



11月給食たより



外の風も涼しく、日が暮れるのもはやくなってきました。
冬がだんだん近づいてくるのを肌で感じますね。
そんな季節の変わり目は、風邪を引きやすくなります。服装に
気を付けるほか、こまめな手洗い、うがい、そしてバランスの
良い食事を心がけ、体調を崩さないようにしましょう。



11月の食育取組み

- ★11/5 (金) 防災の日給食
「津波防災の日」にあわせ、
非常食を活用した給食を提供します。
- ★11/24 (水) 和食の日給食
和食の日にあわせ、
和食献立の給食を提供します。
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・かにか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 (月)	牛乳		牛乳			
	大豆入り炊き込みごはん	米 米油	豚肉 ちきあげ(大豆) 大豆 油揚げ(大豆)	にんじん ねぎ ごぼう しいたけ	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)	
	野菜のごまみそ汁	じゃがいも 里芋 白すりごま	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	にんじん こまつな	花かつお	
	さばの生姜酢焼き	三温糖	さば切り身		料理酒(小麦) おろし生姜 しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酢(小麦)	
	くだもの			ネーブル(予定)		
一食当たりの栄養価		1礼拝 - 803 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 31.9 g	炭水化物 90.9 g	
2日 (火)	牛乳		牛乳			
	コッパン	給食パン(小麦・乳・大豆)				
	ポークビーンズ	じゃがいも 三温糖 小麦粉 無塩バター(乳) 米油	豚肉 大豆 ポークビーンズ(小麦・ 大豆・豚)	にんじん たまねぎ セロリ ビーマン トマト	赤ワイン おろしにんにく ケチャップ ぬちまーす デミグラス(小麦・大豆・牛・ 鶏・豚) ポークフィヨン(豚) マスタード(大豆・りんご) こしょう	
	白菜とりんごのサラダ	シーザーサラダドレッシング (たまご・乳・大豆・りんご) イタリアンドレッシング(たま ご・小麦・大豆・豚・りんご) 三温糖		はくさい りんご こまつな にんじん パイン缶		
	紅芋ジャム	紅芋 グラニュー糖 黒糖 無塩バター(乳)			シークワサー果汁	
一食当たりの栄養価		1礼拝 - 790 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 26.6 g	炭水化物 106.4 g	
4日 (木)	牛乳		牛乳			
	みそ煮込みうどん	うどん(小麦) 米油 三温糖	豚肉 ちきあげ(大豆) 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	にんじん キャベツ 玉ねぎ ほうれんそう 生姜 長ねぎ しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお チキンフィヨン(鶏)	
	大根のわさび和え	三温糖		だいこん にんじん	特濃酢(小麦) わさび粉 ぬちまーす	揚げ油③ ◎大豆 ◎鶏 ◎豚 ◎小麦
	魚天ぷら	小麦粉 大豆油	ホキ切り身 たまご		ぬちまーす こしょう	
	朱里紅葉	朱里紅葉(卵・乳・大豆)				
	一食当たりの栄養価		1礼拝 - 544 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 18.1 g	炭水化物 64.5 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		
5日 (金)	牛乳		牛乳			
	ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
	救給カレー	救給カレー				
	すいとん	小麦粉 白玉粉	鶏肉	だいこん にんじん しいたけ しめじ 長ねぎ こまつな	シママース みりん 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) 煮干しだし(さば) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	1杯 ⁺ - 711 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 22.8 g	炭水化物 103.3 g	
8日 (月)	牛乳		牛乳			
	玄米ごはん	米 玄米				
	じゃが芋と厚揚げの煮物	じゃがいも 里芋 三温糖 米油	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	にんじん こまつな しょうが こんにゃく	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	
	ごぼうチップス	でん粉 小麦粉 三温糖 大豆油		ごぼう	シママース	揚げ油① ◎大豆
	ひじきの佃煮	白ごま 三温糖 水あめ 米油	ひじき 糸けずり		ゆかり粉 みりん しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす	
一食当たりの栄養価	1杯 ⁺ - 747 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 20.1 g	炭水化物 113.9 g		
9日 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧ペン麦				
	中華風コーンスープ	でん粉 ごま油	鶏肉 たまご	にんじん たまねぎ 長ねぎ 椎茸 コーン クリームコーン缶	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) 花かつお	
	もすくぎょうざ	もすくぎょうざ(豚・小麦・大豆・ごま)				
	チンジャオロースー	三温糖 米油 ごま油 でん粉	牛肉	ピーマン 赤ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ	しょうゆ(小麦・大豆) おろし生姜 おろしにんにく 料理酒(小麦) ぬちまーす オイスターソース(大豆)	
一食当たりの栄養価	1杯 ⁺ - 759 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 19.6 g	炭水化物 113 g		
10日 (水)	牛乳		牛乳			
	もすく丼	米 無圧ペン麦				
		三温糖 米油 でん粉	もすく 豚ひき肉 牛ひき肉 錦糸卵	たまねぎ にんじん こまつな	おろしにんにく みりん しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお 豆板醤 ぬちまーす こしょう	
	セイイカのみそ汁	じゃがいも	セイイカ 赤みそ(大豆) 豚肉 沖縄豆腐(大豆) 白みそ(大豆)	にんじん 長ねぎ 生姜	料理酒(小麦) 花かつお	
