○ | 秋のベベロンチーノ | 無添加ベーコン、豚もも肉 | ●スパゲティ(小麦)、オリーブ油 | にんにく、しめじ、エリンギ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、にんにく葉 | 塩、醤油、野菜ブイヨン、こしょう |
| | | | ハニーマスタードサラダ | 無添加ハム | はちみつ、オリーブ油 | キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、スイートコーン | 粒マスタード、みりん、りんご酢、塩 |
| | | | のり塩ポテト | あおのり | 大豆油 | じゃがいも | 塩 |
| 29 | 金 | ○ | 麦ごはん | | 精白米、麦 | | |
| | | | ホークカレー | 豚肉、レバー | 油、じゃがいも、●小麦粉(小麦)、乳なしマーガリン | しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト | ●カレールウ(小麦)、●カレーフレーク(小麦)、チャツネ、カレー粉、ウスターソース、塩、ポークブイヨン |
| | | | 杏仁フルーツ | ●杏仁寒天(乳) | | 黄桃、洋なし、ぶどう、パイナップル、チェリー、みかん、シークワサー果汁 | |

中学校なし

小学校なし