

今月の取り組み

11/1(水) 防災給食

「津波防災の日」によせて非常食を活用したり、与勝調理場での炊飯訓練を行います。(通常、炊飯は東門製パン様へ委託しています。)

11/2(木) ぬちまーす感謝給食

毎月35kgのぬちまーすを無償提供していただいております。ぬちまーすを豊富に活用した献立で、感謝の気持ちを伝えます。

11/17(金) 食育の日給食

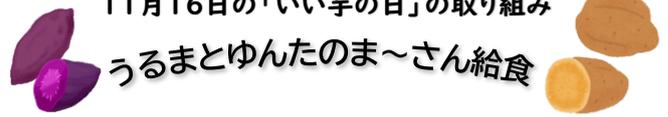
毎月19日は食育の日です。うるま市産の食材を活用した「うるまのま〜さん汁」にはどんな食材がはいっているかな。

11/24(金) 和食の日給食

季節の食材をふんだんに使用した料理や和菓子が登場します。



11月16日の「いい芋の日」の取り組み

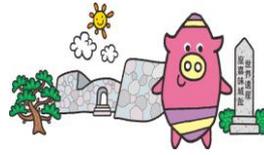


うるまとゆんたのま〜さん給食

11月16日(木)の「いい芋の日」にちなみ、うるま市産の「黄金芋」「ぬちまーす」と、読谷村産の「紅芋」「シママース」を使ったコラボ給食を提供します。お楽しみに〜♪

読谷村の「紅芋」も
おいしいトン♪

うるま市の「黄金芋」も
うるま〜い(うま〜い)!



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、「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

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 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		
南原小6年欠食 ◎防災給食◎	1 (水)	ぬちまーすごはん (与勝調理場炊飯)	米			ぬちまーす	
		救給コーンポタージュ	救給コーンポタージュ				
		防災ラタトゥイユ	じゃが芋 オリーブ油 三温糖	ツナ	玉葱 人参 大根 トマトダイス ブロッコリー トマトホール にんにく	白ワイン 鶏だし ケチャップ 乾燥バジル ぬちまーす こしょう	
南原小6年欠食 ◆ぬちまーす感謝給食◆	2 (木)	ぬちまーすラーメン	ラーメン(小麦・大豆)	豚肉 なた(大豆) わかめ	人参 もやし コーン 長ねぎ にんにく 生姜 木くらげ	ぬちまーす 酒 醤油(小麦・大豆) 鶏豚だし 花かつお	
		かみかみ和え	アーモンド 三温糖	さきいか	冬瓜 人参 きゅうり あお豆(大豆)	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆)	
		黄金芋スティック	黄金芋 三温糖	きな粉(大豆)			揚げ油①

