



11月の献立表



なかよし給食センター
那覇市古波蔵3-3-15
TEL:098-835-9501
FAX:098-835-9488

2017年11月 (3品 産地限定)

	献立名	食品名			手作りおやつ (50円)
		かや体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	
11月1日(水)	ホイコーロー キャベツとカニカマサラダ ほうれん草のソーセージ炒め たまごスープ きびごはん	片栗粉 白ゴマ 米、きび	豚肉、味噌(大豆) カニカマ(卵) ソーセージ(乳) 卵	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、人参、きゅうり ほうれん草、玉ねぎ、人参 キャベツ、人参、ニラ	フレンチトースト 小麦、大豆、卵、乳
11月2日(木)	肉じゃが ヘルシーサラダ パパイヤ炒め 白菜のみそ汁 雑穀米 果物	じゃがいも マヨネーズ(卵) 米、きび、黒米、麦	豚肉 豆腐(大豆) ツナ(マグロ) 油揚げ、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、いんげん、こんにゃく キャベツ、きゅうり、人参、コーン パパイヤ、人参、ニラ 白菜、万能ねぎ	スコーン 小麦、大豆、乳
11月3日(金) 文化の日	☆☆祝 日☆☆				
11月4日(土)	五色そばろ ブロッコリーと豆サラダ クープイリチー 野菜のみそ汁 白米 果物	 米	鶏ミンチ、卵 ツナ(マグロ)、レッドキドニー、ひよこ豆 ちくわ(魚、卵) 味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、いんげん ブロッコリー、パプリカ、コーン、キャベツ 昆布、干切大根、人参、こんにゃく、万能ネギ 季節の野菜	黒糖もちもち蒸しパン 小麦、乳
11月6日(月)	マーボー豆腐 わかめとカニカマの中華和え 酢豚風肉だんご 中華スープ 白米 果物	片栗粉 白ゴマ 片栗粉 白ゴマ 米	豚ミンチ、豆腐(大豆) カニカマ(卵) 鶏(乳、卵、大豆)	玉ねぎ、人参、ニラ わかめ、玉ねぎ、きゅうり 玉ねぎ、グリーンピース 人参、キャベツ、しいだけ	クリームパン 小麦、大豆、乳、卵
11月7日(火)	チキンとブロッコリーのケチャップ煮 ひじきの洋風サラダ じゃがべー パンブキンスープ 麦ごはん	じゃがいも 片栗粉 米、麦	鶏肉 チーズ(乳) ベーコン(乳、卵)	ブロッコリー、人参、玉ねぎ、白菜 ひじき、キャベツ、人参、コーン 玉ねぎ、パセリ かぼちゃ、えのき、しめじ、パセリ	きなこドーナツ 小麦、大豆、卵、乳
