



# 10月給食だより

## 目の健康にビタミンAを!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会が多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

3日:カジマヤー献立  
11日:目の愛護デー献立  
13日:さつまいの日  
17日:沖縄そばの日  
28日:ハロウィン献立

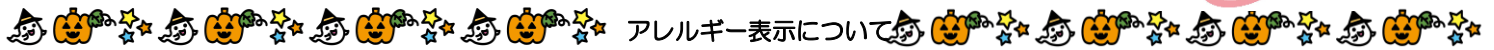
10月のお楽しみ給食

### ビタミンAを多く含む食べ物



ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

10/28(金)にハロウィンメニューを提供予定です♡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、「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	650 Kcal	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	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g

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 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		
★カジマヤー献立  3 (月)	牛乳		牛乳			
	黒米ごはん	米、黒米				
	イナムドゥチ	大豆油	豚肉、カステラかまぼこ(大豆)、甘白みそ(大豆)、白みそ(大豆)	こんにゃく、椎茸、青ねぎ	酒、ホークイ(鶏・豚)、花かつお	
	いわしおかか煮		いわしおかか煮(小麦・大豆)			
	千切りイリチー	大豆油、三温糖	豚肉、昆布、白かまぼこ(大豆)	切干大根、こんにゃく、にんじん、インゲン	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、ホークイ(鶏・豚)、花かつお	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 595 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 17.9 g	炭水化物 80.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 764 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 20.7 g	炭水化物 109.1 g		
4 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	厚揚げと野菜のうま煮	大豆油、じゃがいも、里芋、三温糖	厚揚げ(大豆)、鶏肉	たまねぎ、にんじん、たけのこ、椎茸、いんげん、しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお	
	野菜チップス	紅芋、大豆油	揚げ油1回目(大豆)	れんこん、ごぼう	ぬちまーす、こしょう	
	こんぶの佃煮	ごま、三温糖、水あめ	しらす、昆布		しょうゆ(小麦・大豆)、ゆかり	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 566 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 13.7 g	炭水化物 83.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 768 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 17.7 g	炭水化物 115.9 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 (水)	牛乳		牛乳			
	キムタクチャーハン	米、こめ油	豚肉	にんにく、白菜キムチ(大豆)、きくらげ、椎茸、たまねぎ、にんじん、たくあん(小麦・大豆)、あお豆(大豆)	酒、パプリカ粉、しょうゆ(小麦・大豆)、キムチの素(大豆)、ホーグイソ(鶏・豚)、ぬちまーす、花かつお	
	豚テキ	三温糖	豚肉	にんにく	しょうゆ(小麦・大豆)、酒、ウスターソース	
	茎わかめあえ	こめ油、三温糖	茎わかめ	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、シークワサー果汁	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)、ぬちまーす	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 562 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 16.7 g	炭水化物 76.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 717 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 22.2 g	炭水化物 97 g	
6 (木)	牛乳		牛乳			
	わかめごはん	米	わかめごはんの素			
	沖縄みそ汁	大豆油	豚肉、ポーク(豚・鶏)、豆腐(大豆)、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	へちま、にんじん、だいこん、もやし、こんにゃく	酒、花かつお	
	県産アーサーの厚焼き玉子		県産アーサーの厚焼き玉子(卵・小麦・大豆)			
	パパイヤイリチー	大豆油	厚揚げ(大豆)、ツナ缶(大豆)	パパイヤ、にんじん、にら	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、こしょう、花かつお	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 583 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 19.2 g	炭水化物 73.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 775 kcal	たんぱく質 35.2 g	脂質 24.2 g	炭水化物 100.8 g	
7 (金)	牛乳		牛乳			
	スパゲッティーナポリタン	スパゲティ(小麦)、大豆油、三温糖	ベーコン(豚)、ウインナー(豚)	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト缶	こしょう、ワイン(ゼラチン)、ケチャップ、トマトソース、ぬちまーす、ホーグイソ(鶏・豚)	