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			
	4 (土)	わかめごはん	米 ごま	わかめ		ぬちまーす 酒 みりん		
		さつまいもとかぼちゃのみそ汁	さつまいも	豆腐(大豆) みそ(大豆)	かぼちゃ しめじ ねぎ	かつお節		
		さばの照り焼き	三温糖	さば	にんにく	醤油(大豆・小麦) 酒 みりん		
		ごぼうのマヨ和え	練りごま 三温糖 たまごなしマヨネーズ(大豆)	ツナ缶(大豆)	ごぼう 人参 きゅうり	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす		
与 那 城 小 欠 食	6 (月)	キムタクごはん	米 麦 白ごま こめ油	豚肉	白菜キムチ (小麦・りんご・大豆・さば) 人参 椎茸 木くらげ べつたら漬け	おろしにんにく 酒 花かつお 醤油 (小麦・大豆) 鶏豚だし ぬちまーす みりん		
		キャベツのメンチカツ	国産キャベツのメンチカツ (大豆・鶏・豚)					
		和風マカロニサラダ	マカロニ (小麦) 三温糖 すりごま ねりごま ノンエッグマヨネーズ	ツナ 糸けずり	キャベツ きゅうり 人参 コーン	酢 (小麦) 醤油 (小麦・大豆)		
	7 (火)	全粒粉コッペパン	全粒粉コッペパン (小麦・乳・大豆)					
		●豚肉と豆の煮込み(乳)	こめ油 じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 三温糖	豚肉 豚レバー 金時豆 脱脂粉乳	人参 玉葱 セロリ トマトピューレ	おろしにんにく 赤ワイン こしょう ケチャップ 鶏だし ぬちまーす デミグラスソース (小麦・鶏) ウスターソース		
		カシューナッツのマスタードサラダ	カシューナッツ 三温糖 オリーブ油	無添加ハム (豚・大豆)	人参 大根 キャベツ ブロッコリー	マスタード シークワーサー果汁 ノンオイルフレンチクリーミー 醤油 (小麦・大豆)		
		手作りりんごジャム	三温糖 コーンスターチ		りんご りんごピューレ	レモン果汁		
	8 (水)	麦ごはん	米 麦					
		デークニイリチー	こめ油	ちきあぎ(大豆) ツナ 糸けずり	大根 人参 からしな こんにゃく	ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆)		
		魚汁		赤魚 豆腐(大豆) みそ(大豆)	冬瓜 ねぎ	花かつお		
		紅芋ごま団子	紅芋ごま団子(ごま)				揚げ油②	
南 原 小 1 年 5 年 欠 食	9 (木)	もずく丼 麦ごはん	米 麦					
		もずく丼の具	三温糖 かつり粉 こめ油 ごま油(ごま)	もずく 豚ひき肉 牛ひき肉	玉葱 コーン 人参 小松菜 生姜	おろしにんにく 醤油 (小麦・大豆) みりん 豆板醤 ぬちまーす 花かつお		
		あさりときのこのすまし汁		あさり 紅白かまぼこ	白菜 えのき しめじ 人参 椎茸	酒 花かつお 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす みりん		
		くだもの			柿(予定)			
勝 連 小 6 年 欠 食	10 (金)	麦ごはん	米 麦					
		マーボー豆腐	ごま油(ごま) こめ油 かつり粉	豆腐(大豆) 豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 大豆 みそ(大豆)	人参 玉葱 竹の子 木くらげ 椎茸 ニラ	酒 おろしにんにく おろし生姜 醤油 (小麦・大豆) 豆板醤 甜麺醤 (小麦・大豆・ごま) ケチャップ オイスターソース(大豆) 鶏豚だし ぬちまーす		
		チヂミ	チヂミ(小麦・たまご・大豆)					
		のりナムル	ごま油(ごま) ごま	きざみのり	もやし ぜんまい 小松菜 人参	おろしにんにく 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす		
	11 (土)	炊き込みごはん	米 こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 ごぼう 椎茸 きくらげ ねぎ	かつおだし 醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす		
		じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 三温糖 こめ油	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 椎茸 こんにゃく	酒 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす かつお節		
		魚の西京焼き	三温糖	鮭 みそ(大豆)		酒 みりん		
		海藻サラダ	三温糖	海藻サラダ ツナ缶(大豆)	キャベツ きゅうり 人参 コーン	酢(小麦) 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			
高江洲小6年欠食 勝連小6年欠食	13(月)	コッパパン	コッパパン (小麦・乳・大豆)					
		魚のアーモンド焼き	アーモンド ノンエッグマヨネーズ	ホキ みそ (大豆)	玉葱	みりん 乾燥パセリ		
		ベジタブルソテー	ごめ油	無添加ベーコン (豚)	キャベツ 人参 ブロccoli アスパラガス コーン	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう		
		●グリーンスープ (乳)	じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 脱脂粉乳 白大豆 & 白いんげん豆 生クリーム (乳)	グリーンピース 玉葱	ぬちまーす こしょう 鶏だし		
14(火)	中華おこわ	米 もち米 三温糖 ごめ油	鶏肉 油あげ (大豆)	人参 竹の子 椎茸 グリーンピース	おろし生姜 鶏豚だし みりん 酒 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす オイスターソース (大豆)			
	厚揚げのアーサあんかけ	三温糖 かたくり粉	厚揚げ (大豆) アーサ	玉葱 人参	醤油(小麦・大豆) みりん			
	ワンタンスープ	ごま油 (ごま)	冷凍ワンタン (小麦・大豆・豚・ごま)	冬瓜 人参 小松菜 長ねぎ 生姜	花かつお 醤油 (小麦・大豆) 酒 鶏だし ぬちまーす			
15(水)	麦ごはん	米 麦						
	●きのごカレー (乳)	じゃが芋 小麦粉 ごめ油 マーガリン (乳・大豆)	鶏肉 豚レバー 白大豆 & 白いんげん豆	人参 玉葱 しめじ えのき マッシュルーム ブルーンピュール	おろしにんにく おろし生姜 カレー粉 カレールウ (小麦・牛・鶏・大豆) ウスターソース 鶏豚だし			
	くがにゆでたまご		くがにたまご					
	7種のカラフルサラダ	三温糖 オリーブ油	ミックスビーンズ	白菜 コーン ほうれん草 人参 ブロッコリー みかん	酢(小麦)			
いっすの日	16(木)	おべんとうの日 						
高江洲小6年欠食 食育の日	17(金)	ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす		
		ちきあぎ	野菜コロ天					
		ひじきのツナ和え	三温糖 すりごま	ひじき ツナ	人参 大根 きゅうり	りんご酢 (りんご) シークワーサー果汁 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす		
		うるまのまーさん汁	黄金芋	豚肉 みそ (大豆)	うるま市産野菜	花かつお		
		スティック納豆		スティック納豆ひきわり (小麦・大豆)				
18(土)	ごはん	米						
	かみかみ きんぴら丼	ごま 三温糖 ごま油 (ごま) かた くり粉 ごめ油	豚肉	人参 ごぼう 竹の子 椎茸 しめじ こんにゃく いんげん	醤油(大豆・小麦) 酒 みりん オイスターソース (大豆・小麦) 鶏豚だし かつお節			
	なめこのみそ汁		豆腐(大豆) みそ(大豆)	なめこ 冬瓜 人参 小松菜 長ねぎ	かつお節			
	ブロッコリーの和え物	たまごなしマヨネーズ(大豆) 三温糖		ブロッコリー キャベツ 人参 コーン	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす			
20(月)	麦ごはん	米 麦						
	豚肉と豆腐のくず煮	ごめ油 かたくり粉	豚肉 豆腐 (大豆)	玉葱 人参 椎茸 生姜 あお豆 (大豆)	酒 醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお			
	こんにゃく和え	ノンエッグマヨネーズ	いか ひじき	こんにゃく 小松菜 人参	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす			
	手作りふりかけ	ごま 三温糖	チリメン 糸けずり 塩昆布 (小麦・大豆)		酢 (小麦) みりん			

