



給食を通して地産地消の良さを知ろう!

11月5日の「津波防災の日」前後に学校で行われる避難訓練に合わせて、11月1日にうるま市では防災給食を実施します。食の面から防災について考える機会にしてほしいと思います。他にも11月は食に関連する行事がたくさんあります。様々な視点から食について考える機会にしてみましょう。

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは？



新鮮な旬の味覚を
味わうことができる



作っている人の顔が
わかり、安心感が
得られる



地域内で資金が還元
され、地域経済の
活性化につながる



農業が活性化する
ことで農地が保全され、
景観の維持や洪水の
防止につながる



運ぶ距離が短くなり、
エネルギーやCO2排出量
が削減でき、環境に優しい



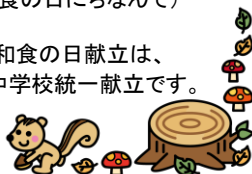
SDGs（持続可能な
開発目標）の達成に
貢献できる



11月の行事食

- 11/1(金)・・・防災給食献立
(津波防災の日11/5にちなんで)
- 11/8(金)・・・いい菌の日献立
- 11/15(金)・・・いい芋の日献立
- 11/22(金)・・・和食の日献立
(11/24の和食の日にちなんで)

防災給食献立と和食の日献立は、
うるま市内全小中学校統一献立です。
お楽しみに♪



アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ（ ）内にアレルゲンを表示しています。
アレルゲンは、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。

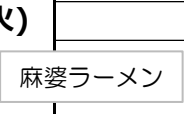
表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生（ピーナッツ）・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※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」、「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。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。

1食当たりの栄養価 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	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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日 (金) 防災給食献立 	牛乳		牛乳						
	ごはん	米							
	あんだんすー	三温糖 こめ油	ツナ 麦みそ（大豆）				みりん 酒		
	炊き出しすいとん汁	小麦粉 白玉粉	鶏肉	大根 人参 椎茸 しめじ 長ねぎ 大根葉		醤油（小麦・大豆）だし昆布 薄口醤油（小麦・大豆）みりん ぬちまーす かつお節			
	パインスライス			パイン缶					
	一食当たりの栄養価	I初 ⁺ - 645 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 11.6 g	炭水化物 108.1 g				
	5日 (火)	牛乳		牛乳					
あ中欠食	鶏すきうどん	うどん（小麦）三温糖 こめ油	鶏肉 油揚げ（大豆）	白菜 人参 長ねぎ ほうれん草 椎茸		醤油（小麦・大豆）みりん 酒 ぬちまーす かつお節			
	根菜サラダ	マヨネーズ（卵・大豆・ りんご）三温糖 白ごま	ひじき	れんこん ごぼう きゅうり 人参		薄口醤油（小麦・大豆） ぬちまーす こしょう			
	おさつ蒸しパン	小麦粉 三温糖 こめ油 さつまいも	卵 牛乳			ベーキングパウダー			
	一食当たりの栄養価	I初 ⁺ - 549 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 22.5 g	炭水化物 63 g				

