

令和5年度

10月

給食だより



☆今月の目標☆
旬の食べものを
知ろう



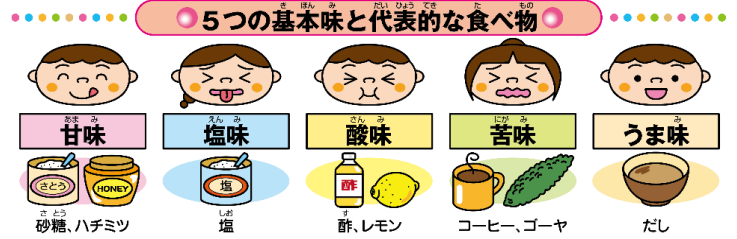
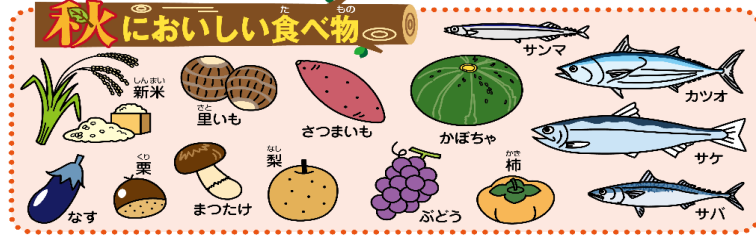
実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！

秋は、お米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べものをおいしくいただきますよう。



食べたときに感じる味は、「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」と5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのには、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。



アレルギー表示について

◎献立名の黒丸(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。

() 内の食品は対応アレルギーを表示しています。

※除去食の対応アレルギーは下記の4品目です。除去食の提供はアレルギー4品目を含む

和え物(サラダ・フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー・シチュー・麺類を含む)・汁物・ご飯ものなどです。

除去食対応アレルギー(4品目)		卵・乳・えび・かに
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	

★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。

※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ください。

★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。



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 (厚食30%+おやつ13%)	エネルギー	548Kcal	たんばく	20.6g	脂質	16.4g	炭水化物	73.9g
-----------------------------	-------	---------	------	-------	----	-------	------	-------

★令和5年度より給食は給食センターから提供します。また、おやつ提供・献立表の配布はこども未来部からとなります。

なお、おやつの詳細についてはこども未来部までお問い合わせください。(TEL:989-0220)

欠食行事等	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	たんばく質・無機質	ビタミン・無機質		
豆腐の日献立	2 (月)	麦ごはん	米 麦				
		マーボー豆腐	ごま油(ごま) こめ油 かたくり粉	豆腐(大豆) 豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 大豆 みそ(大豆)	人参 玉ねぎ 竹の子 きくらげ 椎茸 にら	酒 おろしにんにく おろし 生姜 醤油(小麦・大豆) ケチャップ 豆板醤 テンメ ンジャン(小麦・大豆・ご ま) オイスターソース(大 豆) 鶏豚だし ぬちまーす	
		野菜入り肉焼売		野菜入り肉焼売(小麦・ 大豆・豚・鶏)			
		チョレギサラダ	ごま 三温糖 ごま油(ごま)	のり	キャベツ 人参 きゅう り 大根	醤油(小麦・大豆) レモン 果汁 コチジャン(大豆) おろしにんにく ぬちまーす	
	3 (火)	スパゲティナポリタン	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	豚肉 ウインナー(豚)	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマト ダイス トマトピューレ	おろしにんにく ケチャップ デミグラスソース(小麦・ 鶏) ウスターソース ぬち まーす 鶏豚だし	
		ささみチーズフライ		ささみチーズフライ (乳・小麦・鶏・大豆)			揚げ油② 小麦・大豆
		ナッツサラダ	アーモンド 練りごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ツナ	ごぼう 人参 きゅうり	りんご酢(りんご) 醤油(大 豆・小麦) ぬちまーす	

