

朝夕の冷え込みも増してきました。衣服の調節をこまめにして、規則正しい食生活で冬に備えましょう。

ふるさとの食文化を知ろう！

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。



各地に伝わる発酵食品の一例

- ◆漬物（野菜を調味料、ぬか、麹などに漬け込んだもの）
岩手県・金婚漬け／京都府・すぐき漬け／鹿児島県・山川漬け
- ◆なれずし（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）
北海道・いずし／滋賀県・ふなずし／和歌山県・さばのなれずし
- ◆魚醤（魚介類を原料としたしょうゆ）
秋田県・しょつたる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ

地域に伝わる発酵食品に目を向け、ふるさとの食文化を見直してみませんか？

ふなずし



日本の伝統的な発酵食品



今月のこだわり献立

◎11月1日（水）「防災給食」

うるま市津波防災の日に合わせて、非常食を活用した給食を提供いたします。

◎11月24日（金）「和食の日」

季節の食材を使用した煮物や和菓子が給食に登場します。



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、「榎ぬちまーす」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(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	体をつくる	体の調子を整える					
防災の日 献立	1日 (水)	牛乳		牛乳					
		ぬちまーすごはん	米		ぬちまーす				
		防災ラタトゥイユ	じゃがいも オリーブ油 三温糖	ツナ	玉ねぎ 人参 大根 ブロッコリー にんにく バジル	トマト缶 トマトホール 白ワイン チキンフィヨン (鶏) ケチャップ ぬちまーす こしょう			
		救給コーンポタージュ	救給コーンポタージュ						
		一食当たりの栄養価	エネルギー 524 kcal	たんぱく質 15.8 g	脂質 9.8 g	炭水化物 90.3 g			
2日 (木)		牛乳		牛乳					
		ごはん	米						
		根菜ごまみそ汁	すりごま	鶏肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 ごぼう れんこん 人参 ねぎ 生姜	花かつお			
		魚のカレー焼き	三温糖	ホキ	生姜	醤油(小麦・大豆) カレー粉 みりん 酒			
		鉄分たっぷりいり豆腐	三温糖	豚ひき肉 ひじき 油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 卵	にんにく 人参 玉ねぎ 小松菜 しめじ	酒 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお			
		くだもの			ぶどう(予定)				
		一食当たりの栄養価	エネルギー 584 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 14.1 g	炭水化物 80.6 g			