	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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		
6日 (水)		牛乳		牛乳			
		生姜ごはん	米 こめ油	鶏肉 油揚げ（大豆）	人参 竹の子 長ねぎ 生姜	薄口醤油（小麦・大豆）みりん 酒 ぬちまーす かつお節	
		干草焼き		干草焼（卵・乳・小麦・大豆・鶏肉）			
		貝だくさんみそ汁		豚肉 沖縄豆腐（大豆） 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	人参 大根 ごぼう 小松菜	かつお節	
		果物			柿【予定】		
		一食当たりの栄養価	I値 [※] - 694 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 21.6 g	炭水化物 90.9 g	
7日 (木)		牛乳		牛乳			
		揚げパン	パン（小麦・乳・大豆） サラダ油 黒糖 三温糖 アーモンド	きな粉（大豆） 脱脂粉乳	揚げ油①		
		フレンチサラダ	三温糖 オリーブ油	ハム（豚肉・大豆）	きゃべつ きゅうり 人参 コーン	酢（小麦）ぬちまーす こしょう	
		ABCスープ	ABCマカロニ（小麦） こめ油 じゃがいも 三温糖	ベーコン（豚肉）	にんにく 玉葱 人参 大根 きゃべつ セロリ トマト	ウスターソース（大豆・りんご） 醤油（小麦・大豆） ケチャップ トマトペースト ぬちまーす こしょう 豚がら チキンブイヨン（鶏肉）	
		一食当たりの栄養価	I値 [※] - 714 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 26.2 g	炭水化物 92.7 g	
8日 (金)	いい歯の日 献立 	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		ごぼうの青椒肉絲	三温糖 ごま油 こめ油 でん粉	豚肉	にんにく ごぼう ピーマン 赤ピーマン 竹の子 人参 生姜	醤油（小麦・大豆）みりん 酒 オイスターソース（大豆） 豆板醤 ぬちまーす	
		ナッツと小魚のみつがらめ	アーモンド 白ごま カシューナッツ 三温糖 水あめ	カエリ		醤油（小麦・大豆）みりん	
		春雨スープ	春雨 ごま油	鶏肉	人参 もやし コーン チンゲン菜 木くらげ	薄口醤油（小麦・大豆）酒 ぬちまーす かつお節 チキンブイヨン（鶏肉）	
		一食当たりの栄養価	I値 [※] - 688 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 18.8 g	炭水化物 98 g	
11日 (月)		牛乳		牛乳			
		きのこごはん	米 こめ油	鶏肉 油揚げ（大豆）	人参 竹の子 しめじ まいたけ 椎茸 あお豆（大豆）	薄口醤油（小麦・大豆）みりん 酒 ぬちまーす かつお節	
		魚のみそソースがけ	三温糖	さば 甘口白みそ（大豆）		酒 みりん	
		沢煮椀		豚肉	大根 ごぼう 人参 長ねぎ 椎茸	薄口醤油（小麦・大豆）みりん 酒 ぬちまーす かつお節 だし昆布	
		一食当たりの栄養価	I値 [※] - 783 kcal	たんぱく質 35 g	脂質 28.2 g	炭水化物 91 g	
12日 (火)		牛乳		牛乳			
		ボンゴレスパゲティ	スパゲッティー（小麦） こめ油	ベーコン（豚肉）あさり イカ	玉葱 人参 しめじ ほうれん草	酒 白ワイン ぬちまーす こしょう 醤油（小麦・大豆） チキンブイヨン（鶏肉）	
		焼き栗コロッケ	焼き栗コロッケ（小麦） サラダ油	揚げ油② 小麦・乳・大豆			
		ビーンズサラダ	三温糖 ごま油 白ごま	ひよこ豆 白いんげん豆 レッドキドニ ハム（豚肉・大豆）	きゃべつ 人参 コーン きゅうり	薄口醤油（小麦・大豆） りんご酢 酢（小麦） ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	I値 [※] - 633 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 22.6 g	炭水化物 77.9 g	
13日 (水)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		もずくのチャブチェ	白ごま 三温糖 こめ油 ごま油	もずく 豚肉	人参 赤ピーマン 玉葱 ピーマン にら 椎茸 にんにく	醤油（小麦・大豆）酒 ぬちまーす こしょう	
		野菜ときのこのナムル	三温糖 ごま油 白ごま		もやし 人参 小松菜 えのき シークワーサー果汁	醤油（小麦・大豆）酢（小麦） ぬちまーす	
		卵スープ	でん粉	鶏肉 卵	椎茸 木くらげ パクチョイ 人参	醤油（小麦・大豆）かつお節 ぬちまーす こしょう みりん チキンブイヨン（鶏肉）	
		一食当たりの栄養価	I値 [※] - 631 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 16.6 g	炭水化物 89.7 g	

