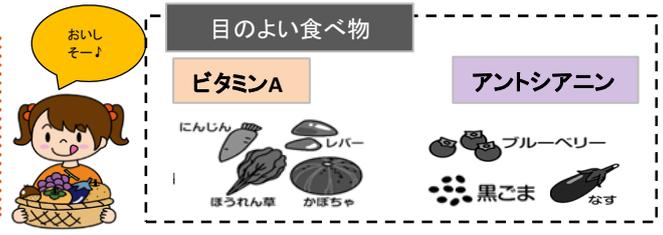


10月 給食だより

うるま市給食センター第二調理場
TEL: 973-1112 FAX: 973-1303

～ 今月の栄養目標 ～
目によい食べ物を食べよう!

日に日に暑さもやわらいできました。秋は、米や大豆の作物が収穫を迎える季節です。また、さば、鮭なども脂がのって、よりおいしくなる時期でもあります。給食でも、秋の実りを意識した献立にしました。ぜひ、ご家庭でも秋の味覚を楽しんでくださいね♪



★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(サリメソ等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している可能性があります。

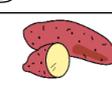
- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3～4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。
- ★給食では、「ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。



1食当たりの栄養価 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
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					
2日 (月)	牛乳 かやくごはん	米 こめ油	牛乳 鶏肉 油あげ(大豆) 大豆	竹の子 人参 椎茸 しめじ あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆) 薄口醤油 油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお		川崎6年 中原小 欠食		
	魚のナッツみそがけ	アーモンド 三温糖	さわら 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	生姜	みりん 酒				
	れんこんのごま和え	練りごま すりごま 三温糖	鶏ささみチャンク(鶏) ちくわ	人参 コーン 小松菜 れんこん きゅうり	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)				
	黒糖ビーンズ	黒糖ビーンズ(大豆)							
一食当たりの栄養価		I補給* - 641 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 21.6 g	炭水化物 77.1 g				
3日 (火)	牛乳 ぬちまーすごはん	米	牛乳		ぬちまーす		川崎6年 欠食		
	魚そうめん汁		魚そうめん わかめ	人参 冬瓜 生姜	薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお				
	鶏肉の照り焼き	三温糖 水あめ	鶏肉	にんにく 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒				
	厚揚げと 青菜の炒めもの	ごま油 でん粉	厚揚げ(大豆) 豚肉	小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく	酒 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす				
一食当たりの栄養価		I補給* - 595 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 18.5 g	炭水化物 73.9 g				
4日 (水)	牛乳 あげばん	コッペパン(小麦・乳・ 大豆) サラダ油 三温糖 粉末黒糖	牛乳 きな粉(大豆) 脱脂粉乳				赤道5年 欠食		
	ABCスープ	じゃがいも マカロニ(小麦) こめ油	無塩せきベーコン(豚) 鶏肉 大豆 ひよこ豆	人参 玉ねぎ かぼちゃ トマト にんにく	ケチャップ トマトソース (大豆) 豚骨 ポークパイ オン(鶏・豚) ぬちまーす こしょう				
	洋風炒り豆腐	こめ油	豚肉 大豆 豆腐(大豆)	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ あお豆(大豆) コーン 赤ピーマン	薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす カレー粉 酒				
	チーズ		チーズ(乳)						
一食当たりの栄養価		I補給* - 720 kcal	たんぱく質 33.4 g	脂質 30.5 g	炭水化物 74.6 g		揚げ ①		