	日	献立名		黄の食品	赤の食品	緑の食品	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		
兼原小 欠食	6日 (月)	牛乳			牛乳			
		ごはん		米				
		かぼちゃのみそ汁			豚肉 油揚げ（大豆） 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	かぼちゃ 玉ねぎ しめじ ねぎ 生姜	花かつお	
		鶏肉の梅焼き		三温糖	鶏肉	ねり梅（りんご・大豆） 生姜	醤油（小麦・大豆） みりん 酒	
		大根炒め		三温糖 こめ油	ちきあげ（大豆） 昆布	大根 人参 こんにゃく いんげん	醤油（小麦・大豆） みりん 酒 ぬちまーす ポークフィヨン（鶏・豚）	
		一食当たりの栄養価		1食当たり - 608 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 18.6 g	炭水化物 78.4 g	
いい歯の日	7日 (火)	牛乳			牛乳			
		ごはん	ビ ビ ン バ	米				
		肉みそ		三温糖 ごま油 こめ油	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 赤みそ（大豆）	きくらげ 生姜 にんにく	醤油（小麦・大豆） みりん 豆板醤	
		ナムル		白ごま ごま油 三温糖		もやし 小松菜 人参	ぬちまーす 醤油（小麦・ 大豆） 酢（小麦）	
		わかめスープ		ごま油	わかめ	大根 人参 長ねぎ	薄口醤油（小麦・大豆） ぬちまーす チキンフィヨン （鶏） 花かつお	
		一食当たりの栄養価		1食当たり - 541 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 16.9 g	炭水化物 72.6 g	
いい歯の日	8日 (水)	牛乳			牛乳			
		鶏めし		米 こめ油	鶏肉 白かまぼこ	人参 ごぼう 椎茸 あお豆（大豆）	ぬちまーす 醤油（小麦・ 大豆） みりん 酒 チキンフィヨン（鶏） 花かつお	
		鮭のしょうが焼き		三温糖 水あめ	鮭	生姜	醤油（小麦・大豆） みりん 酒	
		白菜のごまあえ		白ごま すりごま ねりごま ごま油 三温糖	ツナ	白菜 人参 きゅうり	醤油（小麦・大豆） 特濃酢（小麦） ぬちまーす	
		スナックアーモンド		スナックアーモンド				
		一食当たりの栄養価		1食当たり - 638 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 24.2 g	炭水化物 73.1 g	
いい歯の日	9日 (木)	牛乳			牛乳			
		コッペパン		コッペパン （小麦・乳・大豆）				
		パンプキンスープ		小麦粉 マーガリン （乳・大豆） こめ油	鶏肉 牛乳 生クリーム（乳）	かぼちゃ 裏ごしかぼちゃ 玉ねぎ セロリ パセリ	ぬちまーす こしょう チキンフィヨン（鶏） 豚から	
		魚のトマトソース焼き		三温糖	ホキ	玉ねぎ にんにく	ぬちまーす トマトソース （大豆） ケチャップ	
		ごぼうのペペロンチーノ		オリーブ油	ツナ	ごぼう しめじ アスパラ きゃべつ 赤パプリカ にんにく	醤油（小麦・大豆） 唐辛子 こしょう ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価		1食当たり - 606 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 20.2 g	炭水化物 74.1 g	
いい歯の日	10日 (金)	牛乳			牛乳			
		麦ごはん		米 無圧パン麦				
		煮つけ		三温糖 こめ油	豚肉 結び昆布 厚揚げ（大豆）	大根 人参 こんにゃく 小松菜 ごぼう いんげん	花かつお 醤油（小麦・大豆） みりん 酒 ぬちまーす	
		たろいものから揚げ		たろいも 小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖			醤油（小麦・大豆） みりん	揚げ①
		もずくみそ		三温糖 こめ油	もずく 豚肉 糸けすり 赤みそ（大豆） 麦みそ（大豆）	ねぎ 生姜	みりん 酒	
		くだもの				柿（予定）		
		一食当たりの栄養価		1食当たり - 659 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 16.1 g	炭水化物 106.4 g	
兼原小 欠食	13日 (月)	牛乳			牛乳			
		ごはん		米				
		ハヤシライス		小麦粉 マーガリン （乳・大豆） 三温糖 こめ油	牛肉 豚レバー 白大豆 白いんげん	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく	ハヤシルウ（小麦・大豆・ 牛） デミグラスソース （小麦・鶏） ケチャップ ウスターソース（りんご・ 大豆） ぬちまーす こしょう 赤ワイン 豚から	
		ほうれん草オムレツ			Caたっぷりほうれん草 オムレツ（卵・大豆）			
		コーンサラダ		三温糖		きゃべつ コーン 人参 ブロッコリー カリフラワー シークワサー果汁	醤油（小麦・大豆） 特濃酢（小麦） ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価		1食当たり - 670 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 21.6 g	炭水化物 91.8 g	

