

令和3年度

# 10月給食たより



うるま市立石川給食センター

☎：965-3150 📠：965-3282

10月  
食品ロス削減月間

食べ物を大切にしよう

今月も県より無償提供があります

- 10/1 (金) ミーバイ
- 10/4 (月) シークワサーゼリー
- 10/5 (火) ひとつくち黒糖
- 10/13 (水) 県産マグロ
- 10/19 (火) 塩ちんすこう
- 10/29 (金) 紅芋ペースト

感謝していただきましょう☆

みなさんは、給食を残さずに食べていますか？一人が残す量がたった一口だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にあるみなさんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、なるべく残さず食べるように心がけてほしいと思います。

10月は、食品ロス削減月間です。少しでも、食品ロスについて考えてみてください◎

## アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ( )内にアレルギーを表示しています。

アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かきが混入している可能性があります。

- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については、記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3~4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。
- ★給食では、「ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★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。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。

1食当たりの栄養価(3~5歳児) 基準値	エネルギー	548 Kcal	たんぱく質	20.6g	脂質	16.4g	炭水化物	73.9g
----------------------	-------	----------	-------	-------	----	-------	------	-------

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
		エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質	
1 (金) ★ 無償提供	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	もずく丼	具 大豆油、でん粉	もずく、豚肉	しょうが、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、コーン	酒、豆板醤(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、ホーク仔(鶏・豚)
	ミーバイ汁		ミーバイ、豆腐(大豆)、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	だいこん、しめじ、白ねぎ、しょうが	酒、花かつお
	くだもの			くだもの	
おやつ	ウエハース(チョコ味) 《小麦・卵・乳》 いちごヨーグルト 《乳》				
4 (月) ★ 無償提供	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	中華丼	具 大豆油、ごま油、でん粉	豚肉、なると(大豆)	にんにく、たけのこ、くわい、ヤングコーン、椎茸、はくさい、にんじん、たまねぎ、にら	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酒、オイスターソース、ぬちまーす、ホーク仔(鶏・豚)
	中華コーンスープ	大豆油、でん粉	ハム(豚・大豆)、豆腐(大豆)、鶏卵	にんじん、はくさい、コーン、チンゲンサイ	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)
	枝豆		枝豆(大豆)		ぬちまーす
	シークワサーゼリー	シークワサーゼリー			
おやつ	くだもの				
5 (火) ★ 無償提供	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	シカムドゥッチ	大豆油	豚肉、白かまぼこ(大豆)	椎茸、こんにゃく、とうがん、しょうが、青ねぎ	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお
	パイパイリチー	大豆油	厚揚げ(大豆)、ツナ缶(大豆)	パイパイ、にんじん、にら	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお
	マグロのみそマヨ焼き		まぐろ、甘白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)		酒、ノックマヨ(大豆)
	ひとつくち黒糖	ひとつくち黒糖			
おやつ	ブルーベリーケーキ 《小麦・卵・乳・大豆》 豆乳 《大豆》				

