

令和6年度



10月

給食だより



☆今月の目標☆
旬のたべものを
知ろう



与勝調理場
TEL 978-3522
FAX 978-3555

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)		たまご・乳・えび・かに
表示義務 (7品目)	たまご・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。

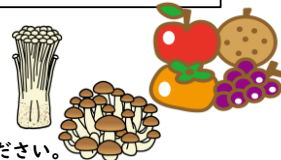
★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。

★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」さんから「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいております。

★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。



1食に必要な栄養量 (厚生労働省推奨)	エネルギー	548Kcal	たんぱく質	20.6g	脂 質	16.4g	炭水化物	73.9g
------------------------	-------	---------	-------	-------	-----	-------	------	-------

★令和6年度も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)

	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		
	1 (火)	ゆかりときのこのスパゲティ	スパゲティ(小麦) こめ油	ベーコン(豚)	玉葱 人参 キャベツ にんにく しめじ パセリ マッシュルーム 椎茸	白ワイン ゆかり ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) こしょう ボークブイヨン(鶏・豚)	
		コーングラタン	国産とうもろこしグラタン(大豆)				
		●黄金芋とチーズのサラダ(乳)	じゃが芋 黄金芋 ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ハム(豚・大豆) チーズ(乳)	人参 胡瓜	フレンチドレッシング ぬちまーす 酢(小麦) こしょう	
豆腐 の日 献立	2 (水)	しょうがごはん	米 麦 こめ油	鶏肉 油あげ(大豆)	生姜 人参 長ねぎ	ぬちまーす 酒 花かつお 醤油(小麦・大豆)	
		千草焼き	千草焼き(小麦・たまご・乳・大豆・鶏)				
		ゆし豆腐		豆腐(大豆) みそ(大豆)	小ねぎ 生姜	花かつお	
	3 (木)	あげパン	コッペパン(小麦・乳・大豆) アーモンド 黒糖 三温糖	きな粉(大豆) はったい粉 脱脂粉乳			揚げ油①
		5種野菜とレンズ豆のポトフ	じゃが芋	荒引ミニカクテルウイ ンナー(鶏・豚) レンズ豆 鶏肉	人参 大根 玉葱 ブロッコリー	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) おろしにんにく こしょう チキンブイヨン(鶏)	
		シークワサーサラダ	三温糖 こめ油		カリフラワー 冬瓜 人参 胡瓜 コーン	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす りんご酢(りんご) こしょう シークワサー果汁	
いわし の日 献立	4 (金)	ごはん	米				
		いわしの甘露煮		いわしの甘露煮 (小麦・大豆)			
		野菜きんぴら	じゃが芋 こめ油 三温糖	豚肉 ひじき チキアギ(大豆)	人参 ごぼう れんこん インゲン コンニャク 木くらげ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		利休汁	練りごま	油あげ(大豆) みそ(大豆)	大根 里芋 人参 小松菜 椎茸	花かつお	

