

長い夏も終わり、ようやく風が心地よい季節になりました。外の景色も日差しや和らぎ、秋の気配を感じますね。秋は旬の食べ物も多く、体を動かすことにも最適な季節から、「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」といわれています。それぞれの分野で、子ども達が実りのある「秋」になりますように...



Hamburg steak



10月4日の給食にうるま市で飼育されている「あやはし牛」を使用したハンバーグがです。素材にこだわったハンバーグ♪お楽しみに!

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	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨	いくら・キウイ・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、「(株)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。

うるま市立勝連学校給食センター TEL:978-2103 FAX:978-2105

1食当たりの栄養価 基準値	エネルギー	650 Kal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
---------------	-------	---------	-------	--------	----	--------	------	---------

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
1日(金)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		じゃが芋のごまみそ煮	じゃが芋 三温糖 こめ油 すりごま	豚肉 白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	人参 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ こんにゃく	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお	
		もずく入り卵焼き		もずく たまご 豆腐(大豆) ツナ	人参 ねぎ	料理酒 ぬちまーす 花かつお しょうゆ(小麦・大豆)	
		もやしのおかか和え	三温糖	しらす 糸げすり	もやし きゅうり 人参	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 607 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 13.9 g	炭水化物 93.1 g	
4日(月)		牛乳		牛乳			
		サフランライス	米			サフラン	
		黄金芋のクリームスープ	黄金芋 じゃが芋 小麦粉 バター(乳) こめ油	ベーコン(豚) 鶏肉 白いんげんペースト 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	人参 玉ねぎ セロリ しめじ パセリ コーン	チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆)	
		あやはし牛 Hamburg steak	小麦粉	あやはし牛ハンバーグ(牛)			
		シークワサーサラダ	三温糖 オリーブ油		ブロッコリー 大根 人参 きゅうり コーン	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう りんご酢(りんご) ぬちまーす シークワサー果汁	
一食当たりの栄養価	エネルギー - 767 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 30.6 g	炭水化物 91.1 g			
5日(火)		牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		さつま汁	里芋 じゃが芋	鶏肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 人参 ごぼう ねぎ	煮干しだし(さば) 花かつお	
		さばの生姜焼き	三温糖	さば		しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 おろし生姜	
		野菜と麩の炒め物	湿っぶ(小麦) こめ油	豚肉 ツナ 厚揚げ(大豆)	キャベツ 人参 なら もやし	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
		くだもの			巨峰(予定)		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 669 kcal	たんぱく質 35 g	脂質 18.9 g	炭水化物 86.4 g			