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	
6 (水)	牛乳		牛乳		
	ツナ サンド	食パン (小麦・乳・大豆)			
	ツナペースト		ツナ	きゅうり、たまねぎ	マスタード、ノイグ 苳 (大豆)、ぬちまーす
	ビーンズスープ	大豆油、じゃがいも、三温糖	鶏肉、レッドキドニー、白いんげん豆	にんにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ、あお豆 (大豆)、トマト缶	酒、トマトピューレ、ケチャップ、ぬちまーす、しょうゆ (小麦・大豆)、鶏がら (卵・鶏)、ローリエ
	ジャーマンポテト	マーガリン (乳・大豆)、じゃがいも	ベーコン (豚)	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ	酒、ぬちまーす、しょうゆ (小麦・大豆)
	型抜きレアチーズ		型抜きレアチーズ (乳)		
おやつ	わかかと鮭のおにぎり《小麦・乳・ごま・さけ・大豆》				
お弁当の日	7 (木)	大学芋《小麦・大豆・ごま》 ヤクルトハーフ《乳・大豆》 ○○○ 宮城島でとれたおいもを使用しています♪			
8 (金)	牛乳		牛乳		
	ゆかりごはん	米			ゆかり
	あさりのすまし汁		あさり、豆腐 (大豆)	だいこん、白ねぎ、えのき、しょうが	酒、しょうゆ (小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお
	もずく入り厚焼き卵		もずく入り厚焼き卵 (卵・大豆)		
	野菜いため	大豆油	豚肉、厚揚げ (大豆)、ちきあぎ (大豆)	キャベツ、からしな、にんじん、たまねぎ	酒、しょうゆ (小麦・大豆)、ぬちまーす
	ぬちまーす大福	ぬちまーす大福 (乳・ゼラチン)			
おやつ	バナナ				
11 (月)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	米、麦			
	チキンカレー	大豆油、じゃがいも、小麦粉	鶏肉、白豆ペースト	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、ピーマン	酒、カレー粉、カレールウ (小麦・牛・鶏・大豆)、ぬちまーす、ウスターソース、鶏がら (卵・鶏)、ローリエ
	黄金卵のゆでたまご		鶏卵		
	フルーツポンチ	ナタデココ		みかん缶、もも缶、パイナップル缶、フルーツカクテル缶 (もも)、シークワサー果汁	
おやつ	ウエハース (チョコ味)《小麦・卵・乳》 ベビーチーズ《乳》				
12 (火)	牛乳		牛乳		
	黒米ごはん	米、黒米			
	イナムドゥチ	大豆油	豚肉、カステラかまぼこ (大豆)、甘口白みそ (大豆)、白みそ (大豆)	こんにゃく、椎茸、青ねぎ	酒、ホーグ 仔 (鶏・豚)、花かつお
	千切りイリチー	大豆油、三温糖	豚肉、昆布、白かまぼこ (大豆)	切干だいこん、にんじん、こんにゃく、インゲン	酒、しょうゆ (小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、ホーグ 仔 (鶏・豚)、花かつお
	あまがし	あまがし			
おやつ	するめ《イカ》 畑のクラッカー《小麦》				
13 (水)	牛乳		牛乳		
	五目鶏めし	米、こめ油	鶏肉、油揚げ (大豆)	椎茸、にんじん、ごぼう、あお豆 (大豆)	酒、しょうゆ (小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお、ホーグ 仔 (鶏・豚)
	★ 県産 無償 マグ 提口 供	県産マグロフライ	大豆油	マグロフライ (小麦・大豆)	揚げ油2回目 (小麦・ごま・大豆・豚)
	れんこんのごまマヨあえ	ごま	ツナ	れんこん、にんじん、きゅうり、コーン	ノイグ 苳 (大豆)、しょうゆ (小麦・大豆)
	くだもの			くだもの	
おやつ	ミニたい焼き《小麦・大豆》				

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	
お弁当の日 14 (木)	食パン《小麦・卵・乳》 マーマレードジャム《オレンジ》				
15 (金)	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	ビビンバ 丼	具(肉) 大豆油、三温糖、でん粉	牛肉	にんにく、しょうが、赤ピーマン、たまねぎ、たけのこ	酒、豆板醤(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、オイスターソース、みりん
		具(ナムル) ごま、ごま油		もやし、ごまつな、にんじん、きくらげ	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす
	中華つくねスープ	春雨、ごま油	つくね(小麦・ごま・大豆・鶏・豚)	にんじん、はくさい、椎茸	ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、鶏がら(卵・鶏)、花かつお
くだもの			くだもの		
おやつ	黒ゴマ黒糖きな粉《ごま・落花生・大豆》				
18 (月)	牛乳		牛乳		
	沖縄そば	そば麺 汁 大豆油	豚肉、白かまぼこ(大豆)	青ねぎ、しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、豚がら、花かつお
	タマナーチャンプルー	大豆油	厚揚げ(大豆)、ちきあぎ(大豆)、ツナ缶(大豆)、糸けずり	キャベツ、にんじん、からしな、たまねぎ	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす
	くだもの			くだもの	
おやつ	わかなと鮭のおにぎり《小麦・乳・ごま・さけ・大豆》 キャンディーチーズ《乳》				
19 (火) ★塩ちんすこう 無償提供	牛乳		牛乳		
	クープジュージー	米、麦、こめ油	豚肉、昆布、白かまぼこ(大豆)、油揚げ(大豆)	にんじん、椎茸、あお豆(大豆)	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、ホーグ(豚)(鶏・豚)、花かつお
	まぐろのごま焼き	三温糖、ごま	まぐろ		しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酒
	シークワサー和え	三温糖、こめ油		フロッコリー、だいこん、にんじん、きゅうり、コーン、シークワサー果汁	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)、ぬちまーす
	塩ちんすこう	ちんすこう(小麦)			
おやつ	紅イモごま団子《ごま》 。。。宮城島でとれたおいもを使用しています♪				
20 (水)	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	厚揚げの中華煮	大豆油、でん粉	豚肉、厚揚げ(大豆)	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、椎茸、きくらげ、たけのこ	酒、豆板醤(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、オイスターソース、中華の素(小麦・乳・豚・鶏・大豆・牛)、ぬちまーす、ホーグ(豚)(鶏・豚)
	鶏の照り焼き	三温糖	鶏肉	しょうが、にんにく	しょうゆ(小麦・大豆)、酒
	山菜の中華あえ	春雨、ごま、三温糖、ごま油	ハム(豚・大豆)	山菜ミックス、にんじん、きゅうり、もやし	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす
くだもの			くだもの		
おやつ	パインシャーベット《乳・大豆》				
お弁当の日 21 (木)	胚芽ロールパン《小麦・卵・乳》				