	豆とポテトのカップ焼き	じゃがいも	チーズ(乳)、大豆	あお豆(大豆)、コーン	ノンエッグマヨ(大豆)、ホワイトソース(小麦・乳・大豆)	
	ささみとナッツのサラダ	アーモンド	鶏ささみ	キャベツ、きゅうり、にんじん	パプリカ(大豆)、ホールドレッシング(卵・大豆)、カレー粉	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 567 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 25.7 g	炭水化物 63.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 745 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 32.8 g	炭水化物 85.1 g	
★ 11 (火)	牛乳		牛乳			
	あみパン	あみパン(小麦・乳・大豆)				
	ほうれん草シチュー	大豆油、じゃがいも、小麦粉	鶏肉、白花生、白いんげん豆、脱脂粉乳、生クリーム(乳)	にんにく、ほうれん草、たまねぎ、ブロッコリー、マッシュルーム	ワイン(ゼラチン)、こしょう、ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛・鶏)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ	
	ハンバーグの赤ワインソース	三温糖	ハンバーグ(大豆・鶏・豚)	トマト缶	ワイン(ゼラチン)、ケチャップ、ウスターソース、デミグラスソース(小麦・鶏)、こしょう	
	キャロットラペ	三温糖、こめ油	ツナ	にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、シークワサー果汁	酢(小麦)、ぬちまーす	
	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム				
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 666 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 22.4 g	炭水化物 87 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 810 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 27.7 g	炭水化物 103.9 g		
12 (水)	牛乳		牛乳			
	ゆかりごはん	米			ゆかり	
	豚汁	大豆油、里芋	豚肉、油揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、白ねぎ	酒、花かつお	
	鶏肉のピリ辛焼き	三温糖	鶏肉	しょうが	しょうゆ(小麦・大豆)、酒、チリパウダー	
	ひじきと大豆の磯煮	大豆油、三温糖	豚肉、油揚げ(大豆)、大豆、ちきあぎ(大豆)、ひじき	にんじん、にら、コーン、こんにゃく	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 606 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 18 g	炭水化物 81.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 811 kcal	たんぱく質 34.9 g	脂質 23.2 g	炭水化物 112 g		
★ 13 (木)	牛乳		牛乳			
	さつまいもおこわ	米、もち米、こめ油、さつまいも	鶏肉、ちきあぎ(大豆)	しめじ、ごぼう、にんじん、あお豆(大豆)	酒、ぬちまーす、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、ポークフィヨン(鶏・豚)、花かつお	
	さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす	
	野菜の酢みそあえ	三温糖	ちくわ(大豆)、わかめ、甘白みそ(大豆)	きゅうり、だいこん、にんじん、もやし	酢(小麦)、ぬちまーす	
	おさつスティック	おさつスティック				
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 595 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 19.7 g	炭水化物 78.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 754 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 24.9 g	炭水化物 98.5 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			
※城前小5年欠食  ★沖縄そばの日 ※宮森小欠食	(金)	牛乳		牛乳					
		ごはん	米						
		スタミナ丼	具 大豆油、三温糖、でん粉	豚肉		にんにく、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、たけのこ、にんにくの芽	しょうゆ(小麦・大豆)、酒、豆板醤(大豆)、オリーブオイル、みりん、ぬちまーす、ホーワ(仔)鶏(豚)		
		キャベツと卵のスープ	大豆油、でん粉	鶏肉、鶏卵、豆腐(大豆)		にんじん、キャベツ、コーン、ほうれん草	酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)		
		ベビーチーズ		ベビーチーズ(乳)					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 542 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 15.8 g	炭水化物 72 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 717 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 19 g	炭水化物 99.9 g					
★沖縄そばの日 ※宮森小欠食	(月)	牛乳		牛乳					
		沖縄そば	麺 沖縄そば(小麦・大豆)						
		汁	大豆油	豚肉、白かまぼこ(大豆)		青ねぎ、しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、豚がら、花かつお		
		タマナーチャンプルー	大豆油	厚揚げ(大豆)、ちきあぎ(大豆)、ツナ缶(大豆)、糸けすり		キャベツ、にんじん、からしな、たまねぎ、もやし	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす		
