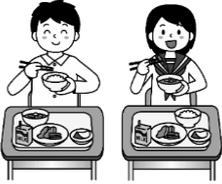




# 10月給食だより



朝と夕方は風も涼しくなり、沖縄でもやっと秋らしくなってきましたね。これからどんどん秋が深まってきます。日中と朝晩の気温差が大きくなると、体調管理に注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪を引かない体をつくりましょう。



また、10月は右にあるように、うるま市産、県産の食べ物が給食に登場しますよ！残さず食べてクンチ(根気)をつけてくださいね(^^) /



## 10月の献立♪

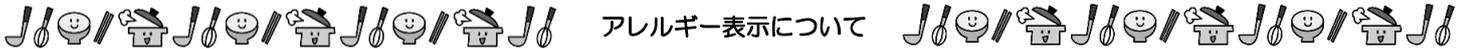


❖10月4日(月)

「ジュシー」の語呂合わせから、地元あやはし牛を100%使ったあやはし牛ハンバーグが登場します♪  
感謝して、おいしくいただきますしよう!(^^)!

❖10月19日(火)

19日の食育の日にちなんで給食で初登場！沖縄県産のアグー豚が登場します！今回は豚丼で出しますよ～こちらもお楽しみに(^^)♪



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、表示義務食品・推奨食品 あわせて28品目を表示しています。
- ★食品表示法の一部改正により、特定原材料に準ずるもの(推奨表示)にアーモンドが追加になりました。

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)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。

- ★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。

うるま市立与勝学校給食センター 電話：978-5656 FAX：978-5883

1食当たりの栄養価 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g
---------------	-------	----------	-------	--------	----	--------	------	----------

