

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	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨	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

- ★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ください。
- ★給食では、「榊ぬちまーす」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。

うるま市立与勝調理場 TEL:978-3522 FAX:978-3555

1日に必要な栄養量 (昼食30%+おやつ13%)		エネルギー	548Kcal	たんぱく質	20.6 g	脂質	16.4 g	炭水化物	73.9 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				
3日(月)	牛乳			牛乳					揚げ油② 小麦 大豆	
	麦ごはん	米 麦								
	じゃが芋のみそ煮	じゃが芋 三温糖 こめ油		豚肉 みそ(大豆)	人参 玉ねぎ 生姜 いんげん しいたけ こんにゃく		しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお			
	五目揚げ豆腐	大豆油		五目揚げ豆腐 (小麦・大豆・豚・さけ)						
	くだもの				ネーブル(予定)					
	*タンナファンルー *昆べー	*タンナファンルー 《小麦・たまご》 *昆べー		昆布をかむことであごの発達と味覚の発達にもなります♪カミカミおやつつかじるという動作はとても大事ですね♪						
4日(火)	牛乳			牛乳						
	麦ごはん	米 麦								
	冬瓜ともずくの すまし汁			鶏肉 もずく	冬瓜 人参 ねぎ 生姜	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお 煮干しだし(さば) ぬちまーす				
	魚の黒糖みそ焼き	粉黒糖		さば みそ(大豆)		おろし生姜 みりん 酒				
	野菜のごま和え	すりごま ねりごま 三温糖			小松菜 人参 きゅうり 大根	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす シークァサー果汁				
	*宮城島産 黄金芋まんじゅう	*宮城島産黄金芋まんじゅう 《小麦》		お芋屋さんのみやの食品さんと栄養士のコラボで考えて作ったおやつです♪						
5日(水)	牛乳			牛乳						
	麦ごはん	米 麦								
	マーボー豆腐	ごま油 かたくり粉 こめ油		豆腐(大豆) 豚ひき肉 豚レバー 大豆 みそ(大豆)	人参 玉ねぎ たけのこ きくらげ しいたけ にはら	酒 おろしにんにく おろし生姜 ケチャップ しょうゆ(小麦・大豆) テンメンジャン (小麦・大豆・ごま) オイスターソース(大豆) ぬちまーす ポークブイヨン(豚)				
	チヂミ	チヂミ(小麦・たまご・大豆)								
	チョレギサラダ	ごま油 三温糖 白ごま		刻みのり	キャベツ 人参 きゅうり 大根	しょうゆ(小麦・大豆) おろしにんにく ぬちまーす レモン果汁				
	*バナナ *きな粉大豆	*バナナ *きな粉大豆 《小麦・大豆》		大き目のお豆からカミカミスタートです♪指でつまんで口に入れてしっかり噛むこのつまむという手指動作も大事です♪						
お弁当の日	6日(木)	*わかめおにぎり	*わかめおにぎり (米・わかめ)		こども達も自分で「にぎにぎ」するおにぎりが大好きです♪ぜひお家でも一緒に「にぎにぎ♪」してみてください♪					