11月8日(水) イイ歯の日	彩りもずく煮 カミカミサラダ 魚の南蛮漬け シカムドゥチ 雑穀米 果物	片栗粉 白ごま 片栗粉 米、黒米、麦、きび	豚ミンチ ちくわ(魚、卵) ワカサギ(魚) 豚肉、かまぼこ(卵)	もずく、人参、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、コーン ごぼう、人参、枝豆 玉ねぎ、人参、ピーマン 人参、こんにゃく、大根、万能ネギ	ミルククッキー 小麦、乳
11月9日(木)	豚肉のカレーソテー 白和え 一口とんかつ 大根と人参のみそ汁 きびごはん	小麦粉 小麦粉、パン粉 米、きび	豚肉 豆腐(大豆)、ツナ(マグロ) 豚肉(乳・卵) 味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、キャベツ、えのき、オクラ ひじき、人参、水菜 大根、人参、玉ねぎ	ちんびん 小麦
11月10日(金)	ソーセージの洋風ポトフ コールスロー マカロニナポリタン 白菜のコンソメスープ わかめごはん 果物	じゃがいも マカロニ(小麦) 米	ソーセージ(乳・卵) チーズ(乳)	キャベツ、人参、玉ねぎ、大根 キャベツ、人参、コーン 玉ねぎ、ピーマン 白菜、人参、しめじ わかめ	さつま芋のオヤキ さつま芋
11月11日(土)	豚肉と野菜のチャブチェ ツナ入り大根サラダ 厚揚げ豆腐ときのこの中華ダレ 野菜スープ 白米	春雨、白ゴマ 米	豚肉 ツナ(マグロ) 豆腐(大豆)	人参、玉ねぎ、しいたけ、ニラ、キャベツ 大根、わかめ、きゅうり えのき、しめじ、玉ねぎ 季節の野菜	パウンドケーキ 小麦、大豆、乳、卵
11月13日(月)	デミハンバーグ おからサラダ 白菜のクリーム煮 ミネストローネ 白米 果物	小麦 じゃがいも、マヨネーズ(卵) 小麦粉(乳) 米	牛肉、鶏肉(乳) おから(大豆)、ハム(乳) 鶏肉 ベーコン(乳、卵)	玉ねぎ、しめじ、パセリ きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、コーン 白菜、人参、グリーンピース カットトマト、玉ねぎ、人参、キャベツ、セロリ	あんぱん 小麦、大豆、乳、卵
11月14日(火) ☆うちなー料理☆	とうふちゃんぷるー もずく酢 グルクン天ぷら(シークワサーソース) ほうれん草とさつま芋のみそ汁 雑穀米	小麦粉 さつま芋 米、黒米、麦、きび	豚肉、豆腐(大豆)、ツナ(マグロ) グルクン(魚)、卵 味噌(大豆)	キャベツ、玉ねぎ、人参、ニラ もずく、きゅうり、コーン 玉ねぎ、人参、ピーマン ほうれん草、玉ねぎ、人参	黒糖ちんすこう 小麦
11月15日(水)	マーボー大根 春雨サラダ しめじのニラ玉 中華コンソメスープ 麦ごはん 果物	片栗粉 春雨、白ゴマ 片栗粉 米、麦	豚ミンチ カニカマ(卵) 卵	大根、人参、白菜、ニラ 人参、きゅうり、キャベツ しめじ、ニラ、もやし、人参 コーン、玉ねぎ	ひらやーちー 小麦、魚、ニラ、コーン



