

# 10月 給食だより

うるま市津堅学校給食調理場  
TEL: 098-978-2141  
FAX: 098-978-1005

## スポーツには **食事** がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日々の練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。

### 試合・競技当日の食事は?

#### 朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



★今月のこだわり献立★

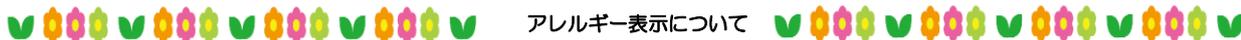
10/9(水) カジマヤー献立

10/10(木) 目の愛護デー献立

10/17(木) 沖縄そばの日

10/31(木) ハロウィン献立

#### 試合の前後に水分をしっかりと取りましょう



★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・かにか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、「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(小学校) 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
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g

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		
1 (火)	牛乳		牛乳			
	雑穀ごはん	こめ,雑穀				
	すまし汁		油揚げ(大豆)	しめじ,えのき,しいたけ, 小松菜,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,花かつお, 昆布だし	
	五目卵焼き		たまご,豆腐(大豆), ツナ	にんじん,しいたけ, 小松菜	ぬちまーす, しょうゆ(大豆・小麦)	
	大豆とカエリのゴマがらめ	でん粉,白ごま,水あめ,アーモンド, サラダ油(大豆),三温糖	大豆,カエリ	揚げ油①	しょうゆ(大豆・小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 604 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 19.4 g	炭水化物 74.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 694 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 22.2 g	炭水化物 86.3 g		
2 (水)	牛乳		牛乳			
	あわごはん	こめ,あわ				
	わかめスープ	白ごま	わかめ,豆腐(大豆)	長ねぎ,にんじん	鶏ガラ,ぬちまーす しょうゆ(大豆・小麦)	
	チャブチェ	はるさめ,三温糖, サラダ油(大豆), ごま油	豚肉	玉ねぎ, しいたけ,赤パプリカ, ピーマン,にんにく	しょうゆ(大豆・小麦), みりん,料理酒(小麦), オイスターソース,こしょう	
	チョレギサラダ	ごま油,白ごま	のり	キャベツ,きゅうり,コーン, にんじん,にんにく	しょうゆ(大豆・小麦),中華だし (小麦・乳・大豆・豚・鶏)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 568 kcal	たんぱく質 16 g	脂質 20.1 g	炭水化物 79.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 645 kcal	たんぱく質 17.8 g	脂質 22.4 g	炭水化物 91.9 g		