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		
7日 (金)	牛乳		牛乳			
	なかよしパン	仲良しパン (小麦・乳・大豆)				
	黄金芋のポターージュ	じゃが芋 黄金芋 小麦粉 こめ油 乳不使用マーガリン(大豆)	ベーコン(豚) 鶏肉 豆乳(大豆)	人参 玉ねぎ セロリ パセリ しめじ	チキンブイヨン(鶏) シママース しょうゆ(小麦・大豆)	
	魚のバジル焼き	オリーブ油	ホキ		バジル粉 白ワイン おろしにんにく ぬちまーす	
	ブルーベリー入り フルーツヨーグルト 	はちみつ	ヨーグルト(乳)	パイン缶 みかん缶 黄桃缶(もも) アロエ ブルーベリー		
	*黒ごまかりんとう	*黒ごまかりんとう 《小麦・ごま》 ○○○		カリカリ♪かためのおやつは、カム運動にとてもイイです♪ カムおやつ♪お家でも食感を意識してみてください♪		
11日 (火)	牛乳		牛乳			
	スパゲティナポリタン	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	ウィンナー(豚) 豚肉	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ マッシュルーム	おろしにんにく 鶏豚だし デミグラスソース(小麦・鶏) ケチャップ ぬちまーす トマトソース(大豆) ウスターソース	揚げ油③ 小麦 大豆 豚 さけ
	キャベツのミンチカツ	大豆油 キャベツミンチカツ(小麦・たまご・乳・大豆・鶏・豚)				
	パパイヤとツナのサラダ	フレンチクリーミー ドレッシング 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	ツナ	パパイヤ きゅうり 人参	シークアサー果汁 ぬちまーす	
	*宮城島産 紅芋の大学芋	*宮城島産紅芋の大学芋 《小麦・大豆・ごま》 				
12日 (水)	牛乳		牛乳			
	さつまいも くりのおこわ 	米 もち米 さつまいも くり こめ油	鶏肉	人参 たけのこ しめじ しいたけ あお豆(大豆)	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 酒 鶏豚だし 花かつお	
	芋もち入りみそ汁	芋もち	豚肉 みそ(大豆)	人参 大根 小松菜 長ねぎ 生姜	花かつお しょうゆ(小麦・大豆)	
	さんまの塩焼き 		さんま	シークアサー	ぬちまーす	
	*あんぱん *巨峰 	*あんぱん 《小麦・たまご・乳・ごま》 *巨峰 ○○○		うるま市にあるスターベーカリーさんの手作りパンです♪ ふわふわしていて、とても美味しいパンです♪		
お弁当 日	13日 (木)	*プルーン入り アップルパイ *豆乳	*プルーン入りアップルパイ 《小麦・たまご・乳・りんご》 *豆乳 《大豆》			
14日 (金)	牛乳		牛乳			
	塩豚丼	米 麦	豚肉	玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ もやし	おろしにんにく 酒 ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
	あおさのすまし汁	ごま油 かたくり粉 白ごま	アーサ 豆腐(大豆)	人参 大根 生姜	花かつお ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
	くだもの			巨峰(予定) 		
	*ジューシーおにぎり 	*ジューシーおにぎり 《小麦・豚・鶏・大豆》 ○○○		こども達も自分で「にぎにぎ」するおにぎりが大好きです♪ ぜひお家でも一緒に「にぎにぎ♪」してみてください♪		
南原・与那城 幼稚園 欠食 17日 (月)	牛乳		牛乳			
	沖縄 そば 	沖縄そば(小麦) 三温糖 こめ油	豚肉 かまぼこ(大豆)	生姜 ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン(豚) 鶏豚だし	
	ヌンクーグア	三温糖 こめ油	豚肉 ちきあぎ(大豆) 厚揚げ(大豆)	大根 人参 からし菜	しょうゆ(小麦・大豆)みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
	手作り ぬちまーすちんすこう	小麦粉 三温糖 ラード(豚・大豆)			ぬちまーす	
	*するめイカ *梨 	*するめイカ  ○○○		噛めば噛むほど味が出てくる『するめ』♪噛むことであごの発達や歯並びにも関係します♪ ぜひ♪お家でも『するめ』やカムおやつを食べさせてみてください♪		

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		
18日 (火)	牛乳		牛乳			
	食パン	食パン (小麦・乳・大豆)				
	マッシュルームスープ	じゃが芋 こめ油 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 ベーコン(豚) 白いんげん豆 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム パセリ	鶏だし ぬちまーす	
	チリコンカン	三温糖 こめ油	金時豆 豚ひき肉 豚レバー	人参 玉ねぎ にんにくの芽 プルーンピューレ	赤ワイン おろしにんにく ケチャップ ぬちまーす ウスターソース	
	くだもの			りんご(予定)		
	スライスチーズ		チーズ(乳)			
	*シークワーサーゼリー	*シークワーサーゼリー 《オレンジ》				
19日 (水)	牛乳		牛乳			
	玄米入りごはん	米 もち玄米				
	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	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお 酒	
	さばのごまみそかけ	三温糖 すりごま かたくり粉	さば みそ(大豆)		ぬちまーす 酒 みりん しょうゆ(小麦・大豆)	
	くだもの			青切りみかん(予定)		
	*和菓子(秋風) *柿	*和菓子(秋風) 《たまご》 *柿 				
お弁当の日	20日 (木)	*田芋パン	*田芋パン 《小麦・たまご・乳》  			
21日 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	あさりの中華スープ	かたくり粉 ごま油	鶏肉 あさり 豆腐(大豆)	人参 白菜 ねぎ しいたけ	酒 鶏だし 花かつお ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
	ぎょうざ	ぎょうざ(豚・小麦・大豆)				
	ホイコーロー	三温糖 ごま油 こめ油 かたくり粉	豚肉 みそ(大豆)	キャベツ たけのこ 人参 もやし 玉ねぎ きくらげ にんにくの芽	おろし生姜 ぬちまーす おろしにんにく 酒 しょうゆ(小麦・大豆) オイスターソース(大豆) テンメンジャン(小麦・ 大豆・ごま)	
	*宮城島産 黄金芋スティック *ジョア(マスカット味)	*宮城島産黄金芋スティック 《ごま》 *ジョア(マスカット味) 《乳》 				
24日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	チキンカレー	じゃが芋 小麦粉 こめ油 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 豚レバー	人参 玉ねぎ ピーマン プルーンピューレ かぼちゃ	おろしにんにく 赤ワイン ぬちまーす カレールウ(小麦・牛・鶏・ 大豆) ウスターソース デミグラスソース(小麦・鶏) 鶏だし	
	ゆでたまご		くがにたまご			
	くだもの			梨(予定)		
	*ブルーベリーヨーグルト *全粒粉クラッカー	*ブルーベリーヨーグルト 《乳》 *全粒粉クラッカー 《小麦》				

