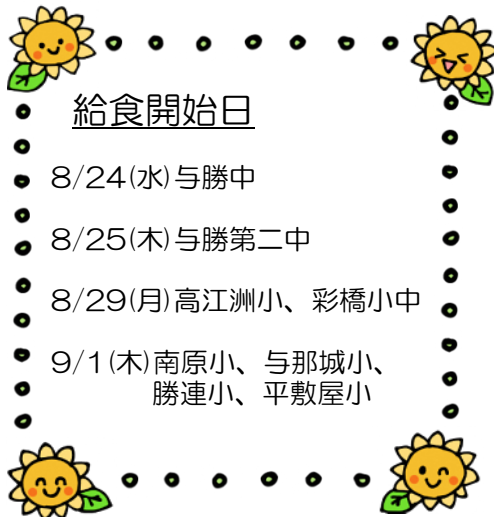


令和4年度

8月給食だより



給食開始日

- 8/24(水)与勝中
- 8/25(木)与勝第二中
- 8/29(月)高江洲小、彩橋小中
- 9/1(木)南原小、与那城小、勝連小、平敷屋小

生活リズムを整えよう

夏休み中に夜ふかしをして、朝寝坊したり朝ごはんをぬいたりした人はいませんか？学校が始まり、しっかり勉強をして運動をするためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を正しく行い、生活リズムを整えることが大切です。朝寝坊をして1日のスタートが遅いと、朝ごはんを食べられず、生活リズムがぐずれやすくなります。夏休み中に遅く起きがちだった人は、早く起きられるよう心がけましょう。

二学期からの給食は新しくできた「与勝調理場」よりお届けします！安全・安心でおいしい給食を提供できるよう、職員一同力を合わせて頑張りますのでよろしくお願ひします。



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、4~5回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力を身につけるため、お子さんと一緒に献立表を確認しましょう。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、「(株)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	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

行事等	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			
8/24(水)	牛乳		牛乳					
	黒米ごはん	米 黒米						
	魚の黒糖しょうが焼き	はちみつ 黒糖	さわら			醤油(小麦 大豆) みりん おろし生姜		
	千切りイリチー	三温糖 ごめ油	昆布 豚肉 白かまぼ(大豆)		切干大根 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		
	なかみ汁		豚中身 豚肉		椎茸 こんにゃく ねぎ 生姜	醤油(小麦 大豆)ぬちまーす 鶏豚だし かつお節		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	719 kcal	たんぱく質	34.9 g	脂質	22.1 g	炭水化物
8/25(木)	牛乳		牛乳					
	コッペパン	コッペパン(小麦 乳 大豆)						
	ポークビーンズ	じゃがいも 小麦粉 三温糖 マーガリン(乳 大豆) ごめ油 コーンスターチ	豚肉 金時豆 脱脂粉乳 ポークビーンズ(小麦 大豆 豚)		玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム	おろしにんにく ケチャップ 赤ワイン デミグラスソース(小麦 鶏) ウスターソース ぬちまーす しょう油 鶏豚だし		
	ほうれん草オムレツ		ほうれん草オムレツ (たまご 大豆)					
	くだもの				すいか(予定)			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	822 kcal	たんぱく質	32.7 g	脂質	27.4 g	炭水化物	110.1 g