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		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
3 (木)	牛乳		牛乳			
	ピザトースト	食パン(小麦・乳・大豆), 三温糖,オリーブ油	チーズ(乳)	ピーマン,赤パプリカ, 黄パプリカ,玉ねぎ, マッシュルーム, コーン,にんにく	トマトピューレー, ケチャップ,ぬちまーす, こしょう	
	にんじんポタージュ	こめ,無塩バター(乳)	牛乳,生クリーム(乳)	にんじん,玉ねぎ	チキンコンソメ(乳・小麦・ 鶏肉・大豆),ぬちまーす	
	魚のカレーマスタード焼き	マヨネーズ (卵・大豆・りんご)	ホキ		マスタード,カレー粉	
	ブロッコリーとコーンのサラダ	三温糖		ブロッコリー,キャベツ, コーン	穀物酢(小麦),こしょう,シーク ワサー果汁,ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 610 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 21.3 g	炭水化物 74.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 690 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 23.8 g	炭水化物 86 g	
4 (金)	牛乳		牛乳			
	あわごはん	こめ,あわ				
	豆腐のみそ汁		豆腐(大豆),わかめ, 赤みそ(大豆), 白みそ(大豆)	にんじん,長ねぎ,しいたけ	花かつお	
	鶏の照り焼き	三温糖,サラダ油(大豆)	鶏肉	にんにく,しょうが	しょうゆ(大豆・小麦), みりん,料理酒(小麦)	
	ひじき炒め	サラダ油(大豆)	大豆,ひじき	キャベツ,にんじん, ちきあぎ(大豆)	花かつお,みりん, しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 626 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 23.2 g	炭水化物 74.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 699 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 25 g	炭水化物 86.3 g	
8 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,押し麦				
	具だくさんスープ	ごま油,でん粉	鶏肉,豆腐(大豆)	にんじん,玉ねぎ, はくさい,長ねぎ	料理酒(小麦),花かつお しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,鶏ガラ	揚げ油② (大豆)
	タラのトマトチリソース煮	サラダ油(大豆),三温糖, ごま油,でん粉	たら角切り	長ねぎ,にんじん,玉ねぎ, あお豆(大豆),しめじ, きくらげ,チンゲン菜	ケチャップ,料理酒,みりん しょうゆ(大豆・小麦), トマトチリソース,ぬちまーす	
	ハンサンスー	はるさめ,三温糖,ごま油	無添加ハム(鶏・豚・大豆)	にんじん,きゅうり	しょうゆ(大豆・小麦), 穀物酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 576 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 14.4 g	炭水化物 85.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 659 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 15.8 g	炭水化物 99.3 g	
牛乳		牛乳				
黒米ごはん	こめ,黒米					
9 (水)	なかみ汁		中身,豚肉	しょうが,ねぎ,しいたけ, こんにゃく	料理酒(小麦),花かつお, しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,豚骨	
	クーフィリチー	三温糖,サラダ油(大豆)	豚肉,細切昆布	切干大根,にんじん, こんにゃく,ちきあぎ(大豆)	料理酒(小麦),花かつお, しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす	
	ウムニー	紅いも,でん粉,グラニュー糖			ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 583 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 13.4 g	炭水化物 76 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 657 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 14.2 g	炭水化物 87.7 g	
	牛乳		牛乳			
	いろいろピラフ	こめ,サラダ油(大豆)		にんじん,玉ねぎ, 赤パプリカ,グリーンピース, マッシュルーム,コーン	白ワイン,しょうゆ(大豆・小麦), チキンコンソメ(乳・小麦・ 鶏肉・大豆),ぬちまーす	
10 (木)	ABCマカロニスー	サラダ油(大豆), ABCマカロニ(小麦)	ミックスビーンズ(大豆)	玉ねぎ,にんじん, キャベツ,セロリ,トマト, インゲン	トマトピューレー,鶏ガラ チキンコンソメ (乳・小麦・鶏肉・大豆), ぬちまーす,こしょう	
	ポークジンジャー	小麦粉,三温糖	豚肉	玉ねぎ,しょうが,にんにく	白ワイン,みりん, しょうゆ(大豆・小麦)	
	ブルーベリーケーキ	小麦粉,三温糖, 無塩バター(乳)	たまご,ヨーグルト(乳)	ブルーベリー,レーズン	ベーキングパウダー	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 732 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 20.3 g	炭水化物 106 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 836 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 22.2 g	炭水化物 123.4 g	
	牛乳		牛乳			
	あわごはん	こめ,あわ				
11 (金)	小松菜のみそ汁		厚揚げ(大豆),赤みそ(大豆), 白みそ(大豆)	小松菜,しいたけ	花かつお	
	和風ハンバーグ	パン粉(小麦・大豆), 三温糖,でん粉	牛ひき肉,豚ひき肉, ソイミー(大豆),たまご 豆腐(大豆),牛乳	玉ねぎ,れんこん	ぬちまーす,花かつお しょうゆ(大豆・小麦)	
	きんぴらごぼう	三温糖,白ごま, サラダ油(大豆)	豚肉	ごぼう,れんこん,きぬさや, にんじん,こんにゃく,	しょうゆ(大豆・小麦), みりん,ぬちまーす,七味唐辛子	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 663 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 20.7 g	炭水化物 85.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 761 kcal	たんぱく質 35 g	脂質 23.4 g	炭水化物 98.9 g	
	牛乳		牛乳			
	あわごはん	こめ,あわ				