日本の伝統的なお菓子『和菓子』もおやつに取り入れています♪
季節を感じられるおやつです♪今回は秋をテーマにしたイチヨウを
モチーフにした和菓子です♪

お芋を生産しているみやのさんのご協力のもと♪栄養士とコラ
ボで作ったおやつです♪

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		
25日 (火)	牛乳		牛乳			
	クファージュシー	米 麦 こめ油 ラード(豚・大豆)	ひじき 豚肉 大豆 チキアギ(大豆) 油揚げ(大豆)	ごぼう 人参 ねぎ しいたけ	花かつお みりん 酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	うるまのまーさん汁	豚肉	みそ(大豆)	うるま市産野菜	花かつお	
	ししゃものみりん焼き	ししゃも			みりん 酒	
	くだもの			ネーブル(予定)		
	*のり巻きおにぎり *味付けいりこ	*のり巻きおにぎり (米・焼きのり) *味付けいりこ 《ごま》	自分できにぎにぎ好きな形を作って食べると楽しいですね♪お家でもぜひお子さんと一緒ににぎにぎ♪してみてください♪			
26日 (水)	牛乳		牛乳			
	全粒粉パン	全粒粉パン (小麦・乳・大豆)				
	豆と穀物のチャウダー	じゃが芋 小麦粉 こめ油 乳不使用マーガリン (大豆)	10種豆ミックス(大豆) 鶏肉 あさり	人参 玉ねぎ セロリ パセリ マッシュルーム	白ワイン おろしにんにく チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす	
	ハンバーグ		ハンバーグ (大豆・鶏・豚)			
	野菜ソテー	オリーブ油	ウィンナー(豚)	ブロッコリー コーン 人参 キャベツ	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	*宮城島産紅芋春巻き	*宮城島産紅芋春巻き 《小麦》	お芋を生産しているみやのさんのご協力のもと♪宮城島で大切に育てた紅芋を使ったおやつです♪			
お弁当の日	27日 (木)	*津堅島産 キャロットスコーン	*津堅島産キャロットスコーン 《小麦・乳・大豆》	JAおきなわ勝連の方のご協力のもと♪うるま市産の津堅島人参を使った手作りおやつです♪		
28 (金)	牛乳		牛乳			
	すきやきうどん	うどん(小麦) 三温糖 こめ油	豚肉 なんと(大豆) 油揚げ(大豆)	ほうれん草 白菜 人参 玉ねぎ しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす みりん 酒 花かつお 鶏豚だし	
	焼きいも	さつまいも				
	ごぼうのみそマヨ和え	ねりごま 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	ツナ みそ(大豆)	ごぼう 人参 きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆) シークァサー果汁	
	*豆乳パン *柿	*豆乳パン 《小麦・乳・大豆》 *柿	うるま市にあるスターベーカリーさんのパンは、手作りのでふわふわしていてとても美味しいパンです♪			
高江洲幼稚園 欠食 31日 (月)	牛乳		牛乳			
	黒米粉パン	黒米粉パン (小麦・乳・大豆)				
	パンプキンポタージュ	じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 ベーコン(豚) 白いんげん豆 牛乳	かぼちゃ 人参 玉ねぎ パセリ	ぬちまーす 鶏だし	
	魚のトマトソース焼き		ホキ チーズ(乳)		ぬちまーす トマトソース(大豆) ケチャップ パセリ粉	
	ハンダマのサラダ	三温糖 ごまドレッシング (小麦・ごま・大豆) ノンエッグマヨネーズ		大根 ハンダマ 人参 きゅうり あお豆(大豆)	りんご酢(りんご) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
	*パンプキン カップケーキ	*パンプキンカップケーキ 《小麦・たまご・乳・大豆・バナナ》	JAおきなわ勝連さんのご協力のもと♪手作りおやつです♪今回はハロウィンという事でカボチャを使って作って頂きました♪			



さんま



かき



なし



くり



さつまいも



かぼちゃ



りんご