	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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日 (火)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	ソーキ汁		豚ソーキ 結び昆布 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 人参 にんにく 生姜	花かつお ボークフィヨン(鶏・豚)		
	厚揚げのアーサあんかけ	三温糖 でん粉	厚揚げ(大豆) アーサ	えのき 玉ねぎ 人参	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす		
	パパイヤイリチー	こめ油	ちきあげ(大豆) ツナ	パパイヤ 玉ねぎ 人参 こんにゃく にら きくらげ	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす ボークフィヨン(鶏・豚)		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 620 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 20.4 g	炭水化物 81.4 g		
15日 (水)	牛乳		牛乳				
	中華めん	中華めん(小麦・大豆)					
	麻婆ラーメン	ごま油	豚ひき肉 豚レバー 赤だし(大豆・鶏) 赤みそ(大豆)	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 長ねぎ にら きくらげ たけのこ 椎茸	豆板醤 テンメンジャン (大豆・ごま・小麦) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 豚がら 花かつお		
	春巻き	米粉入り春巻き(小麦・大豆・豚)					揚げ② ・小麦
	サラダ油						
	中華あえ	白ごま 三温糖 ごま油		きゅうり 大根 きゃべつ 人参	醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 651 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 28.5 g	炭水化物 70.6 g		
いい芋の日 献立	牛乳		牛乳				
	2色芋ごはん	米 紅芋 さつまいも こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	椎茸 人参 あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす チキンフィヨン(鶏) 花かつお		
	ぶりの照り焼き	三温糖 水あめ	ぶり	生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒		
	春菊のおかかあえ	三温糖	ちくわ ツナ 糸けすり	春菊 小松菜 きゅうり もやし 人参	醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 577 kcal	たんぱく質 28.0 g	脂質 17.4 g	炭水化物 73.3 g		
17日 (金)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	きのこスープ		白かまぼこ	人参 しめじ えのき エリンギ ほうれんそう 大根	薄口醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお		
	さばのみそ焼き	三温糖	さば 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	生姜	みりん 酒		
	野菜と厚揚げ炒め	こめ油	厚揚げ(大豆) 豚肉	きゃべつ もやし 人参 ピーマン 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす		
	くだもの			みかん(予定)			
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 639 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 22.0 g	炭水化物 80.1 g		
20日 (月)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	中華五目スープ	緑豆春雨 でん粉	卵	コーン 小松菜 人参	醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) ボークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーす 花かつお		
	鶏肉の豆板醤焼き	三温糖 ごま油	鶏肉	にんにく	豆板醤 醤油(小麦・大豆)		
	青椒肉絲	ごま油 こめ油 でん粉	牛肉	生姜 ピーマン 赤パプリカ たけのこ 人参 きくらげ にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす オイスターソース(大豆)		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 637 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 21.9 g	炭水化物 77.7 g		
21日 (火)	牛乳		牛乳				
	クープジュシー	米 こめ油	豚肉 昆布 白かまぼこ	人参 椎茸	醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ボークフィヨン(鶏・豚)	揚げ③ ・小麦 ・大豆 ・豚	
	まぐろカツ	サラダ油	まぐろカツ (小麦・大豆)				
	酢みそあえ	三温糖	甘口白みそ(大豆)	大根 小松菜 人参 きゅうり	酢(小麦) ぬちまーす		
	ブルーン			ブルーン			
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 559 kcal	たんぱく質 19.2 g	脂質 16.2 g	炭水化物 82.1 g		

