

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



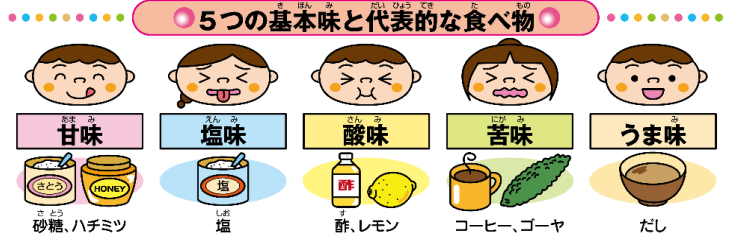
実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！

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	

★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、「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。



うつろ市立与勝調理場 TEL:978-3522 FAX:978-3555

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		
豆腐の日献立	2月	牛乳		牛乳			
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 630 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 21.3 g	炭水化物 80.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 781 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 28.2 g	炭水化物 101.6 g	
	3月(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	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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 595 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 33.4 g	炭水化物 52 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 710 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 39.3 g	炭水化物 63.4 g	

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		
いわしの日献立	4 (水)	牛乳		牛乳			
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 587 kcal	たんばく質 29.2 g	脂質 21.0 g	炭水化物 68.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 712 kcal	たんばく質 35.0 g	脂質 24.4 g	炭水化物 87.0 g	
	5 (木)	牛乳		牛乳			
		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)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 572 kcal	たんばく質 23.7 g	脂質 19.7 g	炭水化物 74.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 665 kcal	たんばく質 29.3 g	脂質 22.5 g	炭水化物 86.4 g	
	6 (金)	牛乳		牛乳			
		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 ピューレ	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)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 579 kcal	たんばく質 24.9 g	脂質 17.9 g	炭水化物 82.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 719 kcal	たんばく質 30.5 g	脂質 22.0 g	炭水化物 101.9 g	
目の愛護デー献立 66	10 (火)	牛乳		牛乳			
		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 ブルーン ピューレ	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		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 686 kcal	たんばく質 21.1 g	脂質 22.4 g	炭水化物 99.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 847 kcal	たんばく質 25.2 g	脂質 26.4 g	炭水化物 125.9 g	
	11 (水)	牛乳		牛乳			
		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 (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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 551 kcal	たんばく質 25.9 g	脂質 17.8 g	炭水化物 72.0 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 691 kcal	たんばく質 31.6 g	脂質 21.5 g	炭水化物 91.7 g	
	12 (木)	牛乳		牛乳			
		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)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 585 kcal	たんばく質 27.4 g	脂質 26.7 g	炭水化物 62.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 693 kcal	たんばく質 34.3 g	脂質 29.9 g	炭水化物 75.3 g	

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		
	13 (金)	牛乳		牛乳			
		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 めちまーす	
		魚の塩麴焼き		鮭		塩麴 酒	
		くだもの			梨(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 558 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 12.0 g	炭水化物 89.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 683 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 13.2 g	炭水化物 111.7 g	
南原小・与勝第二中欠食	16 (月)	牛乳		牛乳			
		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 めちまーす 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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 622 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 23.6 g	炭水化物 73.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 728 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 27.2 g	炭水化物 87.7 g	
	17 (火)	牛乳		牛乳			
		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 めちまーす	
		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) めちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 540 kcal	たんぱく質 21.8 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 - 640 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 15.0 g	炭水化物 99.5 g	
一日遅れの沖縄そばの日献立	18 (水)	牛乳		牛乳			
		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 めちまーす	
		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) めちまーす	
		紅芋チップス	紅芋チップス				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 630 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 20.1 g	炭水化物 77.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 715 kcal	たんぱく質 37.7 g	脂質 22.3 g	炭水化物 88.5 g	
●食育の日●	19 (木)	牛乳		牛乳			
		めちまーすごはん	米			めちまーす	
		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	
		さばの黒糖生姜焼き	はちみつ 黒糖	さば		醤油(大豆・小麦) みりん おろし生姜 めちまーす	
		鶏肉と大根の炒め	三温糖 こめ油	鶏肉	大根 人参 ごぼう いんげん 椎茸 こんにゃく	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 めちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 556 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 17.1 g	炭水化物 73.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 669 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 19.5 g	炭水化物 92.4 g	
	20 (金)	牛乳		牛乳			
		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 めちまーす 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 めちまーす 花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 563 kcal	たんぱく質 27.0 g	脂質 20.4 g	炭水化物 67.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 680 kcal	たんぱく質 33.4 g	脂質 24.7 g	炭水化物 79.6 g	

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		
高江洲小・平敷屋小欠食	23 (月)	牛乳		牛乳			
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 613 kcal	たんばく質 21.9 g	脂質 18.6 g	炭水化物 91.8 g	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 742 kcal	たんばく質 25.5 g	脂質 20.9 g	炭水化物 115.8 g	
	24 (火)	牛乳		牛乳			
		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
		いわしの梅の香揚げ		小いわし梅の香揚げ(小麦)			小麦・大豆乳・鶏
		●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)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 594 kcal	たんばく質 25.8 g	脂質 21.0 g	炭水化物 74.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 719 kcal	たんばく質 30.5 g	脂質 24.1 g	炭水化物 94.3 g	
	25 (水)	牛乳		牛乳			
		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				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 622 kcal	たんばく質 29.5 g	脂質 23.6 g	炭水化物 75.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 725 kcal	たんばく質 35.1 g	脂質 27.3 g	炭水化物 86.9 g	
	26 (木)	牛乳		牛乳			
		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)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 631 kcal	たんばく質 27.0 g	脂質 23.8 g	炭水化物 76.9 g	
	27 (金)	牛乳		牛乳			
		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)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 564 kcal	たんばく質 30.9 g	脂質 19.8 g	炭水化物 65.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 617 kcal	たんばく質 31.0 g	脂質 17.3 g	炭水化物 82.4 g	
勝連小欠食	30 (月)	牛乳		牛乳			
		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)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 596 kcal	たんばく質 20.6 g	脂質 23.0 g	炭水化物 77.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 759 kcal	たんばく質 25.0 g	脂質 28.3 g	炭水化物 100.4 g	
ハロウィン献立	31 (火)	牛乳		牛乳			
		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)	ブルーベリー	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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 620 kcal	たんばく質 24.7 g	脂質 26.0 g	炭水化物 71.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 797 kcal	たんばく質 31.6 g	脂質 32.1 g	炭水化物 95.4 g	