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		
5日 (木) 天願1~4年・6年 赤道5年 川崎4年 欠食	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	根菜のみそ汁	里芋	鶏肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 ごぼう 人参 ねぎ 生姜	花かつお	
	れんこん入り平つくね		れんこん入り平つくね (鶏・小麦・大豆)			
	もずく丼	ごめ油 三温糖	もずく 豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ 人参 小松菜 コーン 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ポークフィヨン(鶏・豚)	
	くだもの			かき(よてい)		
一食当たりの栄養価		I補給* - 575 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 14.5 g	炭水化物 86 g	
6日 (金) 川崎1~4年 兼原6年 天願6年 赤道5年 欠食	牛乳		牛乳			
	沖縄そば(麺)	沖縄そば (小麦・大豆)				
	沖縄そば(汁)		豚肉 大丸かまぼこ	生姜 ねぎ 椎茸	花かつお 醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 豚骨	
	うむくじ天ぷら	芋くじ天ぷら ごめ油				
	マーミナーチャンプルー	ごめ油	厚揚げ(大豆) 豚肉	もやし キャベツ 人参 木くらげ なら	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	一食当たりの栄養価		I補給* - 553 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 17.6 g	炭水化物 72.6 g
目的の愛護デー 10日 (火) 兼原6年 欠食	牛乳		牛乳			
	キャロットピラフ	米 ごめ油	豚肉 無添加ウインナー(豚)	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン パセリ 人参	白ワイン ぬちまーす チキンフィヨン(鶏)	
	魚の香草焼き	オリーブ油	まぐろ	にんにく バジル	薄口醤油(小麦・大豆) 白ワイン ぬちまーす	
	ごぼうとナッツのサラダ	アーモンド 三温糖 エッグケアマヨネーズ (大豆)	紅麹ハム(豚・大豆)	ごぼう 人参 きゅうり 小松菜	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー(りんご)				
	一食当たりの栄養価		I補給* - 647 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 22.6 g	炭水化物 81.3 g
11日 (水) 川崎5年・あけな5年 欠食	牛乳		牛乳			
	ゆかりごはん	米			ゆかり	
	さつま芋入りみそ汁	さつま芋	鶏肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 油あげ(大豆)	ごぼう 長ねぎ こんにゃく	花かつお 	
	焼きししゃも		からふと子持ちししゃも			
	デークニーイリチー	ごめ油 三温糖	豚肉 昆布 白かまぼこ	大根 人参 いんげん こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ポークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーす	
	くだもの			みかん(よてい)		
一食当たりの栄養価		I補給* - 550 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 12.6 g	炭水化物 84.3 g	
12日 (木) 川崎5年 兼原1~4年 あけな5年 赤道1~4年 欠食	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)				
	野菜とベーコンのスープ	じゃがいも	無塩せきベーコン(豚)	人参 玉ねぎ キャベツ セロリー パセリ	醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす こしょう チキンフィヨン(鶏) 豚骨	揚げ② 小麦 大豆 乳
	魚フライ	小麦粉 パン粉(小麦・大豆) サラダ油	しいら		シママース こしょう	
	豆と野菜のサラダ	オリーブ油 三温糖	ミックスビーンズ 白いんげん豆 鶏ささみ チャック(鶏)	あお豆(大豆) 人参 大根 きゅうり コーン シークワーサー	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
	ノンエッグタルタルソース	ノンエッグタルタルソース(大豆・りんご)				
一食当たりの栄養価		I補給* - 642 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 24.6 g	炭水化物 73.6 g	
13日 (金) 川崎5年 中原1~4年 欠食	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	きのこ入り コーンスープ	でん粉	絹ごし豆腐(大豆)	しめじ えのき マッシュ ルーム クリームコーン 缶 コーン 玉ねぎ 人参 パセリ	薄口醤油(小麦・大豆) ポークフィヨン(鶏・豚) 豚骨 ぬちまーす こしょう	
	多菜包子	多菜包子(豚・大豆・小麦・ごま・鶏)				
	牛肉とピーマンの炒めもの	ごま ごま油 でん粉 ごめ油 三温糖	牛肉	玉ねぎ キャベツ ピーマン 赤ピーマン 人参 たけのこ 木くらげ にんにく	醤油(小麦・大豆) 酒 オイスターソース	
