

令和8年

沖縄県立開邦中学校

TEL: 098-889-1715
FAX: 098-889-1709

11月の予定献立表

※食物アレルギーのある生徒は、給食を食べる前に「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。

開邦中の学校 給食摂取基準	中学校	C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		814	34.6	22.6

こ ん だ て	2(月)郷土料理献立 ※11/1は琉球歴史文化の日※ 首里とうふかりんとう (無償提供) 牛乳 小松菜のおかかあえ もずくの天ぷら 麦ごはん イナムドゥチ	3(火) 文化の日	4(水) 野菜のごまあえ アーサー入卵焼き 牛乳 もちきびごはん すき焼き	5(木) 災害時体験給食 防災サラダ オレンジジュース さんまのみぞれ煮 わかめごはん ツナけんちん汁	6(金) 欠食 (長距離ウォーキング)
	中学校 C 824 P 27.2 F 28.2		C 828 P 31.4 F 32.7	C 704 P 29.1 F 17.3	
こ ん だ て	9(月) 厚揚げと野菜の炒めもの 牛乳 鯖の照り焼き 栗ごはん 里芋のみそ汁	10(火)郷土料理献立 黒糖アガラサー 牛乳 牛肉と青梗菜のオイスター炒め 麦ごはん ゆし豆腐	11(水) 豆乳パンナコッタ 牛乳 ジャコサラダ きのこのシチュー ピザトースト	12(木) 欠食 (午前中授業)	13(金) フルーツヨーグルト 牛乳 ハンバーグ 豚肉とナスのカレー 麦ごはん
	中学校 C 755 P 31.9 F 23.2	C 835 P 26.4 F 28.2	C 836 P 34.8 F 35.4		C 852 P 30.9 F 26.1
こ ん だ て	16(月) 大福 牛乳 ひじきの和風サラダ 親子丼(具) あさりのみそ汁 ごはん	17(火) 大学芋 牛乳 春雨の酢の物 麦ごはん マーボー豆腐	18(水) チーズタルト 牛乳 味噌ラーメン(具) イカときゅうりのキムチあえ ラーメン(麺) 味噌ラーメン(スープ)	19(木)郷土料理献立 毎月第3木曜琉球料理の日 野菜豆腐のナゲット 牛乳 みかん クワアージュシー もずくボールのスープ	20(金)郷土料理献立 首里城正殿完成祝献立 祝首里城 デザイン海苔 牛乳 白和え あじフライ 黒米ごはん 中身汁
	中学校 C 814 P 32.6 F 26.4	C 884 P 31.8 F 24.5	C 747 P 31.1 F 23.0	C 781 P 26.4 F 29.0	C 776 P 31.8 F 27.3
こ ん だ て	23(月) 勤労感謝の日	24(火)和食の日 りんごゼリー 牛乳 小松菜の昆布あえ 鮭のチャンチャン焼 玄米入りごはん 豚汁	25(水) ブロッコリーサラダ 牛乳 ハニーマスタード チキン 黒糖パン ポークビーンズ	26(木) ナタデココの黒蜜あえ 牛乳 きびごの甘辛 秋の香りご飯 かき玉汁	27(金) みかん 牛乳 豚しゃぶサラダ ポテトカップ スパゲティナポリタン
	中学校	C 776 P 33.3 F 25.3	C 819 P 40.3 F 32.0	C 762 P 32.6 F 22.2	C 800 P 35.6 F 22.4
こ ん だ て	30(月) 白身魚のもみじ焼き 牛乳 蓮根サラダ もちきびごはん 鶏じゃが	11月2日 首里とうふかりんとう・・・首里城正殿復元完成を祝う、「首里とうふ」さんからの無償提供品です。 11月5日「防災の日」・・・津波対策についての理解と関心を深めるため、11/5は「津波防災の日」として「津波対策の推進に関する法律」に定められています。大きな災害が起こると、電気、水道、ガスなどが止まり、食事を用意できないことがあります。11月5日の給食は、保存がきき災害時にも食べやすい食材を使用した「災害時体験給食」を実施します。乾物の海藻、保存しやすい根菜類、缶詰のたんぱく源を調理。飲みものは、常温保存ができる果物ジュースを提供し、災害時の食事で不足しがちなビタミンや食物繊維を補います。 11月24日は和食の日 平成25年に「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化のことです。みんなで受け継いでいくことが大切です。さて和食にはどのような特徴があるでしょう。今月の献立を見て考えてみましょう。			
	中学校 C 841 P 35.6 F 27.3				

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

令和8年11月 詳細献立表(アレルギー)

※「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8品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)8品目	その他
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに、くるみ	イカ、タコ、アーモンド、カシューナッツ、ピスタチオ、バナナ、キウイ