		ナッツと魚		ナッツと魚(アーモンド・ごま)					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 489 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 17.7 g	炭水化物 53.4 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 548 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 20.5 g	炭水化物 56.7 g					
★食育の日	(火)	牛乳		牛乳					
		ごはん	米						
		筑前煮	三温糖、大豆油、里芋	鶏肉、厚揚げ(大豆)		ごぼう、こんにゃく、いんげん、しょうが、だいこん、たけのこ、にんじん、椎茸、れんこん	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお		
		豚肉のごまみそ焼き	三温糖、ごま	豚肉、白みそ(大豆)			みりん、酒、しょうゆ(小麦・大豆)		
		磯香和え	三温糖	きざみのり、糸けすり、ちくわ(大豆)		キャベツ、もやし、ほうれん草、にんじん	しょうゆ(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 - 562 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 13.1 g	炭水化物 77.2 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 754 kcal	たんぱく質 38.7 g	脂質 16.6 g	炭水化物 106.9 g					
★食育の日	(水)	牛乳		牛乳					
		もずく雑炊	米、おし麦、大豆油	豚肉、ちきあぎ(大豆)、ツナ、もずく		にんじん、だいこん、こまつな	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお		
		豆腐ちゃんぷるー	大豆油	豆腐(大豆)、ツナ缶(大豆)		キャベツ、もやし、にんじん、にら	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、こしょう		
		うむくじ天ぷら	うむくじ天ぷら、大豆油	揚げ油2回目(大豆)					
		くだもの				くだもの			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 509 kcal	たんぱく質 17.6 g	脂質 17.8 g	炭水化物 69.9 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 627 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 21.1 g	炭水化物 86.3 g					
★食育の日	(木)	牛乳		牛乳					
		ごはん	米						
		中華つくねスープ	春雨、ごま油	中華つくね(小麦・ごま・大豆・鶏・豚)		にんじん、はくさい、椎茸	ぬちまーす、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、鶏がら(卵・鶏)、花かつお		
		焼きギョーザ		焼きギョーザ(小麦・大豆・鶏・豚)					
		ブルコギ	大豆油、はちみつ、三温糖、ごま油、ごま、でん粉	牛肉		にんにく、にんじん、たまねぎ、にら、はくさい、しめじ、えのき、こんにゃく	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、豆板醤(大豆)、甜麺醤(小麦・大豆)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 543 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 14.4 g	炭水化物 80.3 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 760 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 19.1 g	炭水化物 114.9 g					
★食育の日	(金)	牛乳		牛乳					
		麦ごはん	米、麦						
		チキンカレー	大豆油、じゃがいも、小麦粉	鶏肉、白花豆、白いんげん豆		にんじん、たまねぎ、グリーンピース、ピーマン、にんにく、しょうが	酒、カレーパウダー(小麦・大豆・牛・鶏)、ウスターソース、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ、カレー粉		
		枝豆				枝豆(大豆)	ぬちまーす		
		フルーツ白玉	カラフルボール			みかん缶、もも缶、パイナップル缶、フルーツカクテル缶(もも)、シークワサー果汁			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 621 kcal	たんぱく質 19.1 g	脂質 15.1 g	炭水化物 99.1 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 847 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 20.2 g	炭水化物 136.2 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			
※石川中欠食	24 (月)	牛乳	牛乳				
		ごはん	米				
		じゃがいものそぼろ煮	大豆油、じゃがいも、三温糖、でん粉	豚肉、豚レバー、大豆たんぱく、厚揚げ(大豆)	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、椎茸、グリーンピース	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酒、ぬちまーす、花かつお	
		まぐろの照り焼き	三温糖	まぐろ	しょうが	酒、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)	
		手づくりからしなふりかけ	ごま、ごま油、三温糖	しらす、糸けすり	からしな、からしな漬け	ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 555 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 13 g	炭水化物 78.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 746 kcal	たんぱく質 37 g	脂質 16.2 g	炭水化物 108 g	