	一食当たりの栄養価		I補給* - 618 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 16.5 g	炭水化物 92.9 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 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		
16日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	煮つけ	じゃがいも 三温糖 こめ油	豚肉 厚揚げ(大豆) ポール天	大根 人参 小松菜 椎茸 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす ポークフイ オン(鶏・豚) 花かつお	
	だし巻きたまご		だし巻きたまご (卵・小麦・大豆)			
	ひじきの梅酢和え	三温糖 ごま すりごま	ひじき ちくわ チリメン	もやし きゅうり 人参 梅 肉(りんご・大豆)	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	給食のり		給食のり (小麦・大豆)			
一食当たりの栄養価		I補給* - 573 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 14.8 g	炭水化物 84.2 g	
17日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	白菜と厚揚げのみそ汁		厚揚げ(大豆) わかめ 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)	白菜 人参 長ねぎ	花かつお	
	サバの塩麹焼き		さば		塩こうじ	
	野菜炒め	こめ油	無添加ポーク (鶏・豚)	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす オイスターソース	
	くだもの			ぶどう(よてい)		
一食当たりの栄養価		I補給* - 639 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 24.4 g	炭水化物 77.4 g	
18日 (水)	牛乳		牛乳			
	ピタパン	ピタパン (小麦・大豆・乳)				
	マッシュルームスープ 	小麦粉 マーガリン (大豆・乳) こめ油	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	マッシュルーム エリンギ 玉ねぎ 人参 セロリー パセリ	ホワイトルウ(小麦・乳・大 豆・鶏・牛) チキンフイ オン(鶏) 豚骨 ぬちまーす こしょう	
	ハンバーグの赤ワイン ソースがけ	三温糖	国産ミートハンバーグ (大豆・鶏・豚)	玉ねぎ	ケチャップ 赤ワイン ウスターソース(りんご・ 大豆) 醤油(小麦・大豆)	
	ベジタブルソテー	じゃがいも こめ油	無添加ウインナー(豚)	ブロッコリー カリフラ ワー キャベツ コーン 人参	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
一食当たりの栄養価		I補給* - 534 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 22.6 g	炭水化物 57.9 g	
19日 (木) 赤道6年 欠食	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	麻婆豆腐	三温糖 ごま油 こめ油 でん粉	豆腐(大豆) 豚肉 大豆 赤みそ(大豆)	竹の子 木耳 椎茸 にんにく 生姜 人参 にら 玉ねぎ	豆板醤 甜面醤(大豆・小 麦) ケチャップ ポークフ イオン(鶏・豚)	
	大焼売	大焼売(小麦・大豆・鶏・豚)				
	茎わかめの中華あえ	緑豆はるさめ ごま ごま油 三温糖	茎わかめ 紅麴ハム (豚・大豆)	きゅうり 人参 大根	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
一食当たりの栄養価		I補給* - 610 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 17.9 g	炭水化物 86.4 g	
カジマ ヤー 献立 20日 (金) 赤道6年 欠食	牛乳		牛乳			
	黒米ごはん	米 黒米				
	シカムドゥチ		豚肉 白かまぼこ	冬瓜 椎茸 ねぎ こんにゃく 生姜	醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす 花かつお	揚げ ③ 小麦 大豆 乳
	魚のシークァーサーソ スがけ	小麦粉 でん粉 三温糖 サラダ油	グルクン	玉ねぎ きゅうり 赤ピー マン シークァーサー果 汁	薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす りんご酢	
	クーバイリチー	こめ油	豚肉 細切昆布 白かまぼこ	切干大根 こんにゃく 人参	醤油(小麦・大豆) ぬち まーす みりん ポークフ イオン(鶏・豚)	
一食当たりの栄養価		I補給* - 562 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 13.9 g	炭水化物 78.1 g	
23日 (月) 具志川小 欠食	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	キーマカレー	小麦粉 マーガリン(大豆・乳) こめ油	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆 白花豆&白いんげん豆 脱脂粉乳	にんにくしょうが 人参 玉ねぎ ピーマン ほうれんそう マッシュルーム かぼちゃ トマト	リンゴピューレ カレールウ (小麦・大豆・牛・鶏) カ レー粉 チャツネ(りんご) ウスターソース(りんご・ 大豆) ポークフイオン (鶏・豚) ぬちまーす	
	プレーンオムレツ		プレーンオムレツ(卵・ 大豆・小麦)			