	大根うちん漬け	三温糖		だいこん	ぬちまーす 特濃酢(小麦) ワコン粉	
一食当たりの栄養価	1杯 ⁺ - 700 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 16 g	炭水化物 106.4 g		
11日 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧ペン麦				
	豆乳鍋		鶏肉 沖縄豆腐(大豆) 豆乳(大豆) 白みそ(大豆)	しょうが こまつな にんじん 白菜 大根 長ねぎ えのきたけ 糸こんにゃく	料理酒(小麦) 花かつお しょうゆ(小麦・大豆)	
	ししゃもみりん焼き	三温糖	ししゃも		みりん 料理酒(小麦)	
	野菜のゆず和え	三温糖 白ごま	ツナ	キャベツ にんじん きゅうり もやし	特濃酢(小麦) ゆずの華 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
一食当たりの栄養価	1杯 ⁺ - 694 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 16.5 g	炭水化物 100.2 g		
12日 (金)	牛乳		牛乳			
	なかよしパン	給食パン(小麦・乳・大豆)				
	トマトクリームスープ	じゃがいも 小麦粉 無塩バター(乳) 米油	鶏肉 ベーコン(豚) 脱脂粉乳 牛乳 大豆	たまねぎ にんじん パセリ しめじ トマト	白ワイン ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏)	
	ホキのりんごソースかけ	三温糖 はちみつ でん粉	ホキ切り身	りんごピューレ りんご缶	ぬちまーす こしょう 特濃酢(小麦) りんご酢 しょうゆ(小麦・大豆) レモン果汁	
	ごぼうとナッツのサラダ	アーモンド マヨネーズ (たまご・大豆・りんご) フルネーグ ミドレツク 白ごま 三温糖		ごぼう にんじん きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)	
一食当たりの栄養価	1杯 ⁺ - 757 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 28.7 g	炭水化物 90.4 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		
15日 (月)	牛乳		牛乳			
	中華丼	米 無圧パン麦 ごま油 でん粉 米油	豚肉 短冊イカ えび うすら卵	にんじん たまねぎ 白菜 チンゲン菜 生姜 たけのこ	しょうゆ(小麦・大豆) おろしにんにく 料理酒(小麦) オイスターソース(大豆) ぬちまーす ポークフィヨン(豚)	
	わかめスープ	ごま油 白ごま	わかめ 鶏肉 絹ごし豆腐(大豆)	にんじん たまねぎ 椎茸 コーン 長ねぎ	花かつお チキンフィヨン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	揚げ油② ◎大豆 ◎小麦
	揚げ春巻き	春巻き(小麦・大豆・豚)	大豆油			
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 833 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 27.8 g	炭水化物 111.7 g	
16日 (火)	牛乳		牛乳			
	二色芋ごはん	米 紅芋 さつまいも 米油	鶏肉 油揚げ(大豆)	にんじん しいたけ	花かつお チキンフィヨン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) ぬちまーす	
	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	
	厚揚げのきのこあんかけ	三温糖 でん粉 米油	厚揚げ(大豆) 鶏ひき肉	しめじ えのきたけ しいたけ にんじん 青ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) 花かつお	
	アセロラゼリー	アセロラゼリー(りんご)				
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 704 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 23.9 g	炭水化物 89.1 g		
17日 (水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	大根のそぼろ煮	米油 三温糖 でん粉	鶏ひき肉 豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	しょうが だいこん にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	料理酒(小麦) みりん しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす	
	ちくわの紅葉焼き	マヨネーズ (たまご・大豆・りんご)	ちくわ 青のり粉	裏ごしにんじん		
	白菜のおかか和え	三温糖	ツナ 糸けずり	はくさい にんじん もやし	しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)	
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 755 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 23.5 g	炭水化物 104.2 g		
18日 (木)	牛乳		牛乳			
	あみパン	給食パソ(小麦・乳・大豆)				
	コーンポタージュ	じゃがいも 小麦粉 無塩バター(乳) 米油	鶏肉	たまねぎ セロリ にんじん パセリ コーン クリームコーン缶	チキンフィヨン(鶏) ぬちまーす こしょう 白ワイン	
	ホキの香草焼き	オリーブ油	ホキ切り身		ぬちまーす こしょう おろしにんにく 白ワイン パセリ粉 バジル粉	
	ひじきと豆のサラダ	白すりごま 三温糖 マヨネーズ (たまご・大豆・りんご)	大豆 ひじき ひよこ豆 鶏ささみ	にんじん だいこん ブロッコリー	しょうゆ(小麦・大豆) シークワーサー果汁	
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 760 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 28.5 g	炭水化物 89.7 g		
19日 (金)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	米 もちきび				
	県産アグー豚のすき焼き	三温糖 米油	アグー肉 沖縄豆腐(大豆)	はくさい こまつな にんじん 長ねぎ 糸こんにゃく しいたけ	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	
	魚とひじきの豆腐よせ		魚とひじきの豆腐よせ(小麦・乳・大豆・豚)			
