

令和3年 10月予定献立表

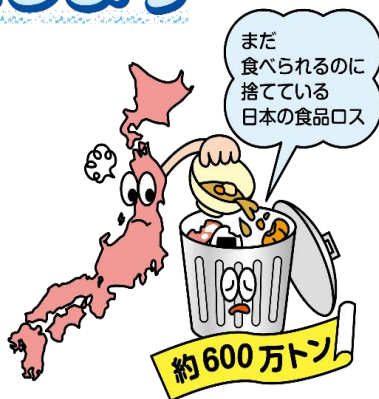


うるま市立与那城学校給食センター
TEL 978-3528 FAX 978-3529



食べ物を大切にしよう

皆さんは食事を残さずに食べていますか？苦手な食べ物や味付けだったり、時間が足りなかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。毎日当たり前のように食べている食事ができるまでには多くの人や物が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。



10月 食品ロス削減月間

目の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっており、その原因としてスマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられます。10月10日は目の愛護デーです。目の健康について考え、目の健康に良い食品を積極的に取り入れましょう。

ビタミンA ⇒ かぼちゃ、ほうれん草、にんじん、レバー、ウナギなどに多く含まれています。不足すると暗い所で目が見えにくくなったり、目が乾燥するドライアイを起しやすくなります。



アントシアニン ⇒ ブルーベリー、なす、紫キャベツ、黒ごま、黒豆などに多く含まれています。青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるとという研究結果があります。



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。
- ★自己管理能力を身につけるため、お子さんと一緒に献立表を確認しましょう。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(小学校) 基準値	エネルギー	650Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	830Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g

行事等	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 (金)		牛乳		牛乳						
		サーモンと栗のおこわ	米 餅米 くり こめ油 三温糖	サーモン	人参 竹の子	シママース 醤油(小麦 大豆) 酒 ぬちまーす かつお節 みりん ポークブイオン(鶏 豚)				
		ささみのチーズ焼き		ささみチーズ焼き(乳 小麦 鶏 大豆)						
		きのこのすまし汁		豆腐(大豆) わかめ	大根 人参 しめじ えのき 生椎茸	醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす だし昆布 煮干し(さば)				
		青切りみかん(予定)			青切りみかん(予定)					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	636 kcal	たんぱく質	27.7 g	脂質	22 g	炭水化物	79.1 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	759 kcal	たんぱく質	33.5 g	脂質	25.6 g	炭水化物	96.2 g
4 (月)		牛乳		牛乳						
		麦ごはん	米 麦							
		いわしの梅煮		いわしの梅煮(小麦 大豆)						
		豚汁		豚肉 油揚げ(大豆) みそ(大豆)	大根 ごぼう 人参 しめじ こんにゃく 長葱	かつお節				
		りんご入り芋きんとん	さつま芋 三温糖 バター(乳)	脱脂粉乳	りんご					
		味付のり		味付のり(小麦 大豆 ゼラチン)						
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	632 kcal	たんぱく質	26 g	脂質	19.1 g	炭水化物	87.8 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	782 kcal	たんぱく質	31.6 g	脂質	22.1 g	炭水化物	112.2 g		