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油	
	6日 (水)	牛乳		牛乳				
		ひじきごはん	米 こめ油	豚肉 ひじき 大豆 ちきあぎ(大豆) 油揚げ(大豆)	人参 しいたけ ねぎ	料理酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお		
		豆腐のおろしあんかけ	三温糖 かたくり粉	厚揚げ(大豆)	大根おろし ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお		
		白菜のとりみ炒め	こめ油 ごま油 かたくり粉	豚肉	白菜 小松菜 人参 生姜 たけのこ	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす		
		一口黒糖	一口黒糖					
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 589 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 19.7 g	炭水化物 77.7 g		
	7日 (木)	牛乳		牛乳				
		麦ごはん	米 麦					
		冬瓜の中華煮	三温糖 ごま油 かたくり粉	豚ひき肉 豆腐(大豆) 白みそ(大豆)	生姜 冬瓜 人参 玉ねぎ パクチョイ こんにゃく しいたけ きくらげ	おろしにんにく みりん しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお キド中華(小麦・乳・牛・大豆・ 鶏・豚) ぬちまーす	揚げ油① 大豆	
		チヂミ	チヂミ(小麦・たまご・ 大豆) 大豆油					
		キムチ和え	三温糖 ごま油 白ごま	セーイカ 糸けずり	もやし きゅうり 人参	キムチの素(りんご・大豆・ 魚介類・えび・小麦・鶏) しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) ぬちまーす		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 606 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 18.8 g	炭水化物 87.8 g				
	8日 (金)	牛乳		牛乳				
		食パン	食パン(小麦・乳・大豆)					
		スープカレー	じゃが芋 オリーブ油	鶏肉	にんにく かぼちゃ いんげん しめじ 玉ねぎ セロリ トマトダイス りんごピューレ	ぬちまーす こしょう カレー粉 しょうゆ(小麦・大豆) チリパウダー オールスパイス セロリ トマトダイス 赤ワイン チキンブイオン(鶏) 花かつお		
		スクランブルエッグ	こめ油	たまご ベーコン(豚)	人参 コーン	ぬちまーす こしょう		
		ブルーベリー入り フルーツヨーグルト	はちみつ	ヨーグルト(乳)	パイン缶 みかん缶 黄桃缶(もも) パナナ アロエ ブルーベリー			
		スライスチーズ		チーズ(乳)				
一食当たりの栄養価	エネルギー - 648 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 22.1 g	炭水化物 79.2 g				
	11日 (月)	牛乳		牛乳				
		麦ごはん	米 麦					
		八宝菜	こめ油 ごま油 かたくり粉	豚肉 うずら卵 えび いか	チンゲン菜 白菜 人参 玉ねぎ たけのこ 生姜 きくらげ しいたけ ヤングコーン	おろしにんにく ぬちまーす チキンブイオン(鶏) オイスターソース しょうゆ(小麦・大豆)		
		しゅうまい	しゅうまい(小麦・大豆・鶏・豚)					
		バンウースー	春雨 三温糖 白ごま ごま油	ハム(豚・大豆・鶏)	もやし きゅうり 人参	しょうゆ(小麦・大豆) シークァーサー果汁 酢(小麦)		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 650 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 18.5 g	炭水化物 93.2 g		
カジ マヤ ー	12日 (火)	牛乳		牛乳				
		黒米ごはん	米 黒米					
		イナムドウチ		豚肉 豚三枚肉 かまぼこ(大豆) 甘白みそ(大豆)	冬瓜 こんにゃく ねぎ しいたけ	ポークブイオン(豚) 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	揚げ油② 大豆 小麦 たまご	
		アーサちきあぎ	三温糖 かたくり粉 大豆油	アーサ 豆腐(大豆) すり身(大豆)	にら 人参 ごぼう	しょうゆ(小麦・大豆)		
		パパイヤの和え物	三温糖 白ごま	ツナ	パパイヤ きゅうり 人参	酢(小麦) シークァーサー果汁 ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)		
		朱里紅葉	朱里紅葉 (乳・たまご・大豆)					
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 663 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 19.2 g	炭水化物 96.1 g		
	13日 (水)	牛乳		牛乳				
		仲良しパン	仲良しパン (小麦・乳・大豆)					
		マカロニのクリーム煮	じゃが芋 小麦粉 マカロニ(小麦) こめ油 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 ベーコン(豚) 白いんげんペースト 脱脂粉乳	白菜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー マッシュルーム	ぬちまーす こしょう 白ワイン チキンブイオン(鶏)		
		とうもろこし			とうもろこし			
		グリーンサラダ	野菜ドレッシング(小麦・ 大豆・鶏・豚・りんご) 三温糖 白ごま	ツナ	小松菜 キャベツ パプリカ	りんご酢(りんご) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 581 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 18.3 g	炭水化物 77.8 g		