	ゆかり和え	三温糖	糸けずり	だいこん もやし きゅうり	ゆかり粉 特濃酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 881 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 39.3 g	炭水化物 97.8 g		
22日 (月)	牛乳		牛乳			
	ソース焼きそば	沖縄そば麺(小麦・大豆) 米油	豚肉 ちきあげ(大豆)	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ もやし ピーマン	おろしにんにく 料理酒(小麦) とんかつソース(りんご) ウスターソース(大豆・りんご) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	ゆし豆腐の中華スープ	でん粉 ごま油	鶏肉 ゆし豆腐(大豆)	たまねぎ にんじん 青ねぎ コーン 椎茸 きくらげ	料理酒(小麦) 花かつお チキンフィヨン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	肉まん		肉まん(小麦・大豆・豚・ごま)			
	くだもの			うんしゅうみかん(予定)		
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 569 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 19.1 g	炭水化物 72.4 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		
24日 (水)	牛乳		牛乳			
	茶めし	米			島茶 ぬちまーす	
	手まり麩入りすまし汁	手まり麩(小麦)	鶏肉	だいこん にんじん しめじ えのきたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお だし昆布 ぬちまーす ゆずの華	
	ぶりの西京焼き	三温糖	ぶり 西京みそ(大豆)		ぬちまーす みりん 料理酒(小麦)	
	青菜のごま和え	黒すりごま 白すりごま 白ねりごま 三温糖		こまつな もやし	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす ソーワサー果汁	
	和菓子	花菊				
	一食当たりの栄養価	1杯 ⁺ - 655 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 14.4 g	炭水化物 97.8 g	
25日 (木)	牛乳		牛乳			
	キーマカレーライス	米 無圧ペン麦				
		じゃがいも 小麦粉 無塩バター(乳) 米油	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 大豆 白花豆ペースト 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ ピーマン ブルーン	おろしにんにく カレー粉 ドライカレー(乳・小麦・牛・ 豚・りんご) チャツネ(りんご) カレールウ(小麦・大豆・牛・鶏) ウスターソース(大豆・りんご) チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす	
	ゆでたまご		たまご			
	レモンサラダ	三温糖 オリーブ油		ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん レモン コーン	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす レモン果汁 りんご酢	
一食当たりの栄養価	1杯 ⁺ - 876 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 29.9 g	炭水化物 114.3 g		
26日 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧ペン麦				
	かぼちゃ入りみそ汁		豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	かぼちゃ にんじん だいこん こまつな えのきたけ	花かつお	
	さんまのかば焼き	小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖 白ごま	さんま切り身		ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) みりん おろし生姜	揚げ油 ⁺ ◎大豆 ◎小麦 ◎豚
	もやしとニラ炒め	米油 ごま油	豚肉 ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆)	もやし にんじん にら	おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
一食当たりの栄養価	1杯 ⁺ - 810 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 28 g	炭水化物 100.8 g		
29日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧ペン麦				
	韓国風肉じゃが	じゃがいも 三温糖 ごま油 米油	牛肉	にんじん たまねぎ にら 長ねぎ しいたけ 糸こんにゃく	おろし生姜 おろしにんにく トウバンジャン 花かつお テンメンジャン(小麦・ごま・ 大豆) ぬちまーす 料理酒(小麦) みりん しょうゆ(小麦・大豆)	
	にらたまご		にらたまご(卵)			
	切干大根の中華和え	ごま油 三温糖 白ごま	ハム(豚・大豆・鶏)	切干大根 もやし にんじん きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ソーワサー果汁	
一食当たりの栄養価	1杯 ⁺ - 693 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 14 g	炭水化物 117 g		
30日 (火)	牛乳		牛乳			
	なかよしパン	給食パン(小麦・乳・大豆)				
	ポテトときのこの クリームスープ	じゃがいも 小麦粉 無塩バター(乳) 米油	ベーコン(豚) 鶏肉 白花豆ペースト 脱脂粉乳 加工牛乳	にんじん たまねぎ セロリ しめじ パセリ コーン マッシュルーム	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)	
	ハワイアンハンバーグ	三温糖	ハンバーグ (小麦・乳・大豆・鶏・牛)	パイン缶 レーズン	ウスターソース(大豆・りんご) グチャップ 赤ワイン	
	コールスロー	コールスロードレッシング (たまご・大豆) マヨネーズ (たまご・大豆・りんご) 三温糖		キャベツ きゅうり にんじん	こしょう	
一食当たりの栄養価	1杯 ⁺ - 819 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 32.8 g	炭水化物 98 g		