

令和5年度

11月給食だより



☆今月の目標☆
感謝の気持ちで
食事をしよう



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

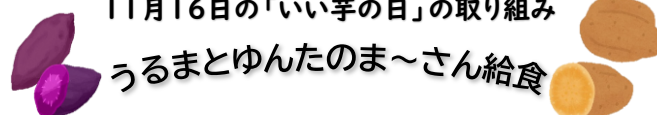
毎月19日は食育の日です。うるま市産の食材を活用した「うるまのま〜さん汁」にはどんな食材がはいっているかな。

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



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・かき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)	牛乳		牛乳			
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	I初給 510 kcal	たんぱく質 16.5 g	脂質 10.1 g	炭水化物 87.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I初給 593 kcal	たんぱく質 18.4 g	脂質 10.4 g	炭水化物 105.3 g	
南原小 6年欠食 ◆ぬちまーす感謝給食◆	2 (木)	牛乳		牛乳			
		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
		一食当たりの栄養価(小)	I初給 630 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 20.6 g	炭水化物 83.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I初給 706 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 22.7 g	炭水化物 93.9 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		
与 那 城 小 欠 食	6 (月)	牛乳		牛乳			
		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)	
		一食当たりの栄養価(小)	1人1日 624 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 26.6 g	炭水化物 72.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1人1日 765 kcal	たんぱく質 25.0 g	脂質 32 g	炭水化物 90.4 g	
	7 (火)	牛乳		牛乳			
		全粒粉コッパパン	全粒粉コッパパン (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ィ 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	
		一食当たりの栄養価(小)	1人1日 648 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 21.4 g	炭水化物 94.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	1人1日 746 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 24 g	炭水化物 110.4 g			
	8 (水)	牛乳		牛乳			揚げ油②
		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)				
		一食当たりの栄養価(小)	1人1日 604 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 16.2 g	炭水化物 89.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	1人1日 712 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 18.2 g	炭水化物 108 g			
南 原 小 1 年 〜 5 年 欠 食	9 (木)	牛乳		牛乳			
		もずく丼 麦ごはん	米 麦				
		もずく丼の具	三温糖 かたくり粉 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)		
		一食当たりの栄養価(小)	1人1日 545 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 15.9 g	炭水化物 78 g	
一食当たりの栄養価(中)	1人1日 671 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 17.6 g	炭水化物 99.6 g			
勝 連 小 6 年 欠 食	10 (金)	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	
		一食当たりの栄養価(小)	1人1日 632 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 30.6 g	炭水化物 76.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	1人1日 770 kcal	たんぱく質 35.8 g	脂質 34.4 g	炭水化物 96.6 g			
高 江 洲 小 6 年 欠 食	13 (月)	牛乳		牛乳			
		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	こめ油	無添加ベーコン (豚)	キャベツ 人参 ブロッコリー 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 白花生 & 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	
		一食当たりの栄養価(小)	1人1日 667 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 24.4 g	炭水化物 75.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	1人1日 743 kcal	たんぱく質 37 g	脂質 27.3 g	炭水化物 87.4 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	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
	14 (火)	牛乳		牛乳			
		中華おこわ	米 もち米 三温糖 こめ油	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	
		ワントンスープ	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	
		一食当たりの栄養価(小)	1人1日 563 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 20.6 g	炭水化物 70.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1人1日 685 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 25.1 g	炭水化物 85 g	
	15 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		●きのごカレー (乳)	じゃが芋 小麦粉 こめ油 マーガリン (乳・大豆)	鶏肉 豚レバー 白豆&白いんげん豆	人参 玉葱 しめじ えのき マッシュルーム ブルーンピューレ	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)	
		一食当たりの栄養価(小)	1人1日 689 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 24.5 g	炭水化物 90.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	1人1日 816 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 27.4 g	炭水化物 113.5 g			
高江洲小1・3年欠食	16 (木)	牛乳		牛乳			
		うるまとゆんたのマスうどん	うどん (小麦) ごま油 (ごま) こめ油	豚肉 油あげ (大豆) なると (大豆)	白菜 人参 しめじ 椎茸 木くらげ にんにく 生姜	ぬちまーす (うるま市) みりん 花かつお シママース (読谷産) 鶏豚だし	揚げ油③ ごま
		県産まぐろフライ	まぐろフライ (小麦・大豆)				
		うるまとゆんたの芋サラダ	黄金芋 (うるま市) すりごま 紅芋 (読谷産) ねりごま 三温糖 ノンエッグマヨネーズ		きゅうり 人参 コーン	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	1人1日 478 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 22.9 g	炭水化物 43.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1人1日 554 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 26.8 g	炭水化物 50.6 g	
高江洲小6年欠食	17 (金)	牛乳		牛乳			
		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)			
一食当たりの栄養価(小)	1人1日 511 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 11.6 g	炭水化物 75.3 g			
一食当たりの栄養価(中)	1人1日 614 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 12.6 g	炭水化物 94.2 g			
	20 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		豚肉と豆腐のくず煮	こめ油 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	
		一食当たりの栄養価(小)	1人1日 595 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 19.7 g	炭水化物 72.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	1人1日 729 kcal	たんぱく質 36.7 g	脂質 22.8 g	炭水化物 92.6 g			
与勝中1・2年欠食	21 (火)	牛乳		牛乳			
		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 かたくり粉	加工乳	みかん バイン ココナッツミルク	ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	1人1日 539 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 23.3 g	炭水化物 62.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1人1日 601 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 25.2 g	炭水化物 72 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			
与勝中2年欠食 平数屋小6年欠食	22 (水)	牛乳		牛乳			揚げ油④ ごま 小麦 大豆	
		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		
		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)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 583 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 15.8 g	炭水化物 84 g		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 726 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 17.5 g	炭水化物 111.3 g		
●和食の日● 平数屋小1・4 与勝中2年欠食	24 (金)	牛乳		牛乳				
		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 ブロッコリー	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		
		手まり麴のすまし汁	手まり麴(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		
		和菓子 	和菓子(秋の姫)					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 685 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 15.8 g	炭水化物 92.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 813 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 17.5 g	炭水化物 112.5 g				
与那城小6年欠食	27 (月)	牛乳		牛乳				
		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		
		●フーイリチー(たまご)	湿麴(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		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 561 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 18.6 g	炭水化物 68.2 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 673 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 21 g	炭水化物 86.3 g		
与那城小6年欠食	28 (火)	牛乳		牛乳				
		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		
		くるま麴ナゲット	くるま麴ナゲット(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 酢(小麦) こしょう ぬちまーす		
		型抜きチーズ		チーズ(乳)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 598 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 25.8 g	炭水化物 62.6 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 694 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 29.2 g	炭水化物 73.7 g		
与勝第二中2年欠食	29 (水)	牛乳		牛乳				
		黒糖パン	黒糖コッペパン (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 荒引ミニウインナー(鶏・豚)	人参 玉葱 大根 ブロッコリー	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)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 620 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 21.7 g	炭水化物 85.5 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 745 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 26.1 g	炭水化物 101.1 g		
彩与勝第二中1・4年・6年欠食	30 (木)	牛乳		牛乳				
		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)					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 590 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 19.4 g	炭水化物 75.4 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 680 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 22.2 g	炭水化物 87.9 g		