行事等	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		
8/26 (金)		牛乳		牛乳			
		ピリ辛煮込みうどん	うどん(小麦) こめ油	豚肉 なんと(大豆) 赤だし(大豆 鶏) みそ(大豆)	人参 玉葱 えのき もやし 椎茸 小松菜 白菜キムチ(小麦 りんご 大豆 さば)	酒 豆板醤 おろしにんにく みりん ぬちまーす 醤油(小麦 大豆) かつお節	
		春巻き	テンシン春巻き(小麦 大豆 鶏 豚 ごま) 大豆油			油 1 回目 大豆	
		モーウイのツナマヨあえ	ごま 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	ツナ	モーウイ きゅうり 人参	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 757 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 26.5 g	炭水化物 91.6 g	
8/29 (月)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		夏野菜カレー	じゃがいも 小麦粉 乳不使用マーガリン(大豆) こめ油 コーンスターチ	鶏肉	玉葱 人参 ピーマン なす かぼちゃ あお豆(大豆)	おろしにんにく おろし生姜 カレールー(小麦 牛 鶏 大豆) カレー粉 ウスターソース ぬちまーす 鶏豚だし	
		とうもろこし くだもの			とうもろこし オレンジ(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 590 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 19.8 g	炭水化物 80.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 749 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 24.9 g	炭水化物 104 g		
8/30 (火)		牛乳		牛乳			
		キムタクごはん	米 麦 ごま こめ油	豚肉	白菜キムチ(小麦 りんご 大豆 さば) たくあん(小麦 大豆) 人参 椎茸 きくらげ	おろしにんにく 醤油(小麦 大豆) 酒 みりん ぬちまーす 鶏豚だし かつお節	
		さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす	
		とうがんのみそ汁		豆腐(大豆) わかめ みそ(大豆)	冬瓜 人参 もやし	かつお節	
		黒豆		黒豆(大豆)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 623 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 19.9 g	炭水化物 85.8 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 694 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 22.6 g	炭水化物 94.5 g		
8/31 (水)		牛乳		牛乳			
		冷やし中華	中華麺(小麦 大豆 ごま) ごま ごま油	たまご ハム(豚 大豆)	きゅうり 人参 もやし	冷やし中華シークワサースープ (小麦 大豆)	
		にんにくの芽炒め	三温糖 こめ油	豚肉	にんにく芽 人参 キャベツ 竹の子 しめじ きくらげ	おろしにんにく 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす こしょう	
		紅芋ごま団子	紅芋ごま団子(ごま) 大豆油		油 2 回目 大豆 小麦 鶏 豚 ごま		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 607 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 18.8 g	炭水化物 78.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 736 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 21.2 g	炭水化物 100.9 g		
9/1 (木)		牛乳		牛乳			
		もずく丼	米 三温糖 こめ油 片栗粉	もずく 豚肉	人参 玉葱 コーン 小松菜	おろし生姜 醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす かつお節	
		豆乳みそ汁		豆腐(大豆) みそ(大豆) 豆乳(大豆)	大根 人参 えのき こんにゃく ねぎ	かつお節	
		フルーツ白玉	カラフル白玉 三温糖		黄桃(もも) パイン みかん ナタデココ	シークワサー果汁	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 663 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 25.6 g	炭水化物 70.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 730 kcal	たんぱく質 35.8 g	脂質 27 g	炭水化物 79.9 g		
9/2 (金)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		まぐろの照り焼き	三温糖 はちみつ	まぐろ		おろし生姜 おろしにんにく 醤油(小麦 大豆) 酒 みりん	
		煮付け	三温糖 こめ油	豚肉 結び昆布 ちくわ(大豆)	大根 人参 こんにゃく 小松菜	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節	
		納豆みそ	三温糖 こめ油	ひきわり納豆(大豆) 豚肉 糸かつお みそ(大豆)	生姜	みりん 酒	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 613 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 14.6 g	炭水化物 86.4 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 743 kcal	たんぱく質 38 g	脂質 16 g	炭水化物 108.5 g		

※9/5 (月)以降の献立については、後日配布いたします9月給食だよりにてご確認ください。

令和4年度 9月給食だより



こん げつ きゅうしよくもく ひょう 今月の給食目標	ひろうかいふく しょくじ し 疲労回復の食事について知ろう	うるまし立学校給食センター与勝調理場 TEL 978-3522 FAX 978-3555
-------------------------------	----------------------------------	---

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも疲労回復に効果があります。

疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ごはんなどの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事を取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



ビタミンB1を多く含む食品

+

アリシンを含む食品

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・かき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、4~5回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力を身につけるため、お子さんと一緒に献立表を確認しましょう。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、「榎ぬちまーす」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	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