日	献立名	黄(き)の食品		赤(あか)の食品		緑(みどり)の食品		その他調味料など	揚げ油
		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日 (金)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	米 無圧パン麦							
	冬瓜のそぼろ煮	三温糖 でん粉 米油		豚ひき肉 牛ひき肉 厚揚げ(大豆)		冬瓜 生姜 にんじん 小松菜 椎茸 こんにゃく		料理酒(小麦) みりん しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
	鮭のみそ焼き	三温糖		鮭切り身 赤みそ(大豆)				ぬちまーす みりん 料理酒(小麦) おろし生姜 おろしにんにく	
	もずくの和え物	三温糖		もずく		きゅうり レモン		しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) 花かつお	
一食当たりの栄養価		エネルギー 743 kcal		たんぱく質 35.8 g		脂質 17.9 g		炭水化物 104 g	
4日 (月) ジュシーの日	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 じゃがいも 黄金芋ペースト 米油 小麦粉 無塩バター(乳)		ベーコン(豚) 鶏肉 白大豆ペースト 脱脂粉乳 生クリーム(乳)		にんじん たまねぎ セロリ しめじ パセリ		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)	
	あやはし牛ハンバーグ	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) りんご酢(りんご) シークワーサー果汁 こしょう	
一食当たりの栄養価		エネルギー 857 kcal		たんぱく質 31.4 g		脂質 34.1 g		炭水化物 103.9 g	
5日 (火)	牛乳			牛乳					
	カレーうどん	うどん(小麦) 米油		豚肉 油揚げ(大豆) ちきあげ(大豆)		にんじん 玉ねぎ 白菜 こまつな しいたけ		ウスターソース(大豆・りんご) 加-ゆ(小麦・大豆・牛・鶏) ぬちまーす かつお(鶏) 加-粉 花かつお しょうゆ(小麦・大豆)	
	ひじきのツナ和え	三温糖 白すりごま ごま油		ひじき ツナ		キャベツ にんじん もやし		特濃酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆)	揚げ油④
	タコ入りしんじょう	調合油(揚げ油)		タコ入りしんじょう(小麦・大豆)					④大豆
	冷凍みかん					みかん			④小麦
一食当たりの栄養価		エネルギー 524 kcal		たんぱく質 24.1 g		脂質 22.6 g		炭水化物 56.2 g	④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	揚げ油
		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日 (水)	牛乳			牛乳					
	ピピンパ丼 《肉みそ》	米 無圧パン麦 三温糖 ごま油		牛肉 豚肉				おろしにんにく おろし生姜 しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) トウバンジャン 甜面醬(小麦・ごま・大豆)	
	《ナムル》	ごま油 白ごま		錦糸卵		もやし にんじん こまつな ぜんまい		しょうゆ(小麦・大豆)	
	あさりの中華スープ	でん粉		あさり 鶏肉 絹ごし豆腐(大豆)		たまねぎ にんじん えのきたけ しいたけ		料理酒(小麦) 花かつお チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) こしょう	
	チヂミ			チヂミ (小麦・卵・大豆)					
	一食当たりの栄養価	1杯 -	728 kcal	たんぱく質	33.1 g	脂質	16 g	炭水化物	107.5 g
7日 (木)	牛乳			牛乳					
	フーチバージュシー	米 米油		豚肉 油揚げ(大豆) ちきあげ(大豆)		よもぎ にんじん ごぼう しいたけ		しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 料理酒(小麦) 花かつお ポークブイヨン(豚)	
	うちなーみそ汁			沖縄豆腐(大豆) 豚肉 ウインナー(豚) たまご 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		にんじん たまねぎ だいこん		花かつお	
	ちくわのアーサ焼き	マヨネーズ(卵・大豆・りんご)		ちくわ アーサ				しょうゆ(小麦・大豆)	
	くだもの					巨峰(予定)			
	一食当たりの栄養価	1杯 -	725 kcal	たんぱく質	29.5 g	脂質	24.7 g	炭水化物	93 g
8日 (金)	牛乳			牛乳					
	コッペパン	給食パン(小麦・乳・大豆)							
	キャロットスープ	じゃがいも 小麦粉 無塩バター(乳) 米油		鶏肉 白花豆ペースト 生クリーム(乳)		裏ごし人参 にんじん たまねぎ セロリ パセリ マッシュルーム		ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏)	
	ホキのカラフル焼き	マヨネーズ(卵・大豆・りんご) パン粉(小麦・大豆)		ホキ切り身 チーズ(乳)		赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン たまねぎ		ぬちまーす こしょう	
	ツナサラダ	白ごま 三温糖 オリーブ油		ツナ		だいこん こまつな にんじん コーン		しょうゆ(小麦・大豆) シークワーサー果汁 りんご酢(りんご)	
	県産桑の実ジャム	県産桑の実ジャム							
一食当たりの栄養価	1杯 -	733 kcal	たんぱく質	31.1 g	脂質	27.1 g	炭水化物	87.5 g	
11日 (月)	牛乳			牛乳					
	ハヤシライス	米 無圧パン麦 じゃがいも 小麦粉 無塩バター(乳) 三温糖 米油		豚肉 豚レバー 白花豆ペースト		にんじん ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム		赤ワイン おろしにんにく ハヤシライス(小麦・大豆・牛) ケチャップ ぬちまーす ウスターソース(大豆・りんご) チキンブイヨン(鶏)	
	とうもろこし					とうもろこし			
	シーザーサラダ	シーザーサラダドレッシング(卵・乳・大豆・りんご) 三温糖		チーズ(乳) 海藻シワ		キャベツ きゅうり にんじん		ぬちまーす こしょう	
	一食当たりの栄養価	1杯 -	841 kcal	たんぱく質	26 g	脂質	22.6 g	炭水化物	130.9 g
	12日 (火)	牛乳			牛乳				
黒米ごはん		米 黒米							
なかみ汁				豚中身 豚肉		椎茸 こんにゃく しょうが		料理酒(小麦) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ポークブイヨン(豚)	
うじら豆腐		三温糖 白ごま でん粉 大豆油		沖縄豆腐(大豆) たまご すり身(大豆) ひじき		にら 青豆(大豆) にんじん		しょうゆ(小麦・大豆)	揚げ油④ ◎大豆 ◎小麦 ◎乳
小松菜のピーナツ和え		アーモンド 三温糖 ピーナツバター(落花生・大豆)		甘口白みそ(大豆)		こまつな もやし きゅうり にんじん		特濃酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価		1杯 -	619 kcal	たんぱく質	27.8 g	脂質	17.8 g	炭水化物	84.2 g
13日 (水)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	米 無圧パン麦							
	麻婆冬瓜	三温糖 ごま油 でん粉 米油		厚揚げ(大豆) 豚ひき肉 牛ひき肉 赤みそ(大豆) 赤だし(大豆・さば・鶏)		冬瓜 にんじん 玉ねぎ にら しいたけ		おろしにんにく おろし生姜 料理酒(小麦) ケチャップ オイスターソース(大豆) しょうゆ(小麦・大豆) 豆板醤 チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす	
	ハンパンジー	棒々鶏ドレッシング(小麦・ごま・セリナ)・大豆・鶏・豚) 白すりごま		鶏ささみ		キャベツ もやし きゅうり にんじん			
	くだもの					りんご(予定)			
	一食当たりの栄養価	1杯 -	794 kcal	たんぱく質	28.3 g	脂質	24 g	炭水化物	114.1 g