	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		チキンカレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン（乳・大豆） こめ油	鶏肉 大豆 脱脂粉乳	セロリ 人参 玉葱 ピーマン かぼちゃ なす にんにく リンゴピューレ	ウスターソース（大豆・りんご） 赤ワイン ケチャップ デミグラスソース（小麦・鶏肉） カレー粉 カレールウ（小麦・大豆・鶏肉・牛肉） チャツネ（りんご） ぬちまーす 豚がらチキンフイヨン（鶏肉）	
		白菜のチリメン和え	三温糖 白ごま	しらす干し 昆布	白菜 きゅうり 人参	醤油（小麦・大豆） 酢（小麦） ぬちまーす	
		ゆで卵		卵			
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 813 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 24.3 g	炭水化物 112.9 g	
あ 中 欠 食	15日 (金) いい芋 の日 献立	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		野菜のにんにく炒め	こめ油	豚肉 厚揚げ（大豆）	きゃべつ 人参 玉葱 もやし 小松菜 にんにく	醤油（小麦・大豆） ぬちまーす こしょう	
		魚汁		赤魚 沖縄豆腐（大豆） 麦みそ（大豆） 赤みそ（大豆）	大根 人参 ねぎ	酒 かつお節	
		紅芋ウムニ 	紅芋 三温糖 マーガリン（乳・大豆）	牛乳 生クリーム（乳）	シークワサー果汁		
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 757 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 20.1 g	炭水化物 89.4 g	
	18日 (月)	牛乳		牛乳			
		吹き寄せおこわ	米 もち米 さつまいも 栗 ぎんなん 白ごま こめ油	鶏肉 油揚げ（大豆）	人参 椎茸 あお豆（大豆）	醤油（小麦・大豆） みりん 酒 ぬちまーす かつお節	
		ちくわのもみじ焼き	マヨネーズ（卵・大豆・りんご）	ちくわ 青のり粉	にんじん	薄口醤油（小麦・大豆） みりん	
		青菜のごまあえ	白ごま 黒ごま 三温糖		小松菜 もやし 人参 シークワサー果汁	醤油（小麦・大豆） 酢（小麦） ぬちまーす	
		果物			みかん【予定】		
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 713 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 25.5 g	炭水化物 91.8 g	
	19日 (火)	牛乳		牛乳			
		 ラーメン	ラーメン（小麦・大豆）				
			ごま油	豚ひき肉 豚レバー 赤だし（大豆・鶏肉） 赤みそ（大豆）	にんにく 生姜 人参 玉葱 長ねぎ 竹の子 パクチョイ 木くらげ	デンメンジャン（小麦・大豆・ごま） 醤油（小麦・大豆） 豆板醤 ぬちまーす かつお節 チキンフイヨン（鶏肉） 豚がら	
		中華炒め	こめ油 ごま油 でん粉	豚肉 厚揚げ（大豆）	にんにく 人参 玉葱 白菜 小松菜 椎茸 木くらげ	醤油（小麦・大豆） みりん オイスターソース（大豆） 酒 ぬちまーす チキンフイヨン（鶏肉）	
		餃子	鉄腕餃子（小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま）				
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 704 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 24.5 g	炭水化物 85.2 g	
	20日 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		まぐろの照り焼き	三温糖	まぐろ	生姜 にんにく	酒 醤油（小麦・大豆） みりん	
		人参シリシリ	こめ油	卵 ツナ	人参 玉葱 もやし	醤油（小麦・大豆） みりん ぬちまーす こしょう	
		冬瓜のみそ汁		豚肉 沖縄豆腐（大豆） 麦みそ（大豆）	冬瓜 人参 ねぎ	かつお節	
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 688 kcal	たんぱく質 37.1 g	脂質 17 g	炭水化物 91.6 g	
	21日 (木)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	パン（小麦・乳・大豆）				
		ボークビーンズ	じゃがいも 三温糖 でん粉 こめ油	ボークビーンズ（小麦・大豆・豚肉） 豚肉 大豆 ウィンナー（豚肉）	人参 玉葱 セロリ マッシュルーム ピーマン	ケチャップ トマトピューレー ぬちまーす こしょう 豚がら ボークフイヨン（豚肉・鶏肉）	
		コールスローサラダ	マヨネーズ（卵・大豆・りんご） 三温糖		きゃべつ きゅうり コーン 人参 シークワサー果汁	ぬちまーす こしょう	
		チーズ		チーズ（乳）			
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 756 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 29.3 g	炭水化物 91.6 g	