※ 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(給食センター)までお問い合わせください。
 ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。
 ※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	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
2	月	 麦ごはん		米、麦、カルシウム米		
		 もずくの天ぷら	もずく、ツナ、卵	小麦粉(小麦)、大豆油	玉ねぎ、人参、キャベツ	塩
		小松菜のおかかあえ	糸けずり	砂糖	小松菜、人参、もやし	しょうゆ、塩
		イナムドゥチ	豚肉、かまぼこ、厚揚げ、甘口白みそ		しいたけ、こんにゃく	かつおだし、豚骨
		首里とうふかりんとう(無償提供)		かりんとう(小麦)		
4	水	 もちきびごはん		米、カルシウム米、もちきび		
		 すき焼き	牛肉、焼き豆腐	砂糖、こめ油	こんにゃく、しいたけ、えのきたけ、白菜、ほうれんそう、人参、玉ねぎ、長ねぎ、ウージパウダー、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつおだし
		アーサ入り卵焼き	卵、鶏肉、アーサ		こねぎ	かつおだし、塩、しょうゆ、みりん
		野菜のごまあえ		ごま、砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	しょうゆ、酢、塩
5	木	 オレンジジュース		オレンジ		
		 わかめごはん	わかめ	米、カルシウム米、ごま		
		 さんまのみぞれ煮	さんまみぞれ煮(小麦)			
		防災サラダ	海藻ミックス、ぶるぶる寒天、鶏肉	砂糖、ごま油	千切大根、人参	塩、酢、しょうゆ
		ツナけんちん汁	鶏肉、油揚げ、ツナ、麦みそ	こめ油	大根、ごぼう、人参、こんにゃく、しいたけ、こねぎ	かつおだし、酒
9	月	 栗ごはん		米、カルシウム米、くり、ごま		
		 鯖の照り焼き	さば	砂糖		しょうゆ、酒、みりん
		厚揚げと野菜の炒めもの	豚肉、厚あげ	砂糖、こめ油、ごま油、でん粉	人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、木くらげ	しょうゆ、酒、みりん、塩
		里芋のみそ汁	油揚げ、麦みそ	里芋	玉ねぎ、こんにゃく、人参、小松菜	かつおだし
10	火	 麦ごはん		米、麦、カルシウム米		
		 牛肉と青梗菜の中華炒め	牛肉	こめ油、ごま油、でん粉	チンゲン菜、赤ピーマン、たけのこ、しめじ、人参、玉ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、オイスターソース(小麦)、塩、トウバンジャン、酒
		黒糖アガラサー		強力粉(小麦)、黒糖、砂糖		ベーキングパウダー
		ゆし豆腐	ゆし豆腐、アーサ			しょうゆ、塩、かつおだし
11	水	 ピザトースト	チーズ(乳)、無塩せきベーコン	食パン(小麦、乳)	ピーマン、玉ねぎ、コーン	ピザソース、ケチャップ
		 ジャコサラダ	しらす干し、大豆	砂糖、こめ油	人参、キャベツ、きゅうり	酢、しょうゆ
		きのこのシチュー	鶏肉、白花豆、いんげん豆、豆乳	じゃがいも、小麦粉(小麦)、乳不使用マーガリン、こめ油	しめじ、マッシュルーム、人参、玉ねぎ、ウージパウダー	チキンブイヨン、塩、こしょう、米粉のホワイトルウ
		豆乳パンナコッタ		豆乳パンナコッタ		

13	金		麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
			豚肉とナスのカレー	豚肉,豚レバー	じゃがいも,こめ油,小麦粉(小麦),乳不使用 マーガリン	人参,玉ねぎ,なす,にんにく,ウージパウダー	カレーフレーク(小麦), カレールウ(小麦),ケ チャップ,カレー粉,チャ ツネ,塩,ウスターソース, ポークブイヨン
			ハンバーグ	ハンバーグ			
			フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)	砂糖	みかん,黄桃,アロエ,りんご	
16	月		ごはん		米,カルシウム米		
			親子丼(具)	鶏肉,卵	こめ油,砂糖,でん粉	玉ねぎ,人参,長ねぎ,しいたけ	塩,しょうゆ,酒,みりん,かつおだし
			ひじきの和風サラダ	ひじき,鶏肉	砂糖,ごま油	きゅうり,人参,小松菜,玉ねぎ,にんにく	酒,塩,酢,しょうゆ
			あさりのみそ汁	あさり,厚あげ,麦みそ		キャベツ,こねぎ	かつおだし
			大福		だいふく		
17	火		麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
			マーボー豆腐	豆腐,豚肉,粒状大豆たん白,赤みそ	こめ油,砂糖,ごま油,でん粉	人参,玉ねぎ,こねぎ,木くらげ,にんにく,しょうが,ウージパウダー	塩,こしょう,トウバンジャン,テンメンジャン(小麦), オイスターソース(小麦), ポークブイヨン
			春雨の酢の物	ハム(乳)	縁豆はるさめ,ごま油,砂糖	きゅうり,人参,木くらげ	しょうゆ,酢,マスタード
			大学芋		さつまいも,大豆油,砂糖,水あめ,ごま		しょうゆ,みりん
18	水		ラーメン(麺)		ラーメン(小麦)		
			味噌ラーメン(具)	豚肉	こめ油	人参,キャベツ,もやし,コーン,木くらげ	塩,こしょう
			味噌ラーメン(スープ)	赤だし,赤みそ,卵抜なると	ごま油	しょうが,にんにく,長ねぎ	かつおだし,鶏骨,豚骨, テンメンジャン(小麦),オ イスターソース(小麦), 塩
			イカときゅうりのキムチあえ	イカ,わかめ,糸けずり	砂糖,ごま油,ごま	きゅうり	しょうゆ,塩,酢,キムチ味
			チーズタルト		チーズタルト(卵、乳、小麦)		
19	木		クファジュシー	豚肉,かまぼこ	米,カルシウム米,ラード,こめ油	人参,しいたけ,こねぎ	塩,しょうゆ,みりん,酒,かつおだし
			野菜豆腐のナゲット	野菜豆腐ナゲット(小麦)			
			もずくボールのスープ	もずくボール(小麦),鶏肉	縁豆はるさめ,ごま油	玉ねぎ,白菜,人参,小松菜,しょうが	塩,しょうゆ,かつおだし, 豚骨
			みかん			みかん	
20	金		黒米ごはん		米,カルシウム米,黒米		
			アーサ入りあじフライ	あじフライ(小麦)	大豆油		
			白和え	豆腐,白みそ	ごま,砂糖	人参,いんげん,こんにゃく	みりん
			中身汁	豚中身,豚肉		こんにゃく,しいたけ,しょうが	しょうゆ,塩,かつおだし, 豚骨
			祝首里城デザイン海苔	味付のり			