	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			
え 運 動 会 応 援 献 立 え	12  (土)	ジョア		ジョアブレン(乳)				
		オムライス	こめ, サラダ油(大豆), 無塩バター(乳), でん粉	鶏肉, たまご	にんじん, 玉ねぎ, グリーンピース, マッシュルーム	料理酒(小麦), ぬちまーす, こしょう, チキンコンソメ(乳・ 小麦・鶏肉・大豆), ケチャップ, デミグラスソース(小麦・乳・牛 肉・鶏肉・豚肉・大豆)		
		あさりと野菜のスープ	じゃがいも	あさり	玉ねぎ, にんじん, 小松菜, セロリ	鶏ガラ, ぬちまーす, こしょう, チ キンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・ 大豆)		
		フルーツ白玉	カラフル白玉団子(大豆)			みかん缶, バイン缶, ナタデココ	シークワーサー果汁	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯キ - 605 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 15.3 g	炭水化物 90 g		
		一食当たりの栄養価(中)	1杯キ - 668 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 18.1 g	炭水化物 95.7 g		
	16  (水)	牛乳		牛乳				
		麦ごはん	こめ, 押し麦					
		ビーフストロガノフ	無塩バター(乳), 小麦粉	牛肉, 生クリーム(乳)	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, パセリ, にんにく	ぬちまーす, デミグラスソース (小麦・乳・牛肉・鶏肉・豚肉・ 大豆), ウスターソース(りんご・ 大豆), ケチャップ, 赤ワイン		
		キャベツサラダ	三温糖, オリーブ油		キャベツ, ブロッコリー, コーン	穀物酢(小麦), ぬちまーす, こしょう, シークワーサー果汁		
		くだもの			バナナ			
		一食当たりの栄養価(小)	1杯キ - 592 kcal	たんぱく質 17.8 g	脂質 16.7 g	炭水化物 91.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	1杯キ - 667 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 18.3 g	炭水化物 104 g				
沖 縄 そ ば の 日	17  (木)	牛乳		牛乳				
		沖 縄 そ ば	麺	沖縄そば(小麦・大豆)				
			肉	三温糖	豚肉, かまぼこ(大豆)	こねぎ	しょうゆ(大豆・小麦), みりん, 料理酒(小麦), 花かつお	
			汁			しょうが	しょうゆ(大豆・小麦), 豚骨, ぬちまーす, 花かつお	
		野菜炒め	サラダ油(大豆)	豆腐(大豆), 豚肉	キャベツ, にんじん, からし な	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす		
		うまかつてん	うまかつてん(小麦・ごま・大豆)					
一食当たりの栄養価(小)	1杯キ - 622 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 27.9 g	炭水化物 59.9 g				
一食当たりの栄養価(中)	1杯キ - 683 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 29.1 g	炭水化物 69 g				
	18  (金)	牛乳		牛乳				
		麦ごはん	こめ, 押し麦					
		五目たまごスープ	でん粉	鶏肉, あさり, たまご	しいたけ, きくらげ, にんじん, 小松菜, こねぎ	しょうゆ(大豆・小麦), こしょう, みりん, ぬちまーす, 花かつお		
		回鍋肉	三温糖, でん粉, サラダ油(大豆)	豚肉, 赤みそ(大豆)	キャベツ, 長ねぎ, ピーマン, 赤パプリカ, しいたけ, にんにく	料理酒(小麦), みりん, ぬちまーす しょうゆ(大豆・小麦), 豆板醤(小麦・大豆), こしょう		
		花野菜の和え物	三温糖, ごま油	ツナ	ブロッコリー, にんじん, カリフラワー, にんにく	しょうゆ(大豆・小麦), 穀物酢(小麦)		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯キ - 580 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 16.3 g	炭水化物 78.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	1杯キ - 657 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 18.3 g	炭水化物 90.3 g				
	21  (月)	牛乳		牛乳				
		ぬちまーすラーメン	中華めん(小麦・卵)	豚肉, わかめ	にんじん, もやし, 長ねぎ, きょうな, コーン, きくらげ, しょうが, にんにく	料理酒(小麦), 豚骨 しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす, 花かつお		
		小松菜のごま和え	三温糖, 白ごま		小松菜, 赤パプリカ, にんじん, 切り干し大根	しょうゆ(大豆・小麦), 穀物酢(小麦)	揚げ油③ (大豆)	
		揚げ春巻き	サラダ油(大豆)	パリパリ春巻き(大豆・小麦・豚・鶏)				
		一食当たりの栄養価(小)	1杯キ - 601 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 22.5 g	炭水化物 72 g		
		一食当たりの栄養価(中)	1杯キ - 673 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 24 g	炭水化物 82.4 g		
	22  (火)	牛乳		牛乳				
		麦ごはん	こめ, 押し麦					
		アーサと卵のスープ		アーサ, たまご	玉ねぎ, にんじん, えのき	鶏ガラ, ぬちまーす, こしょう しょうゆ(大豆・小麦)		
		麻婆豆腐	でん粉, ごま油, サラダ油(大豆)	豚ひき肉, 豆腐(大豆), 赤みそ(大豆)	にんにく, しょうが, きくらげ にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, にら, しいたけ,	しょうゆ(大豆・小麦), みりん, 料理酒(小麦), 豆板醤(小麦・大豆)		
		パパイヤの中華和え	はるさめ, 三温糖, 白ごま, ごま油	ツナ	きゅうり, パパイア, にんじん	特濃酢(小麦), ぬちまーす, しょうゆ(大豆・小麦)		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯キ - 613 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 20.8 g	炭水化物 78.4 g		
一食当たりの栄養価(中)	1杯キ - 697 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 23.6 g	炭水化物 90.6 g				
	23  (水)	牛乳		牛乳				
		ひじきごはん	こめ	鶏肉, ひじき, 油揚げ(大豆), ミックスビーンズ(大豆)	にんじん	みりん, 花かつお, ぬちまーす しょうゆ(大豆・小麦)		
		さつま芋のみそ汁	さつまいも	赤みそ(大豆), 白みそ(大豆)	にんじん, 大根, 玉ねぎ, きぬさ や	花かつお		
		ぐる煮	三温糖, 里芋	鶏肉, 厚揚げ(大豆)	にんじん, ごぼう, こんにゃく	しょうゆ(大豆・小麦), 花かつお		
		もやしの土佐和え	白ごま	わかめ, 糸けずり	もやし, きょうな, にんじん	穀物酢(小麦), みりん しょうゆ(大豆・小麦)		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯キ - 590 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 16.8 g	炭水化物 80.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	1杯キ - 678 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 18.7 g	炭水化物 94.4 g				