行事等	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 (木)		牛乳		牛乳			
		もずく丼	米 三温糖 こめ油 片栗粉	もずく 豚肉	人参 玉葱 コーン 小松菜	おろし生姜 醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす かつお節	
		豆乳みそ汁		豆腐(大豆) みそ(大豆) 豆乳(大豆)	大根 人参 えのき こんにやく ねぎ	かつお節	
		フルーツ白玉	カラフル白玉 三温糖		黄桃(もも) パイン みかん ナタデココ	シーワーカー果汁	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 663 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 25.6 g	炭水化物 70.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 730 kcal	たんぱく質 35.8 g	脂質 27 g	炭水化物 79.9 g	
		2 (金)		牛乳		牛乳	
麦ごはん	米 麦						
まぐろの照り焼き	三温糖 はちみつ			まぐろ		おろし生姜 おろしにんにく 醤油(小麦 大豆) 酒 みりん	
煮付け	三温糖 こめ油			豚肉 結び昆布 ちくわ(大豆)	大根 人参 こんにやく 小松菜	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節	
納豆みそ	三温糖 こめ油			ひきわり納豆(大豆) 豚肉 糸かつお みそ(大豆)	生姜	みりん 酒	
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 613 kcal			たんぱく質 31.9 g	脂質 14.6 g	炭水化物 86.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 743 kcal			たんぱく質 38 g	脂質 16 g	炭水化物 108.5 g	

行事等	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 (月)	牛乳		牛乳				
	中華おこわ	米 もち米 白ごま ごま油 三温糖 こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	生姜 人参 竹の子 椎茸 グリーンピース	鶏豚だし 醤油(小麦 大豆) 酒 みりん オイスターソース(大豆) ぬちまーす		
	厚揚げのアーサあんかけ	三温糖 片栗粉	厚揚げ(大豆) アーサ	玉葱 人参	醤油(小麦 大豆) みりん		
	春雨スープ	春雨 ごま油 片栗粉		人参 えのき コーン 小松菜	チキンブイヨン(鶏) かつお節 みりん 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす		
	アーモンドミニフィッシュ	アーモンドミニフィッシュ(アーモンド ごま)					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 578 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 20.7 g	炭水化物 73.2 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 708 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 25.7 g	炭水化物 87.8 g		
6 (火)	牛乳		牛乳				
	コッパン	パン(小麦 乳 大豆)					
	キャベツのクリーム煮	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳 大豆) こめ油 コーンスターチ	鶏肉 白いんげん豆 加工乳 生クリーム(乳)	キャベツ 玉葱 人参 コーン	チキンブイヨン(鶏) 鶏豚だし ぬちまーす こしょう		
	オムレツのきのこソースかけ	三温糖 片栗粉	オムレツ (たまご 小麦 大豆)	マッシュルーム しめじ	デミグラスソース(小麦 鶏) ケチャップ ウスターソース		
	くだもの			オレンジ(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 618 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 22.6 g	炭水化物 77.4 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 706 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 25.5 g	炭水化物 90.1 g		
南原小 6年生が 考えた 献立 7 (水)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 麦					
	豚肉の野菜あんかけ	三温糖 片栗粉	豚肉	赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン 玉葱	ぬちまーす 酒 シークワーサー果汁 醤油(小麦 大豆)		
	大根とコーンのあえもの	三温糖	ツナ わかめ	大根 きゅうり 人参 コーン	醤油(小麦 大豆) りんご酢(りんご) 梅肉(大豆 りんご) ぬちまーす		
	栄養満点! うちなーみそ汁		豚肉 豆腐(大豆) たまご みそ(大豆)	うるま市産野菜	かつお節		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 544 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 14.1 g	炭水化物 73.9 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 661 kcal	たんぱく質 35.1 g	脂質 15.7 g	炭水化物 93.6 g		
8 (木)	牛乳		牛乳				
	ぬちまーす煮込みうどん	うどん(小麦) こめ油	豚肉 油揚げ(大豆) なると(大豆) わかめ	白菜 人参 しめじ 椎茸 きくらげ	おろしにんにく おろし生姜 みりん ぬちまーす かつお節 鶏豚だし	油3回目 大豆 小麦 鶏 豚 ごま	
	ささみカツ	大豆油	ささみカツ(鶏 小麦 大豆)				
	紅芋サラダ	紅芋 さつまいも ねりごま すりごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖		きゅうり 人参 コーン	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 499 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 23.7 g	炭水化物 50 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 600 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 28.4 g	炭水化物 60.4 g		
	十五夜 9 (金)	牛乳		牛乳			
ごはん		米					
がんもどきと野菜の含め煮		三温糖 こめ油	豚肉 がんもどき(大豆)	人参 大根 ごぼう れんこん こんにゃく 椎茸 いんげん	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節		
さばのみそ焼き		三温糖	さば みそ(大豆)		酒 みりん		
十五夜大福		十五夜大福(大豆)					
一食当たりの栄養価(小)		エネルギー 660 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 20.6 g	炭水化物 91.1 g		
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー 776 kcal	たんぱく質 33.9 g	脂質 24.8 g	炭水化物 105.2 g		
12 (月)	牛乳		牛乳				
	ツナコーンピラフ	米 こめ油	ツナ	人参 玉葱 マッシュルーム コーン	鶏豚だし 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす こしょう		
	ハンバーグ		ハンバーグ(大豆 鶏 豚)				
	ミネストローネ	マカロニ(小麦) じゃがいも こめ油	ベーコン(豚) 白いんげん豆	人参 玉葱 キャベツ トマト缶 トマトソース(大豆) トマトピューレ	ケチャップ ウスターソース 醤油(小麦 大豆) 鶏豚だし チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす こしょう ローリエ		
	くだもの			オレンジ(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 579 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 18 g	炭水化物 80.5 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 670 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 20.4 g	炭水化物 95 g		