11月の献立表



なかよし給食センター
那覇市古波蔵3-3-15
TEL:098-835-9501
FAX:098-835-9488

2017年11月 (3品 産地限定)

	献立名	食品名			手作りおやつ (50円)
		かや体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	
11月16日(木)	鮭とじゃがいもの塩炒め シークワサーなます ひじき炒め アーサのみそ汁 きびごはん	じゃがいも	鮭	玉ねぎ、キャベツ、しめじ、スのき、ブロッコリー 大根、人参、きゅうり ひじき、人参、もやし、こんにゃく、ニラ アーサ、万能ネギ	サターアングギー
		米、きび	ベーコン(乳、卵) 味噌(大豆)		小麦、大豆、乳、卵
11月17日(金)	あんかけ焼きそば パンパンジーサラダ 大学芋 わかめの中華スープ 麺 プリン	片栗粉 ごま さつま芋、黒ゴマ 白ゴマ 小麦	豚肉、エビ 鶏ささみ	白菜、人参、玉ねぎ、ヤングコーン キャベツ、きゅうり、もやし、トマト わかめ、白ネギ	さくさくクッキー
					小麦、乳、大豆
11月18日(土)	親子丼 ブロッコリーサラダ 千切大根煮 野菜のみそ汁 白米		鶏肉、卵、 ちくわ(魚、卵)	玉ねぎ、人参、ピーマン ブロッコリー、人参、コーン、ひじき 大根、人参、万能ネギ 季節の野菜	じゃがもチーズ
		米	味噌(大豆)		乳
11月20日(月)	野菜たっぷり生姜焼き かぼちゃの和風サラダ ちくわの磯辺揚げ ゆし豆腐(味噌味) 雑穀米	小麦粉	豚肉 大豆、ツナ(マグロ) ちくわ(魚、卵) 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、パプリカ、ニラ かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ 青のり 万能ネギ	ジャムサンド (チョコレート)
		米、黒米、麦、きび			小麦、大豆、乳
11月21日(火)	歩け歩け大会★お弁当会 				チーズコーン
					小麦、大豆、乳
11月22日(水)	豚肉とさつま芋のみそ煮 和風マカロニサラダ 人参しりしり 大根とわかめのみそ汁 白米	さつま芋、じゃがいも マカロニ(小麦)、ごま	豚肉、味噌(大豆) ツナ(マグロ) 卵 味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、ごぼう、こんにゃく キャベツ、きゅうり、ひじき、パプリカ 人参 大根、わかめ、えのき	シナモン豆腐ドーナツ
		麺(小麦) 米			小麦、大豆、乳、卵
11月23日(木)	☆☆祝 日☆☆				
11月24日(金) ☆うちなー料理☆	ふーちゃんぶるー ごぼうサラダ 豆腐とエビ煮込み(縮こし) イナムドッチ 麦ごはん	麺(小麦) マヨネーズ(卵)、ごま 片栗粉	豚肉 ハム(乳)、味噌(大豆) 豆腐(大豆)、エビ 豚肉、かまぼこ(卵)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ ごぼう、人参、コーン、きゅうり 枝豆 大根、こんにゃく、しいたけ、万能ネギ	アセロラゼリー
		米、麦、			アセロラ
11月25日(土)	チキンの豆乳煮込み インディアンサラダ パンキンチーズ 野菜スープ 白米 果物	小麦粉 じゃがいも	鶏肉、豆乳(大豆) ちくわ(魚、卵)、大豆 チーズ(乳)	玉ねぎ、人参、ほうれん草、しめじ キャベツ、人参、きゅうり かぼちゃ、玉ねぎ、えのき、しめじ 季節の野菜	黒糖蒸しパン
					小麦、大豆、乳、卵
11月27日(月)	野菜の中華煮 ツナとわかめの酢の物 ぎょうざ コーンの中華スープ 白米	片栗粉	豚肉 ツナ(マグロ)	白菜、玉ねぎ、人参、ヤングコーン わかめ、玉ねぎ、きゅうり赤パプリカ キャベツ、ニラ コーン、ニラ	ココアプリン
		小麦粉 片栗粉 米	豚肉 卵		乳
11月28日(火)	おろしハンバーグ ほうれん草白和え ミックス野菜とソーセージ炒め 大根とえのきのみそ汁 きびごはん 果物		牛肉、鶏肉(乳) 豆腐(大豆)、味噌(大豆) ソーセージ(乳) 味噌(大豆)	大根おろし、万能ネギ ほうれん草、人参 玉ねぎ、人参、コーン、グリーンピース 大根、えのき、人参	豆乳フレンチトースト
		米、きび			小麦、大豆、卵
11月29日(水)	鶏肉と彩り野菜の甘酢あん じゃこコーンサラダ きんぴらごぼう そーめんのみそ汁 ひじきごはん	片栗粉	鶏肉 しらす(魚)	玉ねぎ、ブロッコリー、パプリカ キャベツ、人参、きゅうり、コーン ごぼう、人参、こんにゃく 万能ネギ ひじき	ヨーグルトケーキ
		白ごま 麺(小麦) 米、白ごま	味噌(大豆)		小麦、乳、卵、大豆
アメリカ 11月30日(木) ☆国際料理☆	チリコンカン ポテトサラダ マカロニグラタン トマトスープ 麦ごはん ヨーグルト	じゃがいも じゃがいも マカロニ(小麦)	豚ミンチ、大豆、ミックスビーンズ ベーコン(乳、卵) 鶏肉、エビ	玉ねぎ、ピーマン、トマト ブロッコリー、人参、玉ねぎ、コーン 玉ねぎ、しめじ、ほうれん草 トマト、玉ねぎ、人参、ピーマン	アメリカンドック
		米、麦			小麦、乳、卵、大豆

※天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承願います。