一食当たりの栄養価		I補給* - 660 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 18.8 g	炭水化物 95.7 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 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	みつばのすまし汁		なると 絹ごし豆腐(大豆)	冬瓜 えのき みつば 生姜	花かつお 薄口醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす だし昆布	
	魚のゆずみそかけ	三温糖 でん粉	鮭 白みそ(大豆)	ゆずの皮	みりん 酢(小麦)	
	牛肉とごぼうの金平	ごま 三温糖 ごま油 こめ油	牛肉	ごぼう 人参 いんげん こんにゃく 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
一食当たりの栄養価		I補給* - 553 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 13.3 g	炭水化物 76.6 g	
25日 (水)	牛乳		牛乳			
	黒糖パン	黒糖パン(小麦・乳・大豆)				
	トマトポトフ	じゃがいも こめ油	鶏肉 無添加ウインナー(豚) 白花豆&白いんげん豆	人参 玉ねぎ 大根 キャベツ ブロッコリー トマト セロリー	トマトソース(大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう ウイン ポークフィヨン(鶏・豚) 豚骨	
	魚の花園焼き	エッグケアマヨネーズ(大豆)	ホキ	赤パプリカ、黄パプリカ ピーマン パセリ		
	くだもの			洋ナシ(よてい)		
一食当たりの栄養価		I補給* - 698 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 28.7 g	炭水化物 73.8 g	
26日 (木)	牛乳		牛乳			
	煮込みうどん	うどん(小麦) こめ油	豚肉 なると	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 椎茸 木くらげ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお ポークフィヨ ン(鶏・豚) ぬちまーす	
	ミニ肉まんじゅう	ミニ肉まんじゅう(小麦・大豆・豚・ごま)				
	白菜の香和え	三温糖	鶏ささみチャンク(鶏) 糸けずり	白菜 キャベツ 人参 小松菜 大根 ゆずの皮	薄口醤油(小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす	
	うまかつ+	うまかつ+(小麦・大豆・ごま・アーモンド)				
一食当たりの栄養価		I補給* - 441 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 16.7 g	炭水化物 50.1 g	
27日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	かき玉汁	でん粉	卵	えのき茸 冬瓜 ほうれん草 人参	花かつお チキンフィヨン (鶏) 醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
	魚のかばやき	小麦粉 でん粉 サラダ油 水あめ 三温糖 でん粉	さんま	生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
	豚肉と里芋のみそ炒め	里芋 ごま 三温糖 ごま油 こめ油 すりごま	豚肉 厚揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ (大豆)	大根 人参 いんげん 生姜	みりん 花かつお	
一食当たりの栄養価		I補給* - 640 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 23.3 g	炭水化物 77.4 g	
30日 (月)	牛乳		牛乳			
	ナスミートスパゲティ	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	豚肉 豚レバー 大豆	なす 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 木くらげ ピーマン にんにく トマト	ケチャップ トマトソース (大豆) デミグラスソ ース(小麦・鶏) ウスター ソース(りんご・大豆) ぬちまーす	
	野菜ときのこのソテー	こめ油	無添加ウインナー(豚)	キャベツ ブロッコリー エリンギ しめじ 人参	薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	手作りスイートポテト	さつまいも アーモンド マーガリン (大豆・乳) 三温糖	牛乳 生クリーム(乳) 卵	レーズン 		
一食当たりの栄養価		I補給* - 547 kcal	たんぱく質 20.1 g	脂質 23.5 g	炭水化物 64.2 g	
31日 (火)	牛乳		牛乳			
	うっちゃんライス	米 こめ油	鶏肉	人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム ピーマン 木くらげ	チキンフィヨン(鶏) 花かつお 薄口醤油(小 麦・大豆) 酒 みりん ターメリック カレー粉 ぬちまーす	
	鶏のマーマレード焼き	クックマーマレード	鶏肉		薄口醤油(小麦・大豆) ワイン みりん	
	豆っこサラダ	アーモンド エッグケアマヨネーズ (大豆)	大豆 ひよこ豆	大根 きゅうり コーン あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆) コーン クリーミードレッシング	
一食当たりの栄養価		I補給* - 730 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 28.1 g	炭水化物 76.5 g	

揚げ
④
小麦
大豆
乳

ハロウィン献立



具志川5年
欠食