行事等	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		
22 (木)	牛乳		牛乳				
	玄米入りごはん	米 玄米					
	冬瓜のカレー煮	ごめ油	豚肉 厚揚げ(大豆)	冬瓜 大根 人参 椎茸 きくらげ 小松菜	醤油(小麦 大豆) カレールー(小麦 牛 鶏 大豆) ぬちまーす かつお節		
	魚の漬け焼き	三温糖 はちみつ	赤魚		おろし生姜 おろしにんにく 醤油(小麦 大豆) 酒 みりん		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 563 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 18.6 g	炭水化物 73 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 680 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 21.1 g	炭水化物 91.7 g		
26 (月)	牛乳		牛乳				
	深川めし	米 麦 ごま 三温糖 ごめ油	あさり 鶏肉	人参 竹の子 椎茸	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節		
	魚の塩こうじ焼き		さわら		塩こうじ		
	具だくさんみそ汁		豚肉 みそ(大豆) 豆腐(大豆)	大根 人参 えのき 小松菜	かつお節		
	くだもの			オレンジ(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 580 kcal	たんぱく質 32.8 g	脂質 18.5 g	炭水化物 69.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 670 kcal	たんぱく質 38.4 g	脂質 21.1 g	炭水化物 81.6 g			
海から豚がやってきた記念日 27 (火)	牛乳		牛乳				
	玄米入りごはん	米 玄米					
	足デビチの煮付け	三温糖 ごめ油	豚デビチ 結び昆布 厚揚げ(大豆)	大根 人参 こんにゃく 小松菜	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節		
	マーミナーウサチ	ごま 三温糖	わかめ	もやし きゅうり 人参	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) ぬちまーす		
	アングルスー	三温糖 ごめ油	豚肉 みそ(大豆) 糸かつお	生姜	みりん 酒		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 601 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 19.6 g	炭水化物 84.4 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 724 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 22.1 g	炭水化物 105.2 g			
28 (水)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 麦					
	ビーンズハヤシライス	小麦粉 三温糖 ごめ油 乳不使用マーガリン(大豆) コーンスターチ	牛肉 ひよこ豆 レッドキドニー 白いんげん豆	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム トマトピューレ	赤ワイン ウスターソース おろしにんにく ケチャップ ハヤシルウ(小麦 大豆 牛) デミグラスソース(小麦 鶏) ぬちまーす 鶏豚だし		
	チーズオムレツ		チーズオムレツ (たまご 乳 小麦 大豆)				
	くだもの			りんご(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 660 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 21.1 g	炭水化物 93.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 815 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 25.3 g	炭水化物 116.1 g			
29 (木)	牛乳		牛乳				
	ごま担々うどん	うどん(小麦) ねりごま すりごま 三温糖 ごめ油	豚肉 鶏肉 大豆 みそ(大豆)	人参 玉葱 キャベツ もやし きくらげ 長葱 にんにく 生姜	トウバンジャン ぬちまーす 醤油(小麦 大豆) かつお節 ポークパイオン(豚)		油 1回目 大豆
	くりのコロッケ	くりのコロッケ(小麦 大豆) 大豆油					
	ちくわと野菜のしらすあえ	三温糖 ごま油	ちくわ しらす	人参 大根 白菜 小松菜	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 506 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 22.7 g	炭水化物 52.5 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 603 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 26.4 g	炭水化物 64.1 g		
30 (金)	牛乳		牛乳				
	コッパン	パン(小麦 乳 大豆)					
	魚のカラフル焼き	ノンエッグマヨネーズ	ホキ みそ(大豆)	パプリカ			
	ベジタブルソテー	ごめ油 乳不使用マーガリン(大豆)		大根 キャベツ 人参 コーン しめじ 小松菜	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす ごしょう		
	ABCスープ	じゃがいも マカロニ(小麦) ごめ油	ベーコン(豚)	セロリ 玉葱 人参 ブロッコリー	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす ごしょう チキンパイオン(鶏) 鶏豚だし		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 582 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 22.4 g	炭水化物 68 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 666 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 25.4 g	炭水化物 79.2 g			