欠食行事等	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		
いわしの日献立	4 (水)	ごはん	米				
		豆乳豚汁		豚肉 みそ(大豆) 豆乳(大豆)	ごぼう 大根 人参 えのき こんにゃく 小松菜	花かつお	
		いわしのおかか煮		いわしおかか煮(小麦・大豆)			
		もやしとニラ炒め	こめ油	豚肉 ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆)	もやし 人参 にら	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
	5 (木)	鶏ごぼうごはん	米 こめ油	鶏肉	人参 ごぼう 竹の子 椎茸 あお豆(大豆)	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす 鶏豚だし 花かつお	
		きのこのみそ汁		油揚げ(大豆) みそ(大豆)	しめじ えのき 冬瓜 人参 小松菜	花かつお	
		ちくわのもみじ焼き	ノンエッグマヨネーズ	ちくわ 青のり	人参	醤油(大豆・小麦)	
		豆乳ムース	豆乳ムース(大豆)				
	6 (金)	黒糖パン	黒糖パン(乳・小麦・大豆)				
		野菜のトマト煮	じゃがいも 三温糖 こめ油	鶏肉 大豆	人参 玉ねぎ キャベツ しめじ ブロッコリー トマトダイス トマト ビュレ	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 こしょう ぬちまーす 鶏だし	
		レンコン入りつくね		レンコン入り平つくね(小麦・鶏・大豆)			
		くだもの			巨峰(予定)		
	7 (土)	黒米ごはん	米 黒米				
		さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす シークワーサー果汁	
		みそンブサー	三温糖 こめ油 かたくり粉	豚肉 豆腐(大豆) みそ(大豆)	冬瓜 人参 椎茸 小松菜 生姜 こんにゃく	酒 醤油(大豆・小麦) みりん かつお節	
		ブロッコリーサラダ	三温糖		きゅうり カリフラワー ブロッコリー コーン	醤油(大豆・小麦) ミツカン酢(小麦) ぬちまーす	
	10 (火)	麦ごはん	米 麦				
		●ビーフカレー(乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	牛肉 豚レバー 白いんげん豆	人参 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ プルーン ビュレ	おろしにんにく おろし生姜 カレールウ(小麦・牛・大豆・鶏) カレー粉 ウスターソース デミグラスソース(小麦・鶏) 赤ワイン 鶏豚だし ぬちまーす	
		枝豆			枝豆(大豆)	シママース	
		フルーツのブルーベリー和え	ブルーベリーゼリー		黄桃 みかん パイン ナタデココ		
	11 (水)	ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
		秋のみそ汁	さつまいも	鶏肉 みそ(大豆)	しめじ 椎茸 冬瓜 小松菜	花かつお	
		千草卵焼き		千草卵焼き(小麦・たまご・乳・大豆・鶏)			
		ひじき炒め	三温糖 こめ油	ひじき 豚肉 ちくわ 油揚げ(大豆) 大豆	人参 こんにゃく あお豆(大豆) にら	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす	
	12 (木)	ごま担々うどん	うどん(小麦) 練りごま ごま 三温糖 こめ油	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 みそ(大豆)	人参 玉ねぎ キャベツ もやし きくらげ 長ねぎ にんにく 生姜	豆板醤 ぬちまーす 醤油(大豆・小麦) 花かつお 鶏豚だし	揚げ油③ 小麦・大豆 乳・鶏
		あじフライ		あじフライ(小麦)			
		れんこんサラダ	三温糖 オリーブ油	鶏ささみ	れんこん ブロッコリー 人参 きゅうり コーン	醤油(大豆・小麦) シークワーサー果汁 りんご酢(りんご) ぬちまーす	
		お米deさつまいもと栗のタルト	お米de国産さつまいもと栗のタルト(大豆)				
	13 (金)	玄米入りごはん	米 玄米				
		肉じゃが	じゃがいも 三温糖 こめ油	豚肉	玉ねぎ 椎茸 人参 長ねぎ こんにゃく いんげん 生姜	花かつお 醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす	
		魚の塩麹焼き		鮭		塩麹 酒	
		くだもの			梨(予定)		