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
22 (金)	牛乳		牛乳			
	きのこのペペロンチーノ	スパゲッティ(小麦)、大豆油、オリーブ油	ベーコン(豚)	にんにく、にんじん、たまねぎ、えのき、マッシュルーム、しめじ、エリンギ、ブロッコリー	ワイン、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、弁(鶏)	
	魚のトマトソースかけ	三温糖	たら	にんにく、たまねぎ、トマト缶	ケチャップ、トマトソース(大豆)、みりん、ウスターソース、ぬちまーす	
	ブロッコリーと豆サラダ		ミックスビーンズ	ブロッコリー、コーン、キャベツ、にんじん、きゅうり	ソイグ(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)	
	くだもの			くだもの		
おやつ	味付けいりこ《ごま》 ごぼうスナック《ごま・小麦》					
25 (月)	牛乳		牛乳			
	わかめごはん	米			炊き込みわかめ	
	アーサ入りゆし豆腐汁		ゆし豆腐(大豆)、アーサ、白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)		花かつお	
	さわらの照り焼き	三温糖	さわら	しょうが	酒、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)	
	ちくわと野菜のゴマ和え	三温糖、ごま油、ごま	ちくわ(大豆)、しらす	にんじん、きゅうり、こまつな、はくさい	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)	
くだもの			くだもの			
おやつ	紅イモ天ぷら《小麦》 ジョアストロベリー《乳》 。。。宮城島でとれたおいもを使用しています♪					
26 (火)	牛乳		牛乳			
	ケチャップライス	米、こめ油	鶏肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、グリーンピース、マッシュルーム	酒、ケチャップ、しょうゆ(小麦・大豆)、パプリカ粉、ぬちまーす、弁(鶏)	
	オムライス		オムライスシート(卵・小麦・大豆)			
	ムニケチャップ			ミニケチャップ		
	マカロニサラダ	マカロニ(小麦)	ハム(豚・大豆)	きゅうり、にんじん、コーン	ソイグ(大豆)、フルクトリ-ミ、マスタード、ぬちまーす	
ヨーグルト		ヨーグルト(乳)				
おやつ	くだもの(柿の予定)					
27 (水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米、麦				
	豚汁	大豆油、里芋	豚肉、油揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、白ねぎ	酒、花かつお	
	小さいわしの梅香り揚げ	大豆油	小さいわしの梅香り揚げ(小麦)	揚げ油3回目(小麦・ごま・大豆・豚)		
	ひじき入りきんぴらごぼう	大豆油、三温糖、ごま油、ごま	鶏肉、ひじき、ちきあぎ(大豆)	しょうが、ごぼう、にんじん、にら	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、花かつお、七味唐辛子(ごま)	
胚芽ふりかけ	胚芽ふりかけ(小麦・大豆・ごま)					
おやつ	こんぺー ミレービスケット《小麦》					
お弁当の日	28 (木)	和菓子(秋桜)《卵・大豆・やまいも》				
29 (金) ★紅手無償提供	牛乳		牛乳			
	黒糖パン	黒糖パン(小麦・乳・大豆)				
	ハロウィンスープ	大豆油、紅イモペースト、さつまいも、小麦粉	鶏肉、白豆ペースト、脱脂粉乳(乳)	たまねぎ、にんじん、パセリ	ワイン、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ	
	かぼちゃ型ハンバーグ		かぼちゃ型ハンバーグ(大豆・鶏・豚)			
	カラフルサラダ	和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご)	ツナ	きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン	ぬちまーす	
ブルーネ			ブルーネ			
おやつ	プリン《卵・乳・大豆》					