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	揚げ油
		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		
14日 (木)	牛乳		牛乳			
	なすミートスパゲティ	スパゲティ(小麦) 三温糖 米油	豚ひき肉 牛ひき肉 牛乳	なす にんじん 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマト缶	赤ワイン ケチャップ デミグラスソース (小麦・大豆・牛・鶏・豚・卵・チーズ) ウスターソース(大豆・りんご) こしょう おろしにんにく ぬちまーす	
	グラタン	グラタン(乳・小麦・えび・大豆)				
	ブロッコリーのごまサラダ	焙煎胡麻ドレッシング(小麦・ ごま・大豆) 三温糖 フルツカリミドレッシング	ツナ	ブロッコリー にんじん きゅうり コーン 大根	シークワーサー果汁	
	ブルーン			ブルーン		
	一食当たりの栄養価	1杯分 - 649 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 21.1 g	炭水化物 88.1 g	
15日 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	煮つけ	三温糖 米油	鶏肉 がんも(大豆) 結び昆布	にんじん ごぼう 大根 こんにゃく いんげん	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒(小麦) みりん 花かつお ぬちまーす	
	手づくり干草焼き	米油	沖縄豆腐(大豆) たまご 鶏ささみ	にんじん ほうれんそう しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお	
	ちりめんふりかけ	白ごま 黒ごま 三温糖	チリメン 青のり粉 糸けすり		ゆかり粉 みりん しょうゆ(小麦・大豆)	
	くだもの			梨(予定)		
一食当たりの栄養価	1杯分 - 731 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 18.8 g	炭水化物 109.7 g		
18日 (月)	牛乳		牛乳			
	沖縄そば	沖縄そば麺(小麦・大豆) 三温糖 米油	豚肉 かまぼこ(大豆)	青ねぎ しょうが	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン(豚)	
	タマナーチャンプルー	米油	沖縄豆腐(大豆) 豚肉 ツナ	キャベツ にんじん にら	シママース こしょう しょうゆ(小麦・大豆)	
	黒糖アガラサー	強力粉 粉黒糖	加工牛乳		重曹 ベーキングパウダー	
	一食当たりの栄養価	1杯分 - 730 kcal	たんぱく質 36.2 g	脂質 20.1 g	炭水化物 95.6 g	
19日 (火)	牛乳		牛乳			
	県産アグーの豚丼	米 無圧パン麦 ごま油 でん粉 白ごま	県産アグー豚	たまねぎ にんじん 長ねぎ	おろしにんにく ぬちまーす 料理酒(小麦) こしょう しょうゆ(小麦・大豆)	
	うるまのまーさん汁		豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	市内産野菜	花かつお	
	パパイヤの和え物	白ごま 三温糖 青じそドレッシング(小麦・大豆)	ツナ	パパイヤ きゅうり にんじん コーン	特濃酢(小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	1杯分 - 730 kcal	たんぱく質 39.2 g	脂質 16.3 g	炭水化物 102.8 g	
20日 (水)	牛乳		牛乳			
	食パン	給食パン(小麦・乳・大豆)				
	ベジタブルスープ	じゃがいも ABCマカロニ(小麦)	ベーコン(豚) 鶏肉	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	チキンブイヨン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	チリコンカン	三温糖 米油	金時豆 牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 大豆	にんじん にんにくの芽 玉ねぎ ブルーンビュレ	赤ワイン おろしにんにく ケチャップ 粉ミルク(小麦・乳・豚) 卵 花かつお ぬちまーす こしょう ウスターソース(大豆・りんご)	
	大根サラダ	白ごま 三温糖 マヨネーズ(卵・大豆・りんご) フルツカリミドレッシング	ツナ	だいこん きゅうり にんじん コーン	マスタード こしょう	
一食当たりの栄養価	1杯分 - 700 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 24.6 g	炭水化物 87 g		
21日 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	ビーフンスープ	ビーフン ごま油	鶏肉 錦糸卵	しょうが にんじん こまつな きくらげ しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす こしょう	
	肉団子の甘酢炒め	じゃがいも さつまいも 三温糖 でん粉 ごま油	肉団子(大豆・鶏・豚)	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) ケチャップ ぬちまーす	
	フルーツみつ豆	みつ豆用 寒天		みかん缶 バイン缶 黄桃缶(もも) フルーツみつ豆(もも・りんご)		揚げ油① ◎大豆
	一食当たりの栄養価	1杯分 - 729 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 13.6 g	炭水化物 124 g	