欠食行事等	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		
	14 (土)	塩豚丼 麦ごはん	米 麦				
		塩豚丼の具	ごま油(ごま) かたく り粉	豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ キャベ ツ もやし	酒 醤油(大豆・小麦) かつ お節 ぬちまーす	
		ごぼうのカレー和え	ごま たまごなしマヨ ネーズ(大豆) 三温糖	ツナ缶(大豆)	ごぼう きゅうり 人参	ミツカン酢(小麦) カレー粉 醤油(大豆・小麦)	
		ほうれん草みそ汁	油揚げ(大豆)	みそ(大豆)	ほうれん草 白菜 えの き 人参 長ねぎ 生姜	かつお節	
	16 (月)	コッペパン	コッペパン(乳・小麦・ 大豆)				
		●マッシュルームスープ(乳)	じゃがいも 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 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ マッシュ ルーム しめじ セロ リー パセリ	鶏だし ぬちまーす こしょ う	
		国産豆腐のハンバーグ		国産豆腐のハンバーグ (大豆・鶏・豚)			
		野菜のツナ和え	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ツナ ひじき	キャベツ きゅうり 人 参 コーン	醤油(大豆・小麦) マスター ド	
	17 (火)	もちきびごはん	米 もちきび				
		中華五目スープ	はるさめ	鶏肉	コーン 人参 椎茸 小 松菜	醤油(大豆・小麦) 鶏豚だし 花かつお ぬちまーす	
		多菜包子	多菜包子(小麦・大豆・鶏・豚・ごま)				
		ごぼうのチンジャオロース	ごま油(ごま) こめ油 かたくり粉	豚肉	ごぼう ピーマン 人参 たけのこ きくらげ	おろしにんにく 醤油(大 豆・小麦) 酒 オイスター ソース(大豆) ぬちまーす こしょう	
一日遅れの沖縄そばの日献立	18 (水)	沖縄そば	沖縄そば(小麦・大豆)				
			三温糖 こめ油	豚肉 かまぼこ(大豆)	生姜 ねぎ	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 鶏豚だし 花かつお ぬ ちまーす	
		野菜チャンプルー	こめ油	豚肉 厚揚げ(大豆)	人参 キャベツ もやし からしな	醤油(大豆・小麦) ぬちまー す	
		紅芋チップス	紅芋チップス				
	19 (木)	おべんとうの日 					
	20 (金)	キム高ごはん	米 麦 ごま こめ油 ごま油(ごま)	豚肉 大豆	白菜キムチ(小麦・りん ご・大豆・さば) 高菜 漬(大豆) 人参 きくら げ	おろしにんにく おろし生姜 醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす 鶏豚だし 花かつお	
		厚揚げのおろしかけ	三温糖 かたくり粉	厚揚げ(大豆)	大根 ねぎ	醤油(大豆・小麦) みりん 花かつお	
		●かき玉汁(たまご)	じゃがいも かたくり粉	豆腐(大豆) わかめ たまご	長ねぎ	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお	
	21 (土)	わかめしらすごはん	米 しらす干し ごま	わかめ		ぬちまーす 酒 みりん	
		ゆし豆腐と豚肉のくず煮	こめ油 かたくり粉	豚肉 ゆし豆腐(大豆)	玉ねぎ 人参 椎茸 あ お豆(大豆) 生姜	酒 醤油(大豆・小麦) みり ん ぬちまーす かつお節	
		春雨シークワーサー和え	春雨 三温糖 ごま油(ご ま)	ハム(豚)	きゅうり 人参 小松菜	醤油(大豆・小麦) ミツカン 酢(小麦) シークワーサー果 汁	

