

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...



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。

※季節の果物は入荷状況によっては変更になる場合もあります。

★おやつアレルギー表記➡<< >>内に表記しています。うるま市立勝連中学校給食センター TEL:978-2103 FAX:978-2105

1日に必要な栄養量(昼食30%+おやつ13%)	エネルギー	548Kcal	たんぱく質	20.6 g	脂質	16.4 g	炭水化物	73.9 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
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 系けずり	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	
		*カステラドーナツ *ヤクルトハーフ	*カステラドーナツ 《小麦・卵・乳・大豆》 *ヤクルトハーフ 《乳・大豆》				
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 ※3,4歳児:こしょうなし	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	チキンピュロン(鶏) ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆)	
		Hamburg steak	小麦粉	あやはし牛ハンバーグ。(牛)	うるま市地元の黒毛和牛の『あやはし牛』を使ったハンバーグです。ぜひ味わって食べてください♪		
		シークアサーサラダ ※3,4歳児:こしょうなし	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 シークアサー果汁	
*季節のフルーツ	*季節のフルーツ(梨の予定)						

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	
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 ※3.4歳児:こしょうなし	湿っぷ(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)			
		*焼き芋 	*焼き芋	。 。 。	うるま市宮城島で取れた♪旬の紅芋です♪ 地元のお芋に大事にしたいですね♪			
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		
		白菜のとろみ炒め	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					
		*黒ごまきな粉	*黒ごまきな粉 《ごま・落花生・大豆》					
お弁当 の日	7日 (木)	*おまかせおやつ or *おまかせおにぎり△	*おまかせおやつ or *おまかせおにぎり△ ※お楽しみで♪各幼稚園におまかせしています。					
8日 (金)		牛乳		牛乳				
		食パン	食パン(小麦・乳・大豆)					
		スープカレー ※3.4歳児: こしょう・チパウダ-なし	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 赤ワイン チキンピュオン(鶏) 花かつお		
		スクランブルエッグ ※3.4歳児:こしょうなし	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)				
	*小魚&ナッツ *ブルー	*小魚&ナッツ 《アーモンド・ごま》 *ブルー					小魚&ナッツもカミカミおやつにバツグン♪のおやつです♪ビタミンEや カルシウムも取れます♪ブルーは鉄分豊富で貧血予防♪	
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 チキンピュオン(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)					
		パンウースー	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) シークアサー果汁 酢(小麦)		
		*さつま芋のごま団子	*さつま芋のごま団子 《ごま》					
カジマヤー 12日 (火)		牛乳		牛乳				
		赤米ごはん	米 赤米					
		イナムドウチ		豚肉 豚三枚肉 かまぼこ(大豆) 甘口白みそ(大豆)	冬瓜 こんにゃく ねぎ しいたけ	ポークピュオン(豚) 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす		
		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)	なら 人参 ごぼう	しょうゆ(小麦・大豆)	揚げ油② 大豆 小麦 たまご	
		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) シークアサー果汁 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)					
	*するめ *季節のフルーツ	*するめ 《イカ》 *季節のフルーツ(ラフランスの予定)					暗めば暗めほど味が出てくる『するめ』♪ こども達にも人気です♪お家でも食べさせてみてください♪	

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	
	13日 (水)	牛乳		牛乳				
		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 ※3.4歳児:こしょうなし	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 チキンブイヨン(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)		
		*あずきクラッカー	*あずきクラッカー 《小麦・乳》					
お弁当	14日 (木)	*お芋の2色かき揚げ	*お芋の2色かき揚げ 《小麦・ごま》○○ みやの食品さんで作っている宮城島のお芋で作っていますよ					
具志川 幼欠食	15日 (金)	牛乳		牛乳				
		牛乳		牛乳				
		鮭(さけ)ピラフ ※3.4歳児:こしょうなし	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) ポークブイヨン(豚)		
		グリルかぼちゃ ※3.4歳児:こしょうなし			かぼちゃ	ぬちまーす こしょう		
		バーベキュー炒め ※3.4歳児:こしょうなし	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)			
		*タンナファンクルー *豆乳	*タンナファンクルー 《小麦・卵・乳》 *豆乳 《大豆》					
南原小・ 幼欠食	18日 (月)	牛乳		牛乳				
		牛乳		牛乳				
		和風スパゲティ ※3.4歳児:こしょうなし	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 ポークブイヨン(豚)	揚げ油③ 大豆 小麦 たまご	
		わかさぎのマリネ ※3.4歳児:こしょうなし	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)		
		野菜とナッツのサラダ	アーモンド 三温糖 コールスロッドレッシング (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)			
*わかめ△おにぎり△	*わかめおにぎり ○○○ 自分でニギニギ♪おにぎり△にぎれるかなあ?!							
食育の日	19日 (火)	牛乳		牛乳				
		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)		
		じゃがバタ茶巾	じゃがバタ茶巾(たまご・小麦・乳)					
くだもの			青切みかん(予定)					
		*和菓子 (秋風/イチョウ)	*和菓子(イチョウ) 《卵》  ○○ 和菓子は日本の伝統的なお菓子全般のことを意味します。今月は季節に合わせた『イチョウ』をモチーフにした和菓子です。					
	20日 (水)	牛乳		牛乳				
		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			
		*季節のフルーツ *ひじきスティック	*季節のフルーツ (りんごの予定)  *ひじきスティック 《小麦・乳》					

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	
お弁当	21日 (木)	*ジャムサンド *チーズ	*ジャムサンド *チーズ 《乳》	・食パン《小麦・卵・乳》 ・ブルーベリージャム 。○○	自分で食パンにジャムを塗ってみましょう♪ 上手にぬれるかなあ？♪			
平敷屋小欠食	22日 (金)	牛乳		牛乳				
		そばろ丼	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)		
		*さつま芋天ぷら	*さつま芋天ぷら《小麦》。○○			みやの食品さんで作っている宮城島のお芋で作っています♪		
平敷屋小欠食	25日 (月)	牛乳		牛乳				
		麦ごはん	米 麦					
		ビーフストロガノフ ※3.4歳児:こしょうなし	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 プルーンピューレ	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 ポークブイオン(豚)		
		魚のペッパー焼き ※3.4歳児:こしょうなし ▶魚のソルト焼き	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)		
*季節のフルーツ *カミカミ昆布	*季節のフルーツ(柿の予定) *カミカミ昆布			カミカミ昆布♪噛めば噛むほど味が出るので♪ こども達にも人気です♪				
お弁当	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 ※3.4歳児:こしょうなし	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)			
*ごまかりんとう	*ごまかりんとう《小麦・ごま》							
お弁当	27日 (水)	牛乳		牛乳				
		もちきびごはん	米 もちきび					
		あざりとコーンのスープ ※3.4歳児:こしょうなし	かたくり粉 ごま油	鶏肉 あざり 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 ※3.4歳児:トウバンジャンなし	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		
*フランスパン *ベリーベリーヨーグルト	*フランスパン《小麦》 *ベリーベリーヨーグルト《乳》							
お弁当	28日 (木)	*さつま芋の シナモンシュガー	*さつま芋のシナモンシュガー。○○			お芋屋さんのみやの食品さんと栄養士のコラボでアレルギーも考えて 作ったおやつです♪		
お弁当	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 ※3.4歳児:こしょうなし	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	コールスロッドレッシング (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	揚げ油① 大豆	
*豆乳パンキマフィン	*豆乳パンキマフィン《小麦・大豆・りんご》							