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		
24 (木)	牛乳		牛乳			
	あわごはん	こめ,あわ				
	鶏汁		鶏肉,昆布	とうがん,にんじん	ぬちまーす,花かつお しょうゆ(大豆・小麦)	
	タマナーチャンブルー	サラダ油(大豆)	厚揚げ(大豆),豚肉	キャベツ,にんじん,にら	花かつお,ぬちまーす しょうゆ(大豆・小麦)	
	もずくの酢の物	三温糖	もずく(エビ・カニ)	きゅうり	特濃酢(小麦),花かつお しょうゆ(大豆・小麦)	
	くだもの			柿		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 611 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 21.7 g	炭水化物 81.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 693 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 24.5 g	炭水化物 92.2 g		
25 (金)	牛乳		牛乳			
	あわごはん	こめ,あわ				
	レンズ豆のスープ	じゃがいも	大豆,レンズ豆, 無添加ベーコン(豚・鶏)	にんじん,玉ねぎ,トマト, セロリ,パセリ	鶏ガラ,しょうゆ(大豆・小麦),チ キンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・ 大豆),ぬちまーす	揚げ油 ④ (大豆・ 小麦・ 豚・鶏)
	きびなごのエスカベッシュ	でん粉,小麦粉,オリーブ油, サラダ油(大豆),三温糖	きびなご	玉ねぎ,赤パプリカ, 黄パプリカ,	ぬちまーす,穀物酢(小麦), シークワーサー果汁	
	おからポテサラ	じゃがいも,マヨネーズ(卵・ 大豆・りんご)三温糖	おから(大豆),ツナ	にんじん,きゅうり	ぬちまーす,こしょう, 穀物酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 617 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 20.7 g	炭水化物 82.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 705 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 23.4 g	炭水化物 95.9 g	

※  
ハロウィン献立

30 (水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,押し麦				
	タッカンマリ風スープ	もち麦,じゃがいも	鶏肉	はくさい,にんじん,だいこん, 長ねぎ,にんにく,しょうが	ぬちまーす,花かつお,鶏ガラ, しょうゆ(大豆・小麦)	
	キンパの具	三温糖,白ごま, サラダ油(大豆)	牛肉	にんじん,玉ねぎ, ほうれん草,にんにく	しょうゆ(大豆・小麦), コチュジャン(小麦・大豆)	
	手巻きのり		手巻きのり			
	もやしのナムル	三温糖,ごま油		きゅうり,もやし,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦), 穀物酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 588 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 17.4 g	炭水化物 77.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 668 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 19.3 g	炭水化物 89.9 g		

31 (木)	牛乳		牛乳			
	ハロウィントースト	食パン(小麦・乳・大豆), 無塩バター(乳)グラニュー糖	ココア			
	パンプキンスープ	じゃがいも,小麦粉, サラダ油(大豆)	牛乳,生クリーム(乳), 脱脂粉乳	にんじん,玉ねぎ, かぼちゃペースト,パセリ	鶏ガラ,こしょう,ぬちまーす,チ キンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・ 大豆)	
	チキンのカチャトーラ	オリーブ油	鶏肉	玉ねぎ,プロッコリー, マッシュルーム	トマトピューレー,クチャップ, チキンコンソメ(乳・小麦・鶏 肉・大豆),鶏ガラ,ぬちまーす, レモン果汁	
	おばけパイ	紅イモペースト,クラニュー 糖,パイ生地(小麦・乳・大 豆)	生クリーム(乳),たまご		レモン果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 701 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 26.6 g	炭水化物 84.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 810 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 30.4 g	炭水化物 98.5 g	