欠食行事等	日	献立名	黄(ぎ)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油	
14日 (木)	牛乳			牛乳				
	玄米入りごはん	米 玄米						
	野菜ときのこのみそ汁			油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 赤・白みそ(大豆)	大根 人参 ほうれん草 えのき しめじ	花かつお しょうゆ(小麦・大豆)		
	魚の塩こうじ焼き			ホキ		塩こうじ 料理酒		
	豚肉とごぼうのしぐれ煮	三温糖 ごま油 白ごま		豚肉	生姜 ごぼう 人参 こんにゃく 長ねぎ	料理酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお		
	くだもの				温州みかん(予定)			
一食当たりの栄養価	エネルギー - 654 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 16.6 g	炭水化物 93 g				
15日 (金)	牛乳			牛乳				
	鮭(さけ)ピラフ	米 こめ油		さけ ベーコン(豚)	コーン 人参 玉ねぎ あお豆(大豆) 赤ピーマン	白ワイン おろしにんにく ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) ポークパイオン(豚)		
	グリルかぼちゃ				かぼちゃ	ぬちまーす こしょう		
	バーベキュー炒め	こめ油		豚肉	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ にんにくの芽	赤ワイン おろしにんにく ウスターソース(大豆・りんご) ケチャップ しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう		
	くだもの				梨(予定)			
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 608 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 16.9 g	炭水化物 87.7 g			
南原 小欠食 18日 (月)	牛乳			牛乳				
	和風スパゲティ	スパゲティ(小麦) オリーブ油		ベーコン(豚)	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく しめじ パセリ マッシュルーム しいたけ	白ワイン しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう ポークパイオン(豚)		
	わかさぎのマリネ	小麦粉 かたくり粉 大豆油 三温糖		わかさぎ	きゅうり 人参 たまねぎ	ぬちまーす こしょう りんご酢(りんご) しょうゆ(小麦・大豆)	揚げ油③ 大豆 小麦 たまご	
	野菜とナッツのサラダ	アーモンド 三温糖 コールスロードレッシング (たまご・大豆) マヨネーズ(大豆)			小松菜 人参 大根	しょうゆ(小麦・大豆) シークアサー果汁		
	くだもの				りんご(予定)			
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 577 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 21.1 g	炭水化物 74.2 g			
食育の日 19日 (火)	牛乳			牛乳				
	麦ごはん	米 麦						
	いわしのつみれ汁			いわしつみれ(たまご・ 小麦・大豆・魚介類)	人参 白菜 長ねぎ 生姜 たけのこ しいたけ	料理酒 ぬちまーす みりん しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお 煮干しだし(さば)		
	豆腐チャンプルー	こめ油		豆腐(大豆) 豚肉 チキアギ(大豆)	キャベツ もやし 人参 にら	ぬちまーす 料理酒 しょうゆ(小麦・大豆)		
	じゃがバター茶巾	じゃがバター茶巾(たまご・小麦・乳)						
	くだもの				青切みかん(予定)			
一食当たりの栄養価	エネルギー - 607 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 17 g	炭水化物 87.3 g				
20日 (水)	牛乳			牛乳				
	さつま芋と くりのおこわ	米 もち米 さつま芋 くり こめ油 白ごま		鶏肉 油揚げ(大豆)	ねぎ 人参 生姜 たけのこ しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお		
	いかのねぎだれかけ	三温糖 かたくり粉 ごま油		いか	長ねぎ	ぬちまーす 料理酒 みりん しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) 花かつお		
	根菜の炒り煮	三温糖 こめ油		鶏肉 ちくわ(大豆)	人参 大根 レンコン 生姜 こんにゃく ごぼう いんげん	みりん しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 花かつお		
	ミニトマト				ミニトマト			
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 553 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 16 g	炭水化物 73.6 g			
21日 (木)	牛乳			牛乳				
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)						
	マッシュルームスープ	じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油		鶏肉 ベーコン(豚) 白いんげんペースト 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム コーン セロリ パセリ	ぬちまーす こしょう チキンパイオン(鶏)		
	チリコンカン	三温糖 こめ油		金時豆 牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 大豆の華	人参 玉ねぎ にんにくの芽 プルーンピューレ	赤ワイン おろしにんにく ケチャップ チリパウダー チリミックス(小麦・乳・豚) ウスターソース(大豆・りんご) ぬちまーす こしょう		
	ごぼうの甘酢サラダ	白すりごま 三温糖 はちみつ オリーブ油			ごぼう きゅうり 人参	りんご酢(りんご) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)		
	くだもの				梨(予定)			
一食当たりの栄養価	エネルギー - 698 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 23.3 g	炭水化物 94.6 g				