	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		
	5 (土)	シークワサーと野菜のスパゲッティ	スパゲッティ(小麦) こめ油	鶏肉 ベーコン(豚)	しめじ 人参 玉葱 小松菜 パセリ	おろしにんにく シークワサー 果汁 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす チキンブイヨン(鶏)	
		小松菜としらすのサラダ	三温糖 ごま油(ごま)	しらす	キャベツ 人参 小松菜 コーン	醤油(大豆・小麦) ミツカン酢(小麦) ぬちまーす	
		あーさコーンスープ		あーさ 鶏肉	コーン 人参 玉葱 えのき	かつお節 チキンブイヨン(鶏) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
勝小・与二中欠食	7 (月)	ピタパン 	ピタパン(小麦・乳・大豆)				
		鶏肉のアップルソースかけ	三温糖 コーンスターチ	鶏肉	りんごピューレ(りんご)	醤油(小麦・大豆) おろし生姜 おろしにんにく	
		ごぼうサラダ	練りごま すりごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ツナ	ごぼう 人参 胡瓜	酢(小麦) ぬちまーす	
		ミネストローネ	じゃが芋 こめ油	ベーコン(豚) 鶏肉	人参 玉葱 冬瓜 トマトダイス トマトピューレ	ケチャップ ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) こしょう ローリエ チキンブイヨン(鶏)	
	8 (火)	麦ごはん	米 麦				
		●秋野菜カレー(乳)	じゃが芋 さつまいも 小麦粉 こめ油 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 豚レバー	人参 玉葱 しめじ えのき 小松菜	おろし生姜 おろしにんにく カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆) カレー粉 ぬちまーす チキンブイヨン(鶏)	
		くがにゆでたまご		くがにたまご			
		栄養漬け	三温糖	カエリ 昆布	大根 パパイヤ 人参 キャベツ 生姜 椎茸	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) みりん	
カジマヤー献立	9 (水)	黒米ぬちまーすごはん 	米 黒米			ぬちまーす	
		千切りイリチー	三温糖 こめ油	昆布 かまぼこ(大豆) 豚肉	角切大根 人参 コンニャク	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		中身汁 		豚中身 豚肉	椎茸 コンニャク 小ねぎ 生姜	醤油(小麦・大豆) 花かつお ポークブイヨン(鶏・豚) ぬちまーす 酒	
		花みかん			みかん(予定)		
与小6の愛護デー欠食	10 (木)	ボンゴレ・ロツソ	スパゲティ(小麦) こめ油 三温糖	ベーコン(豚) いか あさり	玉葱 人参 しめじ マッシュルーム にんにく トマトダイス	白ワイン ケチャップ トマトジュース ぬちまーす	揚げ油② 小麦・乳・大豆
		のり塩ポテトフライ	皮付きポテト(大豆)	青のり		ぬちまーす こしょう ガーリックパウダー	
		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 (金)	キムタクごはん	米 麦 こめ油	豚肉	白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば) 千切大根漬け 人参 椎茸 木くらげ	おろしにんにく 酒 みりん 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚) 花かつお	
		厚揚げのみぞれあんかけ	三温糖 かたくり粉	厚揚げ(大豆)	大根 小ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお	
		ひじきのツナ和え	三温糖 すりごま	ひじき ツナ ミックスビーンズ	人参 胡瓜 キャベツ	りんご酢(りんご) ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) シークワサー果汁	
	12 (土)	もちきびごはん	米 もちきび				
		照り焼きチキン	三温糖	鶏肉		醤油(小麦・大豆) 酒 おろしにんにく おろし生姜 みりん	
		ブロッコリーとパパイヤのサラダ	白ごま 三温糖 オリーブ油	しらす	ブロッコリー パパイヤ 人参 コーン	醤油(小麦・大豆) ミツカン酢(小麦) ぬちまーす	
		ABCミネストローネ	こめ油 マカロニ(小麦)	ベーコン(豚)	人参 玉葱 セロリ トマトダイス	ケチャップ 醤油(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす	

	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		
	15 (火)	ごはん	米				
		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 赤ピーマン 竹の子 木くらげ	おろしにんにく 酒 ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) こしょう オイスターソース(大豆)	
		ミニ肉まん	ミニ肉まん(小麦・大豆・豚・ごま)				
		中華コーンスープ		豆腐(大豆)	えのき 人参 玉葱 コーン クリームコーン	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす チキンブイヨン(鶏) 花かつお	
 沖縄そば 1日早めの提供	16 (水)	沖縄そば(麺)	沖縄そば(小麦・大豆)				揚げ油③ 小麦・乳 大豆
		沖縄そば(汁)	三温糖 こめ油	豚肉 かまぼこ(大豆)	小ねぎ 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ポークブイヨン(鶏・豚) ぬちまーす 花かつお	
		マーミナーチャンプルー	こめ油	厚揚げ(大豆) ツナ	もやし 人参 キャベツ ニラ	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		黄金芋のウムクジアンダギー	黄金芋のウムクジアンダギー				
沖縄そばの日	17 (木)	 おべんとうの日 					
勝食育の日 小4年欠食立	18 (金)	ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
		豚肉とごぼうのしぐれ炒め煮	ごま油(ごま) いりごま 三温糖	豚肉	ごぼう インゲン 人参 大根 コンニャク	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお おろし生姜	
		うるまのまーさん汁		豆腐(大豆) もずく みそ(大豆)	うるま市産野菜	花かつお	
		くだもの			梨(予定)		
	19 (土)	あーさじゅーしー	米 麦 ごま油(ごま)	ツナ缶(大豆) あーさ 油揚げ(大豆)	人参 たけのこ	醤油(小麦・大豆) 酒 ぬち まーす	
		魚のぬちまーす焼き		まぐろ		ぬちまーす 酒	
		冬瓜のツナ和え	すりごま 三温糖	ツナ缶(大豆)	冬瓜 小松菜 人参	醤油(小麦・大豆) ミツカン酢 (小麦) ぬちまーす	
		かむかむ切干大根スープ		油あげ(大豆) ペー コン(豚)	切干大根 人参 えのき	醤油(小麦・大豆) ポークブイ ヨン(豚・鶏) ぬちまーす	
高小・平小欠食	21 (月)	すき焼き風うどん	うどん(小麦) こめ油 三温糖	牛肉 豚肉 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	
		野菜かきあげ	野菜かきあげ(小麦・大豆)				
		●ミルクもち(乳)	白玉もち グラニュー糖 かたくり粉	加工乳	みかん パイン ココナッツミルク	ぬちまーす	
与小1～5年欠食	22 (火)	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
		チリコンカン	こめ油	金時豆 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆	玉葱 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	
		ウインナー		ウインナー(豚)			
		ジュリエヌスープ	じゃが芋	ベーコン(豚)	大根 玉葱 人参 セロリ パセリ	チキンブイヨン(鶏) こしょう 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	