行事等	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	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		
5 (火)		牛乳		牛乳			油 1回目 大豆
		あげパン	パン(小麦 乳 大豆) 大豆油 はったい粉 アーモンド粉 黒糖 パームシュガー 三温糖	きな粉(大豆) 脱脂粉乳			
		ツナサラダ	三温糖	ツナ	小松菜 きゅうり キャベツ 人参 コーン	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
		パンパキンスープ	こめ油 じゃがいも コーンスターチ	鶏肉 豆乳(大豆)	かぼちゃ 玉葱 セロリ パセリ	チキンブイオン(鶏) ぬちまーす こしょう	
		梨(予定)			梨(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 605 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 18.8 g	炭水化物 84.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 710 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 21.8 g	炭水化物 99.4 g	
6 (水)		牛乳		牛乳			
		五穀ごはん	米 五穀米(大豆 ごま)				
		あやはし牛ハンバーグ	こめ油 小麦粉	あやはし牛ハンバーグ(牛)	玉葱 りんごピューレ	醤油(小麦 大豆) ケチャップ ウスターソース レモン果汁	
		ベジタブルソテー	バター(乳) こめ油		キャベツ パプリカ ブロッコリー アスパラガス コーン	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす こしょう	
		かき玉汁	片栗粉	卵 豆腐(大豆)	人参 玉葱 生椎茸 絹さや	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす みりん 煮干だし(さば) だし昆布	
		※お芋の大福	お芋の大福 ※9/21のお月見大福の代替として、与那城小1~4年生のみ提供。				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 637 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 20 g	炭水化物 83.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 760 kcal	たんぱく質 35.1 g	脂質 22.3 g	炭水化物 103.4 g			
7 (木)		牛乳		牛乳			
		キムタクごはん	米 麦 ごま 小麦粉	豚肉	人参 玉葱 大根漬け 椎茸 きくらげ キムチ(小麦 りんご 大豆 さば)	おろしにんにく 醤油(小麦 大豆) 酒 みりん ぬちまーす ポークブイオン(鶏 豚) かつお節	
		さんまの塩焼き		さんま		塩	
		シークワサー添え			シークワサー		
		なめこのみそ汁		豆腐(大豆) みそ(大豆)	なめこ 人参 小松菜 長葱	かつお節	
		アセロラムルク	アセロラムルク(大豆 りんご)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 666 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 25.9 g	炭水化物 75.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 827 kcal	たんぱく質 35.5 g	脂質 33 g	炭水化物 91.2 g			
10/10 目の愛護デー	8 (金)	牛乳		牛乳			
		ボンゴレ・ロツ	スパゲティ(小麦) 三温糖 オリーブ油	ベーコン(豚) いか あさり	玉葱 人参 しめじ にんにく マッシュルーム トマト缶	ケチャップ トマトジュース 白ワイン ぬちまーす	
		鶏肉のブルーベリーソース	三温糖 片栗粉	鶏肉	ブルーベリー	塩 こしょう 白ワイン レモン果汁	
		スイートポテトサラダ	さつまいも じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ハム(豚 大豆 鶏)	きゅうり コーン	ぬちまーす こしょう	
		梨(予定)			梨(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 610 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 22.2 g	炭水化物 70.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 731 kcal	たんぱく質 34.8 g	脂質 25.6 g	炭水化物 87 g	
11 (月)		牛乳		牛乳			
		わかめごはん	米	わかめ			
		魚のもみじ焼き	ノンエッグマヨネーズ	さむら	玉葱 裏ごし人参	塩 こしょう	
		五色あえ	ごま 三温糖 ごま油	ひじき ハム(豚 大豆 鶏) 寒天	小松菜 もやし 人参	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
		豆乳みそ汁		豆腐(大豆) みそ(大豆) 豆乳(大豆)	大根 人参 白菜 ねぎ	かつお節	
		柿(予定)			柿(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 585 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 16.8 g	炭水化物 78.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 711 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 19.2 g	炭水化物 98.1 g			
カジマヤー 祝い献立	12 (火)	牛乳		牛乳			油 2回目 大豆 小麦 乳
		赤飯	米	赤飯			
		エビフライ	大豆油	エビフライ(えび 小麦 大豆)			
		なかがみ汁		豚中身 豚肉	椎茸 こんにゃく 生姜 ねぎ	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす ポークブイオン(豚) かつお節	
		千切りイリチー	三温糖 こめ油	昆布 豚肉 白かまぼこ	切干大根 人参 こんにゃく いんげん	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 かつお節 ぬちまーす ポークブイオン(鶏 豚)	
		シークワサーゼリー	シークワサーゼリー				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 601 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 16.4 g	炭水化物 82.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 755 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 20.8 g	炭水化物 106.4 g			
13 (水)		牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		ビーフカレー	じゃがいも こめ油 小麦粉 乳不使用マーガリン(大豆)	牛肉 白いんげん豆	人参 玉葱 ピーマン セロリ かぼちゃ プルーンピューレ	おろしにんにく おろし生姜 カレーパウダー(小麦 牛 鶏 大豆) ウスターソース ぬちまーす ポークブイオン(鶏 豚) カレー粉	
		ゆでたまご(くがに卵)		卵			
		フルーツヨーグルト	はちみつ	ヨーグルト(乳)	黄桃(もも) みかん バイン ナタデココ		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 679 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 21.9 g	炭水化物 92.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 822 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 24.4 g	炭水化物 118.8 g	

