

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、「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食当たりの栄養価(小学校)基準値	エネルギー	650kcal	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	830kcal	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			
	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 ポークビヨン(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	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 614 kcal	たんぱく質 19.4 g	脂質 24.9 g	炭水化物 77.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 736 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 30.3 g	炭水化物 93.8 g	
豆腐の日 2 (水)	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 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	
	ミニトマト			ミニトマト		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 543 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 19.7 g	炭水化物 65.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 650 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 23.4 g	炭水化物 78.9 g	
3 (木)	牛乳		牛乳			
	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 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 チキンビヨン(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	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 590 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 20.7 g	炭水化物 79.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 683 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 23.7 g	炭水化物 93.2 g	
いわしの日 4 (金)	牛乳		牛乳			
	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	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 609 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 20.2 g	炭水化物 79.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 733 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 23.1 g	炭水化物 99.9 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		
勝小・与二中欠食	7 (月)	牛乳		牛乳			
		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)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 593 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 27 g	炭水化物 60 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 633 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 26.2 g	炭水化物 72.6 g	
	8 (火)	牛乳		牛乳			
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 667 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 22.1 g	炭水化物 87.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 784 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 23.8 g	炭水化物 108.8 g	
	9 (水)	牛乳		牛乳			
		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)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 523 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 13.7 g	炭水化物 76.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 625 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 14.9 g	炭水化物 94.1 g	
与小6年欠食	10 (木)	牛乳		牛乳			
		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	
		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	揚げ油② 小麦・乳・大豆
		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		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 567 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 19.7 g	炭水化物 74.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 648 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 22.1 g	炭水化物 87.3 g	
与小6年欠食	11 (金)	牛乳		牛乳			
		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) シークワーサー果汁	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 525 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 18.1 g	炭水化物 67.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 643 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 21.8 g	炭水化物 83.8 g	
	15 (火)	牛乳		牛乳			
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 558 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 14.5 g	炭水化物 84.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 684 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 16.5 g	炭水化物 107.1 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	たんばく質・無機質	ビタミン・無機質		
 沖縄そば 1日早めの提供	16 (水)	牛乳		牛乳			揚げ油③ 小麦・乳 大豆
		沖縄そば(麺)	沖縄そば(小麦・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 ポークパイオン(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ーギー	黄金芋のウムクジアンダーギー				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 659 kcal	たんばく質 31.2 g	脂質 19.2 g	炭水化物 87 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 713 kcal	たんばく質 35.3 g	脂質 20.4 g	炭水化物 94 g	
沖縄そばの日	17 (木)	牛乳		牛乳			
		●キャロットえびピラフ(エビ・乳)	米 麦 こめ油 マーガリン(乳・大豆)	えび 鶏肉	人参 玉葱 グリンピース コーン マッシュルーム	酒 チキンパイオン(鶏) ぬちまーす こしょう	
		トマトオムレツ		トマトオムレツ (小麦・たまご・大豆・鶏・豚・ゼラチン)			
		れんこんサラダ	アーモンド 三温糖 こめ油	鶏ささみチャンク(鶏)	れんこん 人参 キャベツ あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆) りんご酢(りんご) ぬちまーす シークワーサー果汁	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 559 kcal	たんばく質 21.2 g	脂質 21.9 g	炭水化物 68.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 670 kcal	たんばく質 25 g	脂質 26.5 g	炭水化物 80.6 g	
勝小4年欠食 食育の日献立	18 (金)	牛乳		牛乳			
		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)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 499 kcal	たんばく質 22 g	脂質 12.5 g	炭水化物 73.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 597 kcal	たんばく質 25.5 g	脂質 13.7 g	炭水化物 92.8 g	
高小・平小欠食	21 (月)	牛乳		牛乳			
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 476 kcal	たんばく質 18.3 g	脂質 19 g	炭水化物 58.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 574 kcal	たんばく質 21.3 g	脂質 23.3 g	炭水化物 71.2 g	
与小1～5年欠食	22 (火)	牛乳		牛乳			
		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	チキンパイオン(鶏) こしょう 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 650 kcal	たんばく質 26.3 g	脂質 28.7 g	炭水化物 71.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 725 kcal	たんばく質 29.1 g	脂質 31.1 g	炭水化物 82.5 g	
23 秋のみそ汁 	23 (水)	牛乳		牛乳			
		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)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 559 kcal	たんばく質 21.5 g	脂質 15.6 g	炭水化物 83.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 684 kcal	たんばく質 24.5 g	脂質 17.3 g	炭水化物 106.2 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			
	(木)	牛乳		牛乳				
		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) ポークビヨン(鶏・豚) 豆板醬 ぬちまーす		
		チヂミ	チヂミ(小麦・たまご・大豆)					
		バンサンスー	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		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 576 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 25.6 g	炭水化物 75 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 687 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 28 g	炭水化物 94.2 g		
	(金)	牛乳		牛乳			揚げ油④ 小麦・乳 大豆	
		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 ポークビヨン(鶏・豚)		
		きびなごのシークワーサータレかけ	小麦粉 三温糖 かたくり粉	きびなご		シークワーサー果汁 酢(小麦)		
		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		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 591 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 20.3 g	炭水化物 74.2 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 673 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 22.3 g	炭水化物 87.4 g		
彩橋小中欠食	(月)	牛乳		牛乳				
		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) シークワーサー果汁 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)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 546 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 15.9 g	炭水化物 78.4 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 666 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 18.4 g	炭水化物 98.4 g		
彩橋中1・2年欠食	(火)	牛乳		牛乳				
		黄金芋と紅芋のおこわ	米 もち米 さつまい芋 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 ポークビヨン(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)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 485 kcal	たんぱく質 18.1 g	脂質 15.8 g	炭水化物 66.8 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 526 kcal	たんぱく質 17.7 g	脂質 16.9 g	炭水化物 75.3 g		
与二中欠食	(水)	牛乳		牛乳				
		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 ポークビヨン(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		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 575 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 25.2 g	炭水化物 64.6 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 677 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 29.9 g	炭水化物 77.2 g		
HALLOWEEN	(木)	牛乳		牛乳				
		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 チキンビヨン(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 プルーンピューレ		
		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) シークワーサー果汁		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 660 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 22.8 g	炭水化物 88.2 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 764 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 26 g	炭水化物 103.8 g		