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	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨	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

- ★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、「榊ぬちまーす」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。



うるま市立与勝調理場 TEL:978-3522 FAX:978-3555

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		
3日 (月)	牛乳		牛乳			揚げ油② 小麦 大豆
	麦ごはん	米 麦				
	じゃが芋のみそ煮	じゃが芋 三温糖 こめ油	豚肉 みそ(大豆)	人参 玉ねぎ 生姜 いんげん しいたけ こんにゃく	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
	五目揚げ豆腐	大豆油	五目揚げ豆腐 (小麦・大豆・豚・さけ)			
	くだもの			ネーブル(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 618 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 19.7 g	炭水化物 90.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 744 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 22.2 g	炭水化物 113.2 g		
4日 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	冬瓜ともずくの すまし汁		鶏肉 もずく	冬瓜 人参 ねぎ 生姜	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお 煮干しだし(さば) ぬちまーす	
	魚の黒糖みそ焼き	粉黒糖	さば みそ(大豆)		おろし生姜 みりん 酒	
	野菜のごま和え	すりごま ねりごま 三温糖		小松菜 人参 きゅうり 大根	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす シークァサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 612 kcal	たんぱく質 32.8 g	脂質 22.2 g	炭水化物 71.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 664 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 19.5 g	炭水化物 90.1 g		
5日 (水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	マーボー豆腐	ごま油 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)	人参 玉ねぎ たけのこ きくらげ しいたけ にはら	酒 おろしにんにく 豆板醤 おろし生姜 ケチャップ しょうゆ(小麦・大豆) テンメンジャン (小麦・大豆・ごま) オイスターソース(大豆) キド中華(小麦・乳・大豆 ・牛・豚・鶏) ぬちまーす ポークビヨン(豚)	
	チヂミ	チヂミ(小麦・たまご・大豆)				
	チョレギサラダ	ごま油 三温糖 白ごま	刻みのり	キャベツ 人参 きゅうり 大根	しょうゆ(小麦・大豆) コチジャン(大豆) おろしにんにく ぬちまーす レモン果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 625 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 29.5 g	炭水化物 76.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 753 kcal	たんぱく質 36.2 g	脂質 32.7 g	炭水化物 97 g		
6日 (木)	牛乳		牛乳			
	鶏ごぼうごはん	米 こめ油	鶏肉	人参 ごぼう たけのこ しいたけ あお豆(大豆)	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 鶏豚だし 花かつお	
	きのこのみそ汁		油揚げ(大豆) みそ(大豆)	しめじ えのき 大根 人参 小松菜	花かつお	
	ちくわの紅葉焼き	ノンエッグマヨネーズ	ちくわ	裏ごし人参	しょうゆ(小麦・大豆)	
	くだもの			シードレス(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 533 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 18 g	炭水化物 67 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 635 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 20.6 g	炭水化物 81.3 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		
7日 (金)	牛乳		牛乳			
	なかよしパン	仲よしパン (小麦・乳・大豆)				
	黄金芋のポタージュ	じゃが芋 黄金芋 小麦粉 こめ油 乳不使用マーガリン(大豆)	ベーコン(豚) 鶏肉 豆乳(大豆)	人参 玉ねぎ セロリ パセリ しめじ	チキンブイオン(鶏) シママース こしょう しょうゆ(小麦・大豆)	
	魚のバジル焼き	オリーブ油	ホキ		バジル粉 白ワイン おろしにんにく こしょう ぬちまーす	