	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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		
具志川 小欠食	22日 (水)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		じゃがいもキムチ	じゃがいも 三温糖 こめ油	豚肉	玉ねぎ 糸こんにゃく 白菜キムチ (小麦・ りんご・大豆・さば) 人参 長ねぎ いんげん 椎茸 にんにく 生姜	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 豆板醤 花かつお	
		焼きししゃも		子持ちししゃも			
		もやしのナムル	三温糖 すりごま 白ごま ごま油	紅麴ハム (豚・大豆)	もやし ほうれんそう きゅうり 人参	醤油 (小麦・大豆) 特濃酢 (小麦) めちまーす	
		一食当たりの栄養価	1人分 - 589 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 15.0 g	炭水化物 85.1 g	
和食の日 献立	24日 (金)	牛乳		牛乳			
		栗ごはん	米 くり 黒ごま			めちまーす みりん	
		手毬入りすまし汁	手毬麴 (小麦)	鶏肉	大根 人参 しめじ えのき ほうれんそう ゆず ゆずの華	薄口醤油 (小麦・大豆) みりん 花かつお だし昆布 めちまーす	
		魚の包み焼き	エッグケアマヨネーズ (大豆) 三温糖	鮭 白みそ (大豆)	玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー	酒	
		筑前煮	三温糖 こめ油	鶏肉 ちきあげ (大豆)	人参 ごぼう たけのこ 椎茸 いんげん こんにゃく れんこん	花かつお 醤油 (小麦・大豆) みりん めちまーす 酒	
		和菓子	ねりきり				
		一食当たりの栄養価	1人分 - 740 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 19.9 g	炭水化物 103.7 g	
	27日 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧パン麦				
		里芋ともずくのすまし汁	里芋	もずく ちくわ	人参 ねぎ	薄口醤油 (小麦・大豆) みりん めちまーす 花かつお	
		さばの香味ソースがけ	三温糖 ごま油	さば	長ねぎ 生姜 にんにく	醤油 (小麦・大豆) 薄口醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) 酒	
		れんこんのみそ炒め	白ごま すりごま 三温糖 ごま油 こめ油	豚肉 厚揚げ (大豆) 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	れんこん 人参 こんにゃく いんげん	醤油 (小麦・大豆) みりん 花かつお	
		一食当たりの栄養価	1人分 - 662 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 24.4 g	炭水化物 79.3 g	
	28日 (火)	牛乳		牛乳			
		カレーうどん	うどん (小麦) こめ油	豚肉 なんと 油揚げ (大豆)	人参 玉ねぎ 長ねぎ ほうれんそう 椎茸 にんにく	カレー粉 カレールウ (小麦・牛・鶏・大豆) 醤油 (小麦・大豆) めちまーす 花かつお ポークフィヨン (鶏・豚) ウスターソース (りんご・ 大豆)	
		まぐろの薬味漬け焼き	三温糖	まぐろ	生姜 にんにく	ゆかり粉 酢 (小麦) みりん	
		さつまいものいとこ煮	さつまいも 三温糖	小豆		みりん 醤油 (小麦・大豆)	
		くだもの			みかん (予定)		
		一食当たりの栄養価	1人分 - 479 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 12.3 g	炭水化物 61.9 g	
	29日 (水)	牛乳		牛乳			
		高菜ごはん	米 こめ油	鶏肉 白かまぼこ	高菜漬け (大豆) たけのこ 人参	めちまーす 薄口醤油 (小麦・大豆) 酒 こしょう 花かつお	揚げ④ ・小麦 ・大豆 ・豚
		きびなごのカリカリフライ	サラダ油	きびなごのカリカリ フライ			
		ごぼうの和風マヨネーズあえ	すりごま ねりごま エッグケアマヨネーズ (大豆) 三温糖	ちくわ ツナ	ごぼう 小松菜 人参 きゅうり	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) めちまーす	
		一食当たりの栄養価	1人分 - 584 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 21.8 g	炭水化物 70.6 g	
	30日 (木)	牛乳		牛乳			
		黒糖パン	黒糖パン (小麦・乳・大豆)				
		きのこベーコンのスープ	じゃがいも 押し麦 オリーブ油	無塩せきベーコン (豚)	えのき しめじ 人参 玉ねぎ セロリ パセリ	醤油 (小麦・大豆) 酒 めちまーす こしょう ポークフィヨン (鶏・豚) 豚から	
		豚肉のマーマレード焼き	マーマレード	豚肉	レモン果汁	めちまーす 白ワイン 薄口醤油 (小麦・大豆)	
		ひじきのカラフルサラダ	白ごま 三温糖 オリーブ油	ひじき	黄パプリカ 赤パプリカ コーン 大根 きゅうり シークワサー果汁	薄口醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) めちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価	1人分 - 675 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 27.0 g	炭水化物 78.3 g	