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	揚げ油
		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日 (金)	牛乳			牛乳					
	秋の香りごはん	米 粟 米油		鶏肉 油揚げ(大豆)		にんじん 青ねぎ しめじ しいたけ 青豆(大豆)		しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお チキンブイヨン(鶏)	
	はんぺん汁			はんぺん (小麦・大豆・やまいも) 錦糸卵 わかめ		だいこん にんじん 長ねぎ しょうが		花かつお しょうゆ(小麦・大豆) みりん 煮干しだし(さば) ぬちまーす	
	さんまの塩焼き (シークワサー付き)			さんま切り身				ぬちまーす	
						シークワサー			
	一食当たりの栄養価	1杯分 - 750 kcal		たんぱく質 33.3 g		脂質 26.9 g		炭水化物 88.6 g	
25日 (月)	牛乳			牛乳					
	カラフルピラフ	米 米油		鶏肉 ベーコン(豚)		にんじん 玉ねぎ 青豆(大豆) ビーマン 赤ビーマン コーン		白りゅう おろしにんにく ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏)	
	ミネストローネ	ABCマカロニ(小麦) 三温糖		鶏肉 ベーコン(豚) 白いんげん豆		にんじん 玉ねぎ キャベツ 大根 セロリ トマト缶		ケチャップ ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏)	
	ホキのマスタード焼き	マヨネーズ(卵・大豆・りんご) パン粉(小麦・大豆)		ホキ切り身 チーズ(乳)				ぬちまーす こしょう マスタード パセリ缶	
	くだもの					巨峰(予定)			
	一食当たりの栄養価	1杯分 - 741 kcal		たんぱく質 33.3 g		脂質 24.7 g		炭水化物 92.2 g	
26日 (火)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	米 無圧パン麦							
	根菜のみそ煮	里芋 三温糖 白すりごま ごま油		豚肉 赤みそ(大豆)		にんじん 大根 小松菜 しょうが ごぼう こんにゃく れんこん		しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) 花かつお 七味唐辛子(ごま)	揚げ油② ◎大豆 ◎鶏 ◎豚
	イカフライ	大豆油		イカフライ (いか・小麦・大豆)					
	野菜のアーモンド和え	アーモンド 三温糖		ツナ		キャベツ にんじん きゅうり		しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす シークワサー果汁	
	一食当たりの栄養価	1杯分 - 737 kcal		たんぱく質 26.9 g		脂質 16.6 g		炭水化物 116 g	
27日 (水)	牛乳			牛乳					
	あんかけ焼きそば	中華めん(小麦・大豆) 米油 ごま油 でん粉		豚肉		生姜 白菜 にんじん 玉ねぎ バクチョイ だけのこ しいたけ		おろしにんにく 料理酒(小麦) みりん ぬちまーす オイスターソース(大豆) キド中華(小麦・乳・大豆・牛・ 豚・鶏) しょうゆ(小麦・大豆) ポークブイヨン(豚)	
	もずくスープ			もずく 絹ごし豆腐(大豆) 鶏肉 錦糸卵		にんじん しょうが 青ねぎ		花かつお チキンブイヨン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	カクテキ	はちみつ 三温糖		糸けすり		だいこん きゅうり		キムチの素(りんご・いか・大豆) 特濃酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆)	
	中華ポテト	中華ポテト(小麦・大豆・ごま)							
	一食当たりの栄養価	1杯分 - 696 kcal		たんぱく質 30.7 g		脂質 18.9 g		炭水化物 97 g	
28日 (木)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	米 無圧パン麦							
	豆乳豚汁	じゃがいも ごま油		豚肉 白みそ(大豆) 豆乳(大豆) 赤みそ(大豆)		にんじん 大根 生姜 ごぼう こんにゃく		料理酒(小麦) みりん 花かつお	
	鶏のゆずこしょう焼き			鶏肉				ぬちまーす ゆずの華 ゆずこしょう 料理酒(小麦)	
	ひじき炒め	三温糖 米油		豚肉 ひじき ちきあげ(大豆) 大豆 油揚げ(大豆)		人参 もやし キャベツ にら こんにゃく		シママース みりん しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
	一食当たりの栄養価	1杯分 - 782 kcal		たんぱく質 33.6 g		脂質 24.6 g		炭水化物 102.2 g	
29日 (金)	牛乳			牛乳					
	黒糖パン	給食パン(小麦・乳・大豆)							
	パンプキンシチュー	じゃがいも 小麦粉 無塩バター(乳)		鶏肉 ベーコン(豚) 白花豆ペースト 脱脂粉乳		かぼちゃ にんじん たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム		白ワイン 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)	
	ホキの ヴィネグレットソースかけ	三温糖 でん粉		ホキ切り身		たまねぎ にんじん きゅうり		ぬちまーす こしょう りんご酢(りんご)	
	くだもの					ラフランス(予定)			
	一食当たりの栄養価	1杯分 - 743 kcal		たんぱく質 31.5 g		脂質 21.8 g		炭水化物 102.9 g	

ハロウィン献立(31日)