	ブルーベリー入り フルーツヨーグルト 	はちみつ	ヨーグルト(乳)	パン缶 みかん缶 黄桃缶(もも) アロエ ブルーベリー		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 631 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 21 g	炭水化物 82.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 692 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 23.2 g	炭水化物 96.8 g	
与勝 中学校 欠食 11日 (火)	牛乳		牛乳			
	スパゲティナポリタン	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	ウィンナー(豚) 豚肉	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ マッシュルーム	おろしにんにく 鶏豚だし デミグラスソース(小麦・鶏) ケチャップ ぬちまーす トマトソース(大豆) ウスターソース	揚げ油③ 小麦 大豆 豚 さけ
	キャベツのミンチカツ	大豆油 キャベツミンチカツ(小麦・たまご・乳・大豆・鶏・豚)				
	パパイヤとツナのサラダ	フレンチクリーミー ドレッシング 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	ツナ	パパイヤ きゅうり 人参	シークアサー果汁 ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 598 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 22.6 g	炭水化物 76.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 758 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 27 g	炭水化物 100.1 g	
12日 (水)	牛乳		牛乳			
	さつまいも くりのおこわ 	米 もち米 さつまいも くり こめ油	鶏肉	人参 たけのこ しめじ しいたけ あお豆(大豆)	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 酒 鶏豚だし 花かつお	
	芋もち入りみそ汁	芋もち	豚肉 みそ(大豆)	人参 大根 小松菜 長ねぎ 生姜	花かつお しょうゆ(小麦・大豆)	
	さんまの塩焼き		さんま	シークアサー	ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 622 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 22.6 g	炭水化物 75.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 766 kcal	たんぱく質 36.3 g	脂質 28.9 g	炭水化物 91.9 g	
13日 (木)	牛乳		牛乳			
	揚げパン	コッペパン (小麦・乳・大豆) 大豆油	きな粉(大豆) 粉黒糖 はったい粉 三温糖			揚げ油① 大豆
	野菜のトマト煮	じゃが芋 三温糖 こめ油 かたくり粉	鶏肉 大豆	人参 玉ねぎ しめじ カリフラワー なす いんげん トマトダイス トマトピューレ	おろしにんにく こしょう デミグラスソース(小麦・鶏) ケチャップ ぬちまーす ウスターソース 赤ワイン 鶏だし	
	彩りナッツサラダ	アーモンド 三温糖 オリーブ油		ブロッコリー きゅうり 人参 コーン	マスタード ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) こしょう	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 598 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 19.6 g	炭水化物 81.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 722 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 23.4 g	炭水化物 98.1 g	
14日 (金)	牛乳		牛乳			
	塩豚丼	米 麦 ごま油 かたくり粉 白ごま	豚肉	玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ もやし	おろしにんにく 酒 ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆)	
	あおさのすまし汁		アーサ 豆腐(大豆)	人参 大根 生姜 	花かつお ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
	くだもの			巨峰(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 525 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 12.6 g	炭水化物 79.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 637 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 14 g	炭水化物 100.6 g	
勝連 南原小 小学校 欠食 17日 (月)	牛乳		牛乳			
	沖縄 そば 	沖縄そば(小麦) 三温糖 こめ油	豚肉 かまぼこ(大豆)	生姜 ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす 花かつお ポークブイオン(豚) 鶏豚だし	