25 (火)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	かしわ汁	大豆油	鶏肉、昆布、豆腐(大豆)	だいこん、にんじん、こまつな、しょうが	酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、花かつお		
	チキン南蛮	でん粉、小麦粉、大豆油、三温糖	鶏肉	揚げ油3回目(大豆・小麦・鶏) レモン汁	ぬちまーす、酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)		
	大根の梅肉あえ	三温糖	糸けすり	だいこん、きゅうり、にんじん	梅肉(大豆・りんご)、酢(小麦)、ぬちまーす		
	タルタルソース	タルタルソース(卵・大豆)					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 657 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 25.1 g	炭水化物 79.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 844 kcal	たんぱく質 33.4 g	脂質 29.9 g	炭水化物 107.3 g			
26 (水)	牛乳		牛乳				
	チキンライス	米、麦、こめ油	鶏肉	にんじん、たまねぎ、コーン、マッシュルーム、グリーンピース	酒、こしょう、パプリカ粉、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、ケチャップ、丼アジ(鶏)		
	チーズオムレツ		チーズオムレツ(卵・小麦・乳・大豆)				
	ブロッコリーのじゃこサラダ	三温糖、こめ油	しらす	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、シークワサー果汁	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす		
	くだもの			くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 548 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 16.7 g	炭水化物 76.9 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 735 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 22.4 g	炭水化物 102.3 g		
27 (木)	牛乳		牛乳				
	ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす		
	アーサ入りゆし豆腐汁		ゆし豆腐(大豆)、アーサ、白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)		花かつお		
	さばの生姜焼き	三温糖	さば	しょうが	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酒		
	フーイリチー	湿麩(小麦・大豆)、大豆油	鶏卵、ポーク(豚・鶏)	キャベツ、にんじん、もやし、からしな	ぬちまーす、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)		
	ミニフィッシュ		ミニフィッシュ(ごま)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 638 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 20.7 g	炭水化物 76.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 841 kcal	たんぱく質 42.2 g	脂質 25.9 g	炭水化物 105.5 g			
★ハロウィン献立	牛乳		牛乳				
	紅芋あげパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)、大豆油、はったい粉、紅いも粉、三温糖	揚げ油1回目(小麦・乳・大豆)				
	ハロウィンスープ	大豆油、紅イモペースト、さつまいも、小麦粉	鶏肉、白花豆、白いんげん豆、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、パセリ	ワイン(ゼラチン)、こしょう、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ		
	パンプキンココロサラダ		ミックスビーンズ	かぼちゃ、あお豆(大豆)、キャベツ、きゅうり	ノンエッグマヨ(大豆)、フレンチクリーミー、こしょう		
	ハロウィンデザート	ハロウィンデザート(大豆)					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 626 kcal	たんぱく質 18.5 g	脂質 23.9 g	炭水化物 82.5 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 821 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 30.3 g	炭水化物 109.8 g		
※伊波小・城前小欠食	牛乳		牛乳				
	もちきびごはん	米、もちきび					
	マーボー冬瓜	大豆油、でん粉	豚肉、豚レバー、大豆たんぱく、豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)	とうがん、にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、椎茸、きくらげ、にら、たけのこ	豆板醤(大豆)、酒、こしょう、甜麺醬(小麦・大豆)、オニオン、ぬちまーす、中華の素(小麦・乳・豚・鶏・大豆・牛)、しょうゆ(小麦・大豆)、ホーグ(仔)(鶏・豚)		
	パンウースー	春雨、三温糖、ごま	ツナ	にんじん、きゅうり、もやし	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)、ぬちまーす		
	くだもの			バナナ(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 557 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 12.3 g	炭水化物 90.9 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 727 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 15.4 g	炭水化物 120.3 g		