24	火		玄米入りごはん		米,カルシウム米,玄米		
			鮭のチャンチャン焼	さけ,白みそ	砂糖,乳不使用マーガリン	人参,玉ねぎ,キャベツ,えのきたけ	塩,こしょう,酒,みりん,しょうゆ
			小松菜の昆布あえ	卵抜きちくわ,昆布	ごま油,砂糖,ごま	小松菜,白菜	しょうゆ,酢,塩
			豚汁	豚肉,油揚げ,豆腐,麦みそ	こめ油	大根,ごぼう,人参,長ねぎ,こんにゃく,ウージパウダー	かつおだし
			りんごゼリー		りんごゼリー		
25	水		黒糖パン		黒糖パン(小麦、乳)		
			ハニーマスタードチキン	鶏肉	はちみつ,オリーブ油	レモン	塩,こしょう,粒入りマスタード,しょうゆ,白ワイン
			ブロッコリーサラダ		こめ油,砂糖,ごま	ブロッコリー,きゅうり,ごぼう,人参	酢,しょうゆ,塩
			ポークビーンズ	大豆,豚肉	じゃがいも,砂糖,小麦粉(小麦),乳不使用マーガリン	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,ピーマン,トマト,ウージパウダー	赤ワイン,トマトピューレー,ケチャップ,ウスターソース,デミグラスソース(小麦),塩,こしょう,パプリカ粉,チキンブイヨン
26	木		秋の香りご飯	鮭,油揚げ	米,カルシウム米,こめ油,さつまいも	人参,しめじ,えのきたけ,木くらげ	塩,しょうゆ,みりん,酒,かつおだし
			きびなごの甘辛	きびなご	小麦粉(小麦),でん粉,大豆油,砂糖,水あめ,ごま		しょうゆ,みりん
			かき玉汁	豚肉,卵,わかめ	でん粉	玉ねぎ,小松菜,しいたけ	かつおだし,塩,しょうゆ
			ナタデココの黒蜜あえ		黒糖	ナタデココ,みかん,黄桃,パイン(缶),りんご	
27	金		スパゲティーナポリタン	鶏肉,卵抜き無塩せきウインナー	スパゲッティ(小麦),こめ油,オリーブ油	人参,玉ねぎ,ピーマン,マッシュルーム,にんにく	塩,こしょう,トマトソース,ケチャップ,ウスターソース,デミグラスソース(小麦),チキンブイヨン
			ポテトカップグラタン		ポテトカップグラタン(乳、小麦)		
			豚しゃぶサラダ	豚肉	砂糖,ごま,こめ油	ブロッコリー,しめじ,しいたけ,人参,玉ねぎ,きゅうり,シークワサー	塩,酢,しょうゆ
			みかん			みかん	
30	月		もちきびごはん		米,カルシウム米,もちきび		
			白身魚のもみじ焼き	ホキ,白みそ	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	塩,こしょう,パプリカ粉
			蓮根サラダ	ハム(乳)	ごま	れんこん,きゅうり,人参	和風醤油ドレッシング(小麦)
			鶏じゃが	鶏肉	じゃがいも,こめ油,砂糖	人参,玉ねぎ,こんにゃく,グリーンピース,ウージパウダー	塩,しょうゆ,酒,みりん,かつおだし