	ヌンクーグア	三温糖 こめ油	豚肉 ちきあぎ(大豆) 厚揚げ(大豆)	大根 人参 からし菜	しょうゆ(小麦・大豆)みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
	ぬちまーすちんすこう	小麦粉 三温糖 ラード(豚・大豆)			ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 779 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 33.9 g	炭水化物 80.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 882 kcal	たんぱく質 39.3 g	脂質 38.8 g	炭水化物 91.5 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		
18日 (火)	牛乳		牛乳			
	食パン	食パン (小麦・乳・大豆)				
	マッシュルームスープ	じゃが芋 こめ油 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 ベーコン(豚) 白いんげん豆 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム パセリ	鶏だし こしょう ぬちまーす	
	チリコンカン	三温糖 こめ油	金時豆 豚ひき肉 豚レバー	人参 玉ねぎ にんにくの芽 プルーンピューレ	赤ワイン おろしにんにく ケチャップ ぬちまーす こしょう チリミックス (小麦・乳・豚) ウスターソース	
	くだもの			りんご(予定)		
	スライスチーズ		チーズ(乳)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 712 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 26 g	炭水化物 89.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 837 kcal	たんぱく質 37.1 g	脂質 30.3 g	炭水化物 106 g	
19日 (水)	牛乳		牛乳			
	玄米入りごはん	米 もち玄米				
	煮付け	三温糖 こめ油	豚肉 昆布 厚揚げ(大豆)	冬瓜 こんにゃく 人参 小松菜	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお 酒	
	さばのごまみそかけ	三温糖 すりごま かたくり粉	さば みそ(大豆)		ぬちまーす 酒 みりん しょうゆ(小麦・大豆)	
	くだもの			青切りみかん(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 670 kcal	たんぱく質 34.5 g	脂質 24.6 g	炭水化物 82 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 735 kcal	たんぱく質 33.9 g	脂質 22.6 g	炭水化物 103 g	
	20日 (木)	牛乳		牛乳		
カラフルピラフ		米 こめ油 乳不使用マーガリン (大豆)	鶏肉 ウィンナー(豚)	人参 玉ねぎ コーン ピーマン パプリカ あお豆(大豆) マッシュルーム	白ワイン ぬちまーす チキンブイオン(鶏) こしょう しょうゆ(小麦・大豆)	
ジュリエンスープ		じゃが芋	鶏肉 ベーコン(豚)	大根 人参 玉ねぎ セロリ パセリ	チキンブイオン(鶏) こしょう ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
オムレツ			オムレツ (たまご・小麦・大豆)			
アーモンド		アーモンド				
一食当たりの栄養価(小)		エネルギー - 588 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 24.3 g	炭水化物 67 g	
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー - 688 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 28.2 g	炭水化物 78.5 g	
21日 (金)		牛乳		牛乳		
	麦ごはん	米 麦				
	あさりの中華スープ	かたくり粉 ごま油	鶏肉 あさり 豆腐(大豆)	人参 白菜 ねぎ しいたけ	酒 鶏だし 花かつお ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) こしょう	
	ぎょうざ	ぎょうざ(豚・小麦・大豆)				
	ホイコーロー	三温糖 ごま油 こめ油 かたくり粉	豚肉 みそ(大豆)	キャベツ たけのこ 人参 もやし 玉ねぎ きくらげ にんにくの芽	おろし生姜 ぬちまーす おろしにんにく 酒 しょうゆ(小麦・大豆) オイスターソース(大豆) テンメンジャン(小麦・ 大豆・ごま)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 577 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 19 g	炭水化物 76.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 709 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 22.2 g	炭水化物 98.2 g	
	平敷屋 小学校 校欠食 24日 (月)	牛乳		牛乳		
ごはん		米				
チキンカレー		じゃが芋 小麦粉 こめ油 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 豚レバー	人参 玉ねぎ ピーマン プルーンピューレ かぼちゃ	おろしにんにく 赤ワイン カレー粉 ぬちまーす カレールウ(小麦・牛・鶏・ 大