揚げ油③
小麦・乳
大豆

	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 (水)	ごはん	米				
		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 大豆	玉葱 コーン 人参 小松菜	おろし生姜 おろしにんにく 醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
		秋のみそ汁 	さつま芋	豚肉 豆腐 (大豆) みそ (大豆)	えのき 人参 小ねぎ	花かつお	
		くだもの			柿(予定)		
	24 (木)	ごはん	米				
		マーボー大根	かたくり粉 こめ油	豆腐 (大豆) 豚ひき肉 豚レバー 大豆 みそ (大豆)	大根 人参 玉葱 ニラ 竹の子 木くらげ 椎茸	酒 おろしにんにく おろし生姜 醤油 (小麦・大豆) 甜麺醬 (小麦・大豆・ごま) オイスターソース (大豆) ポークフィヨン (鶏・豚) 豆板醬 ぬちまーす	
		チヂミ	チヂミ (小麦・たまご・大豆)				
		パンサンスー	春雨 三温糖 すりごま	ハム (豚・大豆)	もやし 胡瓜 人参	酢 (小麦) 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす	
	25 (金)	クファージュシー	米 麦 こめ油 ラード (豚)	豚肉 ひじき かまぼこ (大豆)	人参 ごぼう 椎茸 小ねぎ	醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン (鶏・豚)	
		きびなごのシークワサーサトレかけ	小麦粉 三温糖 かたくり粉	きびなご		シークワサー果汁 酢 (小麦)	揚げ油④ 小麦・乳 大豆
		じゃがいものみそ汁	じゃが芋	油あげ (大豆) みそ (大豆)	人参 小松菜	花かつお	
	26 (土)	わかめごはん	米 白ごま	わかめ		酒 みりん ぬちまーす	
		里芋と豚肉の煮物	里芋 三温糖 こめ油	豚肉 豆腐 (大豆) 油揚げ (大豆) 絹厚 揚げ (大豆)	いんげん 人参 玉ねぎ えのき 椎茸 こんにゃく	酒 かつお節 醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
		マロニーサラダ	マロニー 白ごま 三温糖	ハム (豚・大豆)	小松菜 きゅうり 人参	醤油 (小麦・大豆) シークワ サー 果汁 ぬちまーす	
彩橋小中欠食	28 (月)	ごはん	米				
		てびちの煮付け	三温糖 こめ油	てびち (豚) 昆布 厚揚げ (大豆)	大根 人参 コンニャク 小松菜 パパイヤ	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		アーサのウサチー	三温糖	アーサ かまぼこ (大豆)	胡瓜 冬瓜	酢 (小麦) シークワサー果汁 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす	
		あさりの佃煮	三温糖	あさり 糸けずり	椎茸 木くらげ	酒 おろし生姜 みりん 醤油 (小麦・大豆)	
彩橋中1・2年欠食	29 (火)	黄金芋と紅芋のおこわ	米 もち米 さつま芋 紅芋 こめ油	鶏肉	人参 竹の子 しめじ 椎茸 あお豆 (大豆)	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン (鶏・豚)	
		ちくわの紅葉焼き	ノンエッグマヨネーズ	ちくわ	人参	醤油 (小麦・大豆)	
		キャベツの塩昆布あえ	三温糖 ごま油 (ごま)		キャベツ もやし 胡瓜 人参	塩昆布 (小麦・大豆) 酢 (小麦) 醤油 (小麦・大豆)	
与二中欠食	30 (水)	ぬちまーすうどん 	うどん (小麦) こめ油 ごま油 (ごま)	豚肉 わかめ なると (大豆)	白菜 人参 しめじ 椎茸	おろしにんにく おろし生姜 みりん ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン (鶏・豚)	
		ささみチーズフライ	ささみチーズフライ (乳・小麦・大豆・鶏)				
		ぜんざい	麦 白玉もち 黒糖 三温糖	金時豆		ぬちまーす	
 HALLOWEEN	31 (木)	紅芋パン	紅芋パン (小麦・乳・大豆)				
		●パンプキンポタージュ (乳)	じゃが芋 小麦粉 こめ油 マーガリン (乳・大豆)	鶏肉 白いんげん豆 加工乳	南瓜 人参 玉葱 パセリ	ぬちまーす チキンフィヨン (鶏)	
		ジャック・オ・ランタンバーグ	三温糖 コーンスターチ	かぼちゃ型ハンバーグ (大豆・鶏・豚)		ケチャップ ウスターソース みりん プルーンピュレ	
		大根とパインのさっぱりサラダ	アーモンド 三温糖		大根 人参 パイン 胡瓜	ぬちまーす 酢 (小麦) シークワサー果汁	