	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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		
11月24日は「和食の日」 和食の日献立	22日 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米	揚げ油③ 小麦・乳・大豆			
		魚のきのこゆずあんかけ	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖	かじき	えのき しめじ 椎茸 人参 生姜 ゆず	醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん 薄口醤油 (小麦・大豆) かつお節	
		秋の吹き寄せ煮	栗 里芋 三温糖 こめ油	鶏肉 厚揚げ (大豆) がんもどき (大豆)	れんこん ごぼう 大根 人参 こんにゃく チンゲン菜	薄口醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節	
		和菓子	ねりきり				
		一食当たりの栄養価	I値 [※] - 812 kcal	たんぱく質 36.2 g	脂質 21 g	炭水化物 115.1 g	
25日 (月)		牛乳		牛乳			
		うっちゃんライス	米 こめ油 白ごま マーガリン (乳・大豆)	鶏肉	人参 玉葱 小松菜 コーン	うっちゃん粉 カレー粉 ぬちまーす こしょう みりん 薄口醤油 (小麦・大豆) 酒 チキンブイヨン (鶏肉) かつお節	
		魚の香草焼き	パン粉 (小麦・大豆) マヨネーズ (卵・大豆・ りんご)	かじき	ローズマリー オレガノ バジル	ぬちまーす こしょう マスタード	
		キャベツとコーンのソテー	こめ油	ベーコン (豚肉)	きゃべつ 人参 小松菜 しめじ コーン	ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価	I値 [※] - 747 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 27.7 g	炭水化物 89.6 g	
26日 (火)		牛乳		牛乳			
		豚丼	麦ごはん	米 麦			
			具	三温糖 こめ油	豚肉	人参 玉葱 こんにゃく 長ねぎ にんにく 生姜	醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす
		即席漬け	白ごま 三温糖	糸けずり	大根 人参 白菜 きゅうり シークワサー果汁	特濃酢 (小麦) ぬちまーす 薄口醤油 (小麦・大豆)	
		赤だし		あさり わかめ 沖縄豆腐 (大豆) 赤だし (大豆・鶏肉)	えのき 大根 みつば	酒 かつお節 だし昆布	
		一食当たりの栄養価	I値 [※] - 683 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 19.9 g	炭水化物 93.7 g	
27日 (水)		牛乳		牛乳			
		もちぎびごはん	米 もちぎび				
		大根の煮つけ	三温糖 こめ油	豚肉 厚揚げ (大豆) 昆布 ちきあげ (大豆)	大根 人参 こんにゃく いんげん	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節	
		梅かつお和え	三温糖	糸けずり	白菜 小松菜 きゅうり 人参 梅肉 (りんご・大豆)	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす	
		ししゃものごま焼き	黒ごま 白ごま	ししゃも		みりん	
		一食当たりの栄養価	I値 [※] - 706 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 19.4 g	炭水化物 99.5 g	
28日 (木)		牛乳		牛乳			
		コッパパン	パン (小麦・乳・大豆)				
		秋野菜のクリーム煮	さつまいも じゃがいも マーガリン (乳・大豆) 小麦粉 こめ油	鶏肉 生クリーム (乳) 牛乳	白菜 人参 玉葱 パセリ マッシュルーム しめじ	ぬちまーす こしょう 豚がら チキンブイヨン (鶏肉)	
		ハニーマスタードサラダ	はちみつ オリーブ油		きゃべつ きゅうり 人参 ブロッコリー カリフラワー コーン	マスタード みりん りんご酢 ぬちまーす	
		果物			りんご【予定】		
		一食当たりの栄養価	I値 [※] - 715 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 23.4 g	炭水化物 100.2 g	
29日 (金)		牛乳		牛乳			
		もずくそうすい	米 麦 こめ油	豚肉 もずく 麦みそ (大豆)	人参 椎茸 大根 きゃべつ ねぎ	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす かつお節	
		からし菜炒め	こめ油	ツナ 沖縄豆腐 (大豆) ちきあげ (大豆)	からし菜 もやし 人参	醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
		タピオカアングリー	紅芋 タピオカ粉 もち粉 三温糖 こめ油				
		一食当たりの栄養価	I値 [※] - 516 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 15.1 g	炭水化物 71.3 g	