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
	22日 (金)	牛乳		牛乳			
		そばろ井	米 麦 三温糖 こめ油	豚ひき肉 大豆の華	あお豆(大豆) 人参 玉ねぎ 生姜 しいたけ コーン	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 みりん ぬちまーす	
		アーサ入りかきたま汁		アーサ たまご	人参 冬瓜 えのき しいたけ	花かつお ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
		キャベツの梅和え	白すりごま 三温糖	ツナ 糸けずり	キャベツ きゅうり もやし 人参	酢(小麦) 梅肉(りんご・大豆) しょうゆ(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 604 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 17.9 g	炭水化物 87.9 g	
平数屋 小欠食	25日 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		ビーフストロガノフ	三温糖 こめ油 じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	牛肉 豚レバー 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	人参 玉ねぎ セロリ しめじ ピーマン マッシュルーム トマトダイス にんにく ブルーベリー	ぬちまーす こしょう 赤ワイン ハヤシルウ(小麦・大豆・牛) デミグラスソース(小麦・鶏) ケチャップ ポークパイオン(豚)	
		魚のペッパー焼き	オリーブ油	ホキ		こしょう ぬちまーす 白ワイン	
		鉄分サラダ	白ごま 三温糖 オリーブ油	ひじき ツナ	人参 もやし きゅうり コーン ハンダマ	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 粒マスタード りんご酢(りんご)	
一食当たりの栄養価	エネルギー - 737 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 23.4 g	炭水化物 98.5 g			
	26日 (火)	牛乳		牛乳			
		大豆入りたきこみごはん	米 麦 こめ油 白ごま	鶏肉 大豆 ちきあぎ(大豆) 油揚げ(大豆)	人参 ねぎ たけのこ しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 ぬちまーす チキンブイオン(鶏) 花かつお	
		ちくわのいそべ焼き	マヨネーズ(大豆)	ちくわ(大豆) 糸けずり 青のり粉		しょうゆ(小麦・大豆)	
		もやし炒め	こめ油 ごま油	豚肉 ツナ 厚揚げ(大豆)	もやし 人参 なら	おろしにんにく ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) こしょう	
		くだもの			温州みかん(予定)		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 616 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 21.4 g	炭水化物 78.4 g			
	27日 (水)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		あさりとコーンのスープ	かたくり粉 ごま油	鶏肉 あさり わかめ 絹ごし豆腐(大豆)	長ねぎ 玉ねぎ 人参 きくらげ しいたけ コーン	クリームコーン こしょう しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす チキンブイオン(鶏) 花かつお	
		もずくぎょうざ	かたくり粉 ごま油 ぎょうざの皮(小麦)	豚肉 もずく	キャベツ 玉ねぎ 白菜 にんにく 生姜	しょうゆ(小麦・大豆) 食塩 香辛料	
		ホイコーロー	三温糖 ごま油 かたくり粉	豚肉 赤みそ(大豆)	キャベツ 玉ねぎ 人参 たけのこ ピーマン なら 生姜 きくらげ	おろしにんにく オイスターソース テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) トウバンジャン ぬちまーす	
一食当たりの栄養価	エネルギー - 595 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 14.1 g	炭水化物 90.4 g			
	28日 (木)	牛乳		牛乳			
		きつねうどん 	うどん(小麦) こめ油 きつねもち(大豆)	豚肉 なんと(大豆) 油揚げ(大豆)	生姜 白菜 人参 玉ねぎ しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお ポークパイオン(豚)	
		青菜のみそマヨ和え	マヨネーズ(大豆) 三温糖 ごま油	ツナ 白みそ(大豆)	小松菜 もやし 人参	りんご酢(りんご) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
		くだもの			柿		
		うまかってん	うまかってん(小麦・アーモンド・ごま・大豆)				
一食当たりの栄養価	エネルギー - 503 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 21.7 g	炭水化物 56 g			
	29日 (金)	牛乳		牛乳			
		黒米粉パン	黒米粉パン (小麦・乳・大豆)				
		かぼちゃと麦のポタージュ	麦 じゃが芋 小麦粉 乳不使用マーガリン(大豆) こめ油	鶏肉 ベーコン(豚) 豆乳(大豆)	かぼちゃペースト かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ マッシュルーム	シママース こしょう チキンブイオン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆)	
		ささみサラダ	コールスロドレッシング (たまご・大豆) 三温糖	鶏ささみ	キャベツ きゅうり 人参 コーン	カレー粉 ぬちまーす	
		まじよのチップス	紅芋 春雨 三温糖 カットスパゲティ(小麦) 大豆油			シママース	
一食当たりの栄養価	エネルギー - 674 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 22.8 g	炭水化物 83.5 g		揚げ油① 大豆	