	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	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 (木)		牛乳		牛乳				
			ビタパン(小麦 乳 大豆)					
		ピタパンサンド	照焼チキン	三温糖 はちみつ	鶏肉			醤油(小麦 大豆) みりん 酒 おろしにんにく
			ごぼうサラダ	ごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ツナ	ごぼう 人参 きゅうり コーン		酢(小麦)
		ポトフ	じゃがいも	ウインナー(豚)		人参 玉葱 冬瓜 キャベツ	おろしにんにく 醤油(小麦 大豆) 白ワイン ローリエ ぬちまーす こしょう ポークブイオン(豚)	
		りんご(予定)				りんご(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 604 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 24 g	炭水化物 67.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 763 kcal	たんぱく質 36.9 g	脂質 30.1 g	炭水化物 85.8 g				
10/17 沖縄 そばの日	15 (金)	牛乳		牛乳				
			沖縄そば(小麦)					
		沖縄そば	シーサーかまぼこ		シーサーかまぼこ			
			汁		豚肉	ねぎ	醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす ポークブイオン(豚) かつお節	
		シマナーチャンプルー	ごめ油	ツナ 豆腐(大豆)	からしな もやし 人参 キャベツ	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす		
		青切りみかん(予定)				青切りみかん(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 583 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 16 g	炭水化物 75.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 648 kcal	たんぱく質 37.1 g	脂質 17.7 g	炭水化物 82.2 g				
十三夜	18 (月)	牛乳		牛乳				
		五穀ごはん	米 五穀米(大豆 ごま)					
		豚肉と豆腐のくず煮	ごめ油 片栗粉	豚肉 豆腐(大豆)	玉葱 人参 椎茸 あお豆(大豆) 生姜	酒 醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす かつお節		
		魚の照り焼き	三温糖 はちみつ	赤魚		おろしにんにく 醤油(小麦 大豆) 酒 みりん		
		黄金芋のあんころもち	白玉もち 黄金芋 三温糖			シママース		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 662 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 18.2 g	炭水化物 87.2 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 842 kcal	たんぱく質 42.4 g	脂質 21.7 g	炭水化物 113.6 g		
	19 (火)	牛乳		牛乳				
		コッペパン	コッペパン(小麦 乳 大豆)					
		オムレツのきのこソースかけ	三温糖 片栗粉	オムレツ(卵 小麦 大豆)	マッシュルーム しめじ	デミグラスソース(小麦 鶏) ケチャップ ウスターソース		
		パパイアソテー	乳不使用マーガリン(大豆) ごめ油	ウインナー(豚)	パパイア 人参 ブロッコリー	ぬちまーす 醤油(小麦 大豆)		
		白花豆のスープ	じゃがいも 小麦粉 ごめ油 マーガリン(乳 大豆) コーンスターチ	鶏肉 ベーコン(豚) 白花豆 白いんげん豆 生クリーム(乳)	人参 玉葱 セロリ パセリ	おろしにんにく ぬちまーす こしょう チキンブイオン(鶏)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 646 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 25.3 g	炭水化物 74.6 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 778 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 30.7 g	炭水化物 89.1 g		
	20 (水)	牛乳		牛乳				
		鶏塩うどん	うどん(小麦) ごま油 ごめ油	鶏肉 わかめ 油揚げ(大豆) ちくわ	人参 白菜 椎茸 小松菜 生姜 にんにく	ぬちまーす チキンブイオン(鶏) かつお節		
		とうもろこし				とうもろこし		
		温野菜のツナマヨあえ	ごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ツナ	ブロッコリー カリフラワー 人参	酢(小麦) 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす こしょう		
		バナナ				バナナ		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 531 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 15.5 g	炭水化物 76.6 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 642 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 18.4 g	炭水化物 91.8 g		
琉球料理の日	21 (木)	牛乳		牛乳				
		うちんジューシー	米 麦 ごめ油	豚肉 ひじき 白かまぼこ	人参	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 うちん粉 ぬちまーす ポークブイオン(鶏 豚) かつお節		
		魚のもずくあんかけ	小麦粉 片栗粉 大豆油 三温糖	ほき もずく	人参 パイン	醤油(小麦 大豆) みりん 酢(小麦) ぬちまーす		
		とうがんのとりそば汁	ごめ油 片栗粉	鶏肉 大豆	冬瓜 玉葱 人参 小松菜	醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす 煮干し(だし) さば) だし昆布		
		紅芋タルト	紅芋タルト(小麦 乳 卵)					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 632 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 21.2 g	炭水化物 75.4 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 762 kcal	たんぱく質 37.1 g	脂質 25 g	炭水化物 92.8 g		

油
3回目
大豆
小麦
乳
えび

	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		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						
	麦ごはん	米 麦								
	マーボー大根	ごま油 こめ油 片栗粉		豆腐(大豆) 牛肉 豚肉 豚レバー 大豆 赤だし(大豆 さば 鶏)		大根 人参 玉葱 竹の子 椎茸 きくらげ たら		おろしにんにく おろし生姜 ケチャップ テンメンジャン(小麦 大豆) オイスターソース トウバンジャン 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす ポークビヨン(鶏 豚)		
	カニ玉			カニ玉(卵 かに りんご 大豆)						
	ぶどう (予定)					ぶどう (予定)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	641 kcal	たんぱく質	259.9 g	脂質	24.3 g	炭水化物	77 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	781 kcal	たんぱく質	31.1 g	脂質	29.1 g	炭水化物	96.2 g	
世界の料理 (アメリカ)	25 (月)	牛乳		牛乳						
	ハンバーガー	バーガーパン(小麦 乳 大豆)		ハンバーグ(大豆 鶏 豚)		玉葱 マッシュルーム		ケチャップ デミグラスソース(小麦 鶏) ウスターソース 赤ワイン		
	アーモンド入りサラダ	アーモンド 三温糖				きゅうり 人参 ブロccoli カリフラワー コーン		レモン果汁 醤油(小麦 大豆) 酢(小麦)		
	ガンボ	こめ油		鶏肉		玉葱 セロリ ピーマン パプリカ トマト オクラ にんにく		ウスターソース ぬちまーす チリパウダー パプリカ粉 クミン粉 チキンビヨン(鶏) ポークビヨン(鶏 豚)		
	アップルパイ	アップルパイ(卵 乳 小麦 大豆 りんご)								
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	713 kcal	たんぱく質	31.3 g	脂質	27.9 g	炭水化物	82.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	790 kcal	たんぱく質	35 g	脂質	29.8 g	炭水化物	93.8 g	
26 (火)	牛乳			牛乳						
	麦ごはん	米 麦								
	煮付け	三温糖 こめ油		豚肉 昆布 厚揚げ(大豆)		冬瓜 こんにゃく 人参 小松菜		醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節		
	アーサ厚焼きたまご			アーサ厚焼きたまご (卵 小麦 大豆)						
	アンダースー	三温糖 こめ油		豚肉 みそ(大豆) 糸かつお		生姜		みりん 酒		
	カーブチー (予定)					カーブチー (予定)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	649 kcal	たんぱく質	26.1 g	脂質	19.6 g	炭水化物	92.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	789 kcal	たんぱく質	31.4 g	脂質	22.7 g	炭水化物	115.7 g		
27 (水)	牛乳			牛乳						
	めん	ラーメン(小麦)								
	みそラーメン	汁	三温糖 ごま油	豚肉 なたとわかめ みそ(大豆)		人参 もやし キャベツ きくらげ 長葱 にんにく 生姜		醤油(小麦 大豆) ぬちまーす チキンビヨン(鶏) かつお節		油 1回目 大豆
	タコ入りメンチ		大豆油	タコ入りメンチ(小麦 大豆)						
	大根のゆかりあえ		三温糖			大根 きゅうり 白菜 人参		ゆかり粉 醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	617 kcal	たんぱく質	32.7 g	脂質	18 g	炭水化物	77.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	680 kcal	たんぱく質	37.1 g	脂質	19.3 g	炭水化物	86 g	
28 (木)	牛乳			牛乳						
	五穀ごはん	米 五穀米(大豆 ごま)								
	炒り鶏		里芋 三温糖 こめ油	鶏肉 ちくわ		人参 大根 ごぼう 竹の子 椎茸 れんこん こんにゃく いんげん		醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節		
	さばのゆずみそかけ		三温糖	さば みそ(大豆)		ゆず皮		酒 みりん ゆず粉		
	柿 (予定)					柿 (予定)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	640 kcal	たんぱく質	28.7 g	脂質	18.9 g	炭水化物	85.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	781 kcal	たんぱく質	34.9 g	脂質	22 g	炭水化物	107.1 g	
29 (金)	牛乳			牛乳						
	オムライス		米 乳不使用マーガリン(大豆) こめ油	鶏肉		玉葱 人参 マッシュルーム グリーンピース		パプリカ粉 カレー粉 ケチャップ ウスターソース ぬちまーす ポークビヨン(鶏 豚)		
				オムライス用卵焼き (卵 小麦 大豆)						
								ミニケチャップ		
	ごましらすサラダ		ごま 三温糖	しらす		キャベツ 大根 きゅうり 人参		醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) レモン汁 ぬちまーす		
	オートミールのポタージュ		じゃがいも オートミール 無塩バター(乳) こめ油	ベーコン(豚) 白いんげん豆 加工乳		玉葱 人参 セロリ パセリ		チキンビヨン(鶏) ぬちまーす こしょう		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	651 kcal	たんぱく質	29.5 g	脂質	21.7 g	炭水化物	80.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	777 kcal	たんぱく質	34 g	脂質	24.7 g	炭水化物	100.6 g		