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		
与勝中1・2年欠食	21(火)	すき焼きうどん	うどん(小麦) こめ油 三温糖	牛肉 厚揚げ(大豆)	白菜 ほうれん草 人参 長ねぎ 椎茸	花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
		大豆と豆腐のフライ	大豆と豆腐のフライ(小麦・大豆・ごま)				
		●ミルクもち(乳)	紅白煮込み餅 グラニュー糖 かつり粉	加工乳	みかん パイン ココナツミルク	ぬちまーす	
与勝中2年欠食	22(水)	麦ごはん	米 麦				
		おでん		厚揚げ(大豆) 鶏肉 昆布 ちくわ	人参 大根 こんにゃく 椎茸 小松菜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 オイスターソース(大豆) ぬちまーす 花かつお	揚げ油④ ごま 小麦 大豆
		きびなごのシークワサーたれ	小麦粉 三温糖	きびなご		酢(小麦) シークワサー果汁	
		くだもの			みかん(予定)		
●和食の日● 平敷屋小1・4・6年欠食	24(金)	栗ごはん	米 ごま 栗煮			ぬちまーす みりん	
		鮭のホイル焼き	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	鮭 みそ(大豆)	玉葱 しめじ ブロccoli	酒	
		筑前煮	三温糖 こめ油	鶏肉 ちきあぎ(大豆)	人参 ごぼう たけのこ 椎茸 インゲン こんにゃく レンコン	花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 酒	
		手まり麩のすまし汁	手まり麩(小麦)	鶏肉	冬瓜 人参 えのき ほうれん草 ゆず	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす ゆずの華 みりん 花かつお	
与勝中2年欠食	25(土)	和風スパゲティ	スパゲティ(小麦) こめ油	ベーコン(豚肉)	人参 玉ねぎ しめじ 椎茸 きくらげ 小松菜 にんにく	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 鶏豚だし	
		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	
		切干大根のごま酢和え	三温糖 ごま すりごま	ツナ缶(大豆)	切干大根 人参 キャベツ きゅうり 小松菜	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす	
		くだもの			オレンジ(予定)		
与那城小6年欠食	27(月)	もちきびごはん	米 もちきび				
		ししゃものみりん焼き		子持ちししゃも		みりん 酒	
		●フーリチー(たまご)	湿麩(小麦) こめ油	たまご 豚肉	キャベツ もやし 人参 からしな	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
		ゆし豆腐		ゆし豆腐(大豆) みそ(大豆)	ねぎ	花かつお	
与那城小6年欠食	28(火)	鮭とベーコンのスパゲティ	スパゲティ(小麦) こめ油 オリーブ油	無添加ベーコン(豚) 鮭	人参 玉葱 キャベツ しめじ 小松菜 椎茸	白ワイン おろしにんにく 鶏豚だし 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		くるま麩ナゲット	くるま麩ナゲット(小麦・鶏・大豆)				
		ポテトサラダ	じゃが芋 黄金芋焼き芋ペースト ノンエッグマヨネーズ 三温糖	無添加ハム(豚・大豆)	人参 きゅうり	ノンオイルフレンチクリーミー 酢(小麦) こしょう ぬちまーす	
		型抜きチーズ		チーズ(乳)			
与勝第二中2年欠食	29(水)	黒糖パン	黒糖コッパン(小麦・乳・大豆)				
		ほうれんそうオムレツ	ほうれんそうオムレツ(たまご・大豆)				
		カレーポトフ	じゃが芋 こめ油	鶏肉 レンズ豆 荒引にニウイナ(鶏・豚)	人参 玉葱 大根 ブロccoli	鶏だし 白ワイン ぬちまーす カレー粉 醤油(小麦・大豆) ローリエ おろしにんにく	
		くだもの			りんご(予定)		
彩勝小1・4・6年欠食	30(木)	しょうがごはん	米 麦 こめ油	鶏肉 油あげ(大豆)	生姜 人参 ねぎ	ぬちまーす 酒 醤油(小麦・大豆) 花かつお	
		ちくわの磯辺焼き	ノンエッグマヨネーズ	ちくわ 糸けずり 青のり		醤油(小麦・大豆)	
		白和え	ねりごま すりごま 三温糖	ツナ 豆腐(大豆) みそ(大豆)	ほうれん草 人参 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		プリンタルト	お米de国産豆乳プリンタルト(大豆)				