

令和3年 10月予定献立表

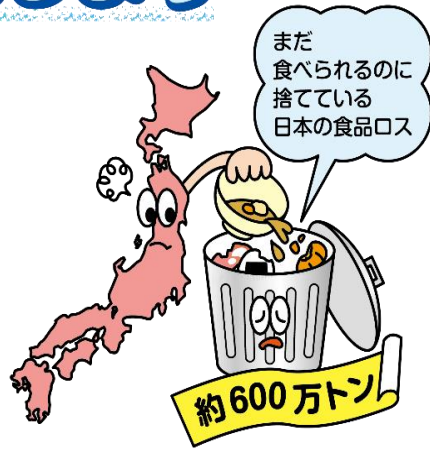


うるま市立与那城学校給食センター
TEL 978-3528 FAX 978-3529



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こしやすくなります。



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、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（ ）内にアレルゲンを表示しています。アレルゲンは、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・かにか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日に必要な栄養量 (昼食30%+おやつ13%)	エネルギー	548 Kcal	たんぱく質	20.6 g	脂質	74.9 g	炭水化物	74.9 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 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 煮干しだし(さば)	
		青切りみかん(予定)			青切りみかん(予定)		
		*大学芋	大学芋(小麦・大豆・ごま)				
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)			
	*ヨーグルト *果物(りんご🍏)	ヨーグルト(乳)・りんご					

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		
	パンキンスープ	ごめ油 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		
	梨(予定)			梨(予定)			
	* 紅芋チップス * ブルーン	紅芋チップス・ブルーン					
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	ごめ油 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) ごめ油		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		
	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 煮干しだし(さば) だし昆布		
	* さつま芋ごま団子	さつま芋ごま団子 (ごま)					
7 (木)	* アンダンスーおにぎり	アンダンスーおにぎり (豚肉・大豆・ごま)					
10/10 目の愛護デー	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		
	梨(予定)			梨(予定)			
	* フランスパン * ブルーベリージャム	フランスパン (小麦) ・ブルーベリージャム					
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	さわら	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)			
	* ミニミレービスケット	ミニミレービスケット (小麦)					
カジマヤー祝 い献立	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 ごめ油	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					
	* 豆乳と野菜のマフィン	豆乳と野菜のマフィン (小麦・大豆・りんご)					
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 ごめ油 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 ブルーンピューレ	おろしにんにく おろし生姜 カレールウ(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)		
	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 パイン ナタデココ			
	* ナッツと小魚 * ココア豆乳	ナッツと小魚 (アーモンド・ごま) ココア豆乳 (大豆)					
14 (木)	* 焼き芋 * 果物(梨●)	焼き芋・梨					

	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				
10/17 沖縄そばの日	15 (金)	牛乳		牛乳					
		沖縄そば	沖縄そば(小麦)						
		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)				
*さつま芋春巻き			さつま芋春巻き(小麦)						
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			
		*昆ベール *リンゴジュース			昆ベール・リンゴジュース(りんご)				
19 (火)	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 チキンブイオン(鶏)			
		*国産野菜のかりんとう			国産野菜のかりんとう(小麦・ごま)				
20 (水)	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			
		バナナ			バナナ				
		*さつま芋かき揚げ			さつま芋かき揚げ(小麦・ごま)				
		*胚芽ロールパン			胚芽ロールパン(小麦・乳・卵)				
22 (金)	22 (金)	牛乳		牛乳					
		麦ごはん	米 麦						
		マーボー大根	ごま油 ごめ油 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 にら	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 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす ポークブイオン(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)				
		*サターアンドギー *ベビーチーズ			サターアンドギー(小麦・卵) ベビーチーズ(乳)				

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			
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) 三温糖	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 ブロッコリー 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 パプリカ粉 クミン粉 チキンブイオン(鶏) ポークブイオン(鶏 豚)		
	アップルパイ	アップルパイ(卵 乳 小麦 大豆 りんご)					
	* するめ * バナナ	するめいか (イカ) バナナ					
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		
	アーサたまご焼き		アーサ厚焼きたまご (卵 小麦 大豆)				
	アングルスー	三温糖 こめ油	豚肉 みそ(大豆) 糸かつお	生姜	みりん 酒		
	カープチー (予定)			カープチー (予定)			
* 和菓子 (秋風)	和菓子 (卵)						
27 (水)	牛乳		牛乳				
	みそラーメン	めん ラーメン(小麦) 汁 三温糖 ごま油	豚肉 なんと 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 チキンブイオン(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		
	* 紅芋うむくじ天ぷら	紅芋うむくじ天ぷら					
	28 (木)	* わかめおにぎり	わかめおにぎり				
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 オムライス用卵焼き (卵 小麦 大豆)	玉葱 人参 マッシュルーム グリーンピース	パプリカ粉 ケチャップ ウスターソース ぬちまーす ポークブイオン(鶏 豚)		
	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	チキンブイオン(鶏) ぬちまーす		
	* もずくパン	もずくパン (小麦・乳・卵)					