欠食行事等	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		
	23 (月)	中華丼	麦ごはん 米 麦				
		中華丼の具	三温糖 ごま油 (ごま) こめ油 かたくり粉	豚肉	白菜 チンゲン菜 人参 玉ねぎ 竹の子 きくらげ	おろしにんにく おろし生姜 醤油(大豆・小麦) みりん オイスターソース(大豆) ぬちまーす 鶏豚だし	
		冬瓜とアーサの汁		アーサ 豆腐(大豆) かまぼこ (大豆)	冬瓜 生姜	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす 鶏だし 花かつお	
		フルーツ白玉	カラフルボール (大豆) 三温糖		黄桃 パイン みかん ナタデココ	シークワーサー果汁	
	24 (火)	ごはん	米				
		根菜のみそ汁	じゃがいも	油揚げ(大豆) みそ(大豆)	人参 ごぼう 小松菜	花かつお	揚げ油④ 小麦・大豆 乳・鶏
		いわしの梅の香揚げ		小いわし梅の香揚げ (小麦)			
		●人参しりしりー (たまご)	こめ油 ごま油 (ごま)	豚肉 ツナ たまご	人参 にら	ぬちまーす 醤油(大豆・小麦)	
	25 (水)	五目そばろごはん	米 麦 こめ油	豚ひき肉 ひじき 油揚げ(大豆) 大豆	人参 ごぼう あお豆(大豆)	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 鶏豚だし 花かつお	
		魚のカレー焼き	三温糖	さば		おろし生姜 醤油(大豆・小麦) カレー粉 みりん 酒	
		野菜のごま和え	ごま 練りごま 三温糖	鶏ささみ	ブロッコリー もやし 人参 きゅうり	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす	
		レモンゼリー	瀬戸内産レモンゼリー				
	26 (木)	食パン	食パン (小麦・乳・大豆)				
		麦入りコンソメスープ	麦 じゃがいも	ベーコン (豚)	玉ねぎ セロリー 人参 コーン しめじ	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす こしょう 鶏だし	
		チリコンカン	こめ油	金時豆 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆	玉ねぎ ピーマン 人参	おろしにんにく ケチャップ チリソース チリパウダー ウスターソース 赤ワイン ぬちまーす	
		スライスチーズ		スライスチーズ (乳)			
		くだもの			シードレス (予定)		
	27 (金)	ごはん	米				
		あさりのすまし汁		あさり 豆腐(大豆)	人参 大根 えのき	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		鶏肉のごま風味焼き	ごま 三温糖	鶏肉		おろし生姜 おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) 酒 みりん	
		キャベツの梅和え	三温糖	ツナ 糸けずり	キャベツ きゅうり もやし 人参 梅肉 (りんご・大豆)	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)	
	28 (土)	スパゲッティナポリタン	スパゲティ (小麦) こめ油	ウインナー (豚) 豚肉	玉ねぎ 人参 ピーマン アスパラガス しめじ	ぬちまーす ケチャップ カレー粉	
		照り焼きチキン	三温糖	鶏肉	にんにく 生姜	醤油(大豆・小麦) みりん 酒	
		枝豆サラダ	三温糖	ツナ缶(大豆)	あお豆(大豆) コーン キャベツ きゅうり 人参	醤油(大豆・小麦) ミツカン酢(小麦) シークワーサー果汁 ぬちまーす	
		シークワーサーゼリー			シークワーサーゼリー		
	30 (月)	カラフルピラフ	米 こめ油	ウインナー (豚)	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム コーン	鶏豚だし 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす こしょう 白ワイン	
		ABCスープ	じゃがいも こめ油 マカロニ (小麦)	ベーコン (豚) 鶏肉 白いんげん豆	人参 玉ねぎ セロリー キャベツ トマトダイス トマトピューレ	ケチャップ 醤油(大豆・小麦) 鶏だし ぬちまーす こしょう	
		ほうれん草オムレツ		ほうれん草オムレツ (たまご・大豆)			
		くだもの			オレンジ (予定)		
🍁ハロウィン献立🍁	31 (火)	あみパン	あみパン (小麦・乳・大豆)				
		●パンプキンポタージュ (乳)	じゃがいも 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 加工乳	かぼちゃ 人参 玉ねぎ パセリ	ぬちまーす こしょう 鶏だし	
		ジャック・オ・ランタンバーグ	三温糖	かぼちゃ型ハンバーグ (大豆・鶏・豚)	プルーンピューレ	ケチャップ ウスターソース みりん 赤ワイン おろしにんにく	
		彩り野菜サラダ	アーモンド 三温糖 ノンエッグマヨネーズ		ブロッコリー 大根 きゅうり 人参 コーン	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす	