



★11月うるま市統一献立★

11/1 (金) 「防災給食献立」

11/22 (金) 「和食の日献立」

★行事食献立★

11/8 (金) 「いい歯の日献立」

11/15 (金) 「いい芋の日献立」

11/19 (火) 「食育の日献立」

11月8日は「いい歯の日」

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみがくことが大切です。



ローリングストックのポイント

水

1人1日3リットル × 3日以上必要。

食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。

その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

11月5日は「津波防災の日」「世界津波の日」です。学校では、地震・津波を想定した避難訓練が行われます。学校給食でも、それに合わせて、「防災給食献立」を提供します。ご家庭では、いつやってくるかわからない災害に備えて、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考慮する。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。



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	
		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		
防災給食献立	1 (金)	牛乳		牛乳					
		ごはん	米						
		炊き出しすいとん	小麦粉 白玉粉		鶏肉		だいこん にんじん こまつな 白ねぎ 椎茸		ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお
		あんだんすー	大豆油 三温糖		ツナ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)				おろししょうが みりん 酒
		パインスライス					パインアップル		
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 473 kcal	たんぱく質 15.3 g	脂質 10.2 g	炭水化物 78.6 g			
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 653 kcal	たんぱく質 19.2 g	脂質 11.3 g	炭水化物 114.7 g					
伊波中欠食	5 (火)	牛乳		牛乳					
		麦ごはん	米 大麦						
		秋野菜カレー	大豆油 じゃがいも 黄金芋 小麦粉		豚肉 白花生 白いんげん豆		ウーシパウダー にんじん たまねぎ なす		おろしにんにく カレー粉 酒 パーストチャツネ(りんご) カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆) ウスターソース 豚から(豚)
		ゆでたまご			卵				
		フルーツミックス	カットゼリー				りんご みかん 黄桃(もも) パイン		
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 678 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 21.8 g	炭水化物 94.2 g			
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 895 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 24.6 g	炭水化物 136.7 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
		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 (水) 伊波小5 年欠食	牛乳			牛乳				
	なすときのこのミートスパゲッティ	スパゲッティ(小麦) 大豆油 三温糖		豚肉 牛肉 豚レバー 大豆たんぱく(大豆) ゼラチン		にんにく なす たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト缶		赤ワイン(ゼラチン) トマトケチャップ トマトピューレー ミートソース(小麦・豚肉・大豆) ウスターソース ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏)
	チキンのマーマレード焼き	マーマレード		鶏肉				しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒
	かぼちゃサラダ	ノンエッグマヨネーズ(大豆) 三温糖		無添加ハム(豚・大豆) チーズ(乳)		かぼちゃ きゅうり		酢(小麦) ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 612 kcal		たんぱく質 35.6 g		脂質 21.3 g		炭水化物 66.6 g
一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 734 kcal		たんぱく質 43.3 g		脂質 24.9 g		炭水化物 81.5 g	
7 (木) 伊波小5 年欠食	牛乳			牛乳				
	ごはん	米						
	中華たまごスープ	大豆油 でん粉 ごま油		鶏肉 卵		とうがん コーン たまねぎ にんじん こまつな		酒 ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) 豚から(豚)
	はるまき	大豆油		春巻(小麦・大豆・豚)		揚げ油2回目(大豆・ごま・小麦・豚・さば)		
	レバニラ炒め	大豆油 でん粉		豚レバー		もやし たまねぎ にんじん なら		おろしにんにく おろししょうが こしょう 酒 オイスターソース しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす
一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 595 kcal		たんぱく質 21.3 g		脂質 21.5 g		炭水化物 76.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 826 kcal		たんぱく質 27.4 g		脂質 26.7 g		炭水化物 115.5 g	
8 (金) 宮森小6 年欠食	牛乳			牛乳				
	ごはん	米						
	けんちん汁	里芋 ごま油		油揚げ(大豆)		だいこん にんじん こんにゃく 白ねぎ		しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお
	焼きししゃも			ししゃも				
	かみかみごぼう炒め	大豆油 三温糖 ごま油		牛肉		ごぼう にんじん こんにゃく ピーマン		しょうゆ(小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす 七味唐辛子(ごま) 花かつお
一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 495 kcal		たんぱく質 19.6 g		脂質 16.2 g		炭水化物 65.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 665 kcal		たんぱく質 23.3 g		脂質 18 g		炭水化物 98.8 g	
11 (月) 宮森小6 年、城前 小欠食	牛乳			牛乳				
	ぬちまーす ラーメン	めん 中華めん(小麦・大豆) スープ 大豆油 ごま油		豚肉 なた(大豆)		にんじん たけのこ もやし キャベツ きくらげ コーン こまつな 白ねぎ		おろしにんにく おろししょうが 酒 こしょう しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす みりん 花かつお 豚から(豚)
	海藻の和え物	三温糖 こめ油		わかめ しらす		だいこん にんじん きゅうり シークワーサー果汁		酢(小麦) ぬちまーす
	さつまポテト	さつまポテト						
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 517 kcal		たんぱく質 20.1 g		脂質 15.8 g		炭水化物 72.2 g
一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 626 kcal		たんぱく質 24.4 g		脂質 17.9 g		炭水化物 88.5 g	
12 (火)	牛乳			牛乳				
	わかめスープ	大豆油 はるさめ ごま油		鶏肉 わかめ 豆腐(大豆)		椎茸 にんじん 白ねぎ		酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす チキンスープ(鶏) 豚から(豚)
	麦ごはん	米 大麦						
	ビビンバ	お肉 大豆油 三温糖 ごま油		豚肉 豚レバー 大豆たんぱく(大豆)		ウーシパウダー にんにく しょうが たまねぎ きくらげ		酒 トウバンジャン(大豆) しょうゆ(小麦・大豆) みりん
	ナムル	三温糖 ごま油				こまつな もやし にんじん		しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦)
一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 567 kcal		たんぱく質 24.7 g		脂質 18.9 g		炭水化物 72.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 773 kcal		たんぱく質 31.5 g		脂質 22.3 g		炭水化物 108.1 g	
13 (水)	牛乳			牛乳				
	ごはん	米						
	豚汁	大豆油 じゃがいも		豚肉 油揚げ(大豆) 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)		たまねぎ にんじん しめじ ごぼう こんにゃく 白ねぎ		酒 花かつお
	さばのぬちまーす焼き			さば				ぬちまーす 酒
	ひじき炒め	大豆油 三温糖		ひじき 豚肉 大豆 ちきあぎ(大豆)		にんじん 切干大根 こんにゃく あお豆(大豆)		しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 552 kcal		たんぱく質 25.4 g		脂質 17.3 g		炭水化物 71.7 g
一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 766 kcal		たんぱく質 32.7 g		脂質 20.9 g		炭水化物 107.5 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
		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 (木)	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	肉じゃが	大豆油 じゃがいも 三温糖	豚肉	にんじん たまねぎ しらたき 絹さや 椎茸 しょうが	酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーず 花かつお
	千草焼		千草焼(小麦・卵・乳・大豆・鶏)		
	こんぶの佃煮	ごま 三温糖 水あめ	刻み昆布 しらす		ゆかり しょうゆ(小麦・大豆)
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 542 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 14.4 g	炭水化物 79 g
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 720 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 15.5 g	炭水化物 115.4 g
15 (金)	牛乳		牛乳		
	クファージュシー	米 大麦 カルシウム米 こめ油	豚肉 ちきあぎ(大豆) 刻み昆布	にんじん 椎茸 青ねぎ	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーず みりん ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお
	野菜コロ天		野菜コロ天		
	黄金芋のマヨネーズ和え	黄金芋 ノンエッグマヨネーズ(大豆) 三温糖	無添加ハム(豚・大豆)	きゅうり にんじん	ぬちまーず
	くだもの			みかん(予定)	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 590 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 18.1 g	炭水化物 85.1 g
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 708 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 21.6 g	炭水化物 102.5 g
18 (月)	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	高野豆腐のみそ汁		高野豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	はくさい とうがん にんじん しめじ	花かつお
	和風ハンバーグ	三温糖 でん粉	ハンバーグ(豚・鶏・大豆)	白ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお
	ごぼうのごまマヨあえ	ノンエッグマヨネーズ(大豆) ごま	ツナ	ごぼう にんじん きゅうり コーン	しょうゆ(小麦・大豆)
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 529 kcal	たんぱく質 19 g	脂質 17.5 g	炭水化物 71.7 g
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 737 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 21.3 g	炭水化物 108.5 g
19 (火)	牛乳		牛乳		
	もちきびごはん	米 もちきび			
	チムシンジ	じゃがいも	豚レバー 豚肉 赤みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	にんじん だいこん にら にんにく	酒 花かつお 豚がら(豚)
	魚の生姜焼き	三温糖	まぐろ		酒 しょうゆ(小麦・大豆) おろししょうが おろしにんにく みりん
	パパイアイリチー	大豆油	厚揚げ(大豆) ツナ(大豆)	パパイア にんじん 白ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーず
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 525 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 12.8 g	炭水化物 72.5 g
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 725 kcal	たんぱく質 35.4 g	脂質 14.7 g	炭水化物 108.2 g
20 (水) 伊波小1-4年欠食	牛乳		牛乳		
	コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	マッシュルームスープ	大豆油 じゃがいも 小麦粉 無塩バター(乳)	無添加ベーコン(豚) 白花生 白いんげん豆 牛乳 生クリーム(乳)	たまねぎ にんじん マッシュルーム	白ワイン(ゼラチン) ぬちまーず こしょう 鶏がら(卵・鶏) ローリエ
	ウインナー		無添加ウインナー(豚)		
	チリコンカン	大豆油 三温糖	豚肉 牛肉 白いんげん豆 レッドキドニー 大豆たんぱく(大豆)	ウーシパウダー たまねぎ にんじん ピーマン	赤ワイン(ゼラチン) おろしにんにく ウスターソース トマトケチャップ チリパウダー ぬちまーず
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 677 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 29 g	炭水化物 72.4 g
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 793 kcal	たんぱく質 34.2 g	脂質 33.9 g	炭水化物 85.6 g
21 (木)	牛乳		牛乳		
	塩昆布入り枝豆ごはん	米 大麦 カルシウム米 こめ油 ごま ごま油	塩昆布(大豆・小麦) 鶏肉 油揚げ(大豆)	にんじん あお豆(大豆)	酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーず 花かつお
	鶏肉の塩こうじ焼き		鶏肉		おろしにんにく 塩こうじ
	白菜のおかか和え	三温糖	しらす 糸けずり	はくさい にんじん きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦)
	くだもの			かき(予定)	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 557 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 16.5 g	炭水化物 75.8 g
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 668 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 19.5 g	炭水化物 91.4 g

いい芋の日献立

食育の日献立

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	
		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		
和食の日 献立	22 (金)	牛乳	牛乳			
		ごはん	米			
		秋のふきよせ煮	大豆油 栗 里芋 三温糖	鶏肉 厚揚げ(大豆) がんも(大豆・ごま)	れんこん ごぼう だいこん にんじん こんにゃく あお豆(大豆)	酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす チキンスープ(鶏) 花かつお
		魚のきのこゆずあんかけ	小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖	まぐろ	えのきたけ しめじ 椎茸 にんじん ゆず	ぬちまーす おろししょうが しょうゆ(小麦・大豆) 酒 みりん 花かつお
		和菓子	和菓子			
		揚げ油3回目(大豆・ごま・小麦・豚・さば)				
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 621 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 16.3 g	炭水化物 89.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 784 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 19.1 g	炭水化物 116.4 g	
25 (月)	牛乳		牛乳			
	ひじきごはん	米 大麦 カルシウム米 ごめ油	ひじき 豚肉 油揚げ(大豆) 大豆	にんじん 椎茸	しょうゆ(小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす 花かつお	
	ちくわの磯部焼き	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	ちくわ 豆乳(大豆) 青のり			
	野菜の塩昆布和え	ごま 三温糖	しらす 糸けずり 塩昆布(大豆・小麦)	はくさい もやし きゅうり にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	くだもの			みかん(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 528 kcal	たんぱく質 20 g	脂質 16.4 g	炭水化物 74.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 654 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 20.8 g	炭水化物 91.7 g		
26 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	アーサスープ	大豆油 ごま油	鶏肉 アーサ	椎茸 とうがん にんじん	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす チキンスープ(鶏) 豚がら(豚)	
	キャベツ入り平つくね		キャベツ入り平つくね(鶏・豚)			
	厚揚げの豚キムチ炒め	大豆油 でん粉 ごま油	豚肉 厚揚げ(大豆)	にんじん たまねぎ 白菜キムチ(大豆) きくらげ キャベツ たら	おろしにんにく 酒 しょうゆ(小麦・大豆) キムチの素(大豆) みりん ポークフィヨン(鶏・豚)	
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 536 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 20.7 g	炭水化物 66.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 734 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 24.6 g	炭水化物 100.8 g		
伊波中 1・2年 欠食	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	あさりのすまし汁		あさり	とうがん にんじん こまつな えのきたけ	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
	さばのみそだれ	三温糖	さば 甘白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	しょうが	酒 みりん	
	れんこんのごま和え	三温糖 ねりごま ごま	とりささみチャンク(鶏) ちくわ(大豆)	れんこん にんじん きゅうり コーン	酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 511 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 15.2 g	炭水化物 68.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 713 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 18 g	炭水化物 103.5 g		
28 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 大麦				
	マーボー大根	大豆油 三温糖 ごま油 でん粉	豚肉 豚レバー 大豆たんぱく(大豆) 豆腐(大豆) 麦みそ(大豆)	ウーヅパウダー だいこん にんじん たまねぎ たら 椎茸 きくらげ	おろしにんにく おろししょうが トウバンジャン(大豆) 酒 テンメンジャン(小麦・大豆) オイスターソース ポークフィヨン(鶏・豚)	
	シューマイ		ポークシューマイ(豚・小麦)			
	ハンサンスー	はるさめ 三温糖 ごま油	無添加ハム(豚・大豆)	にんじん きゅうり もやし	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 596 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 19.3 g	炭水化物 79.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 841 kcal	たんぱく質 32.8 g	脂質 24.4 g	炭水化物 119.2 g		
伊波中 2年 欠食	牛乳		牛乳			
	五目うどん	うどん(小麦) 三温糖	豚肉 油揚げ(大豆)	はくさい こまつな にんじん 白ねぎ 椎茸 しょうが	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
	ヌンクークァー	大豆油 三温糖	豚肉 ちきあぎ(大豆) 厚揚げ(大豆)	とうがん にんじん からしな	酒 みりん しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
	中華ポテト	中華ポテト				
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 416 kcal	たんぱく質 17.4 g	脂質 14.4 g	炭水化物 53 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 520 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 17.3 g	炭水化物 69.1 g	
29 (金)	牛乳		牛乳			
	五目うどん	うどん(小麦) 三温糖	豚肉 油揚げ(大豆)	はくさい こまつな にんじん 白ねぎ 椎茸 しょうが	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
	ヌンクークァー	大豆油 三温糖	豚肉 ちきあぎ(大豆) 厚揚げ(大豆)	とうがん にんじん からしな	酒 みりん しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
	中華ポテト	中華ポテト				
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 416 kcal	たんぱく質 17.4 g	脂質 14.4 g	炭水化物 53 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 520 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 17.3 g	炭水化物 69.1 g	
城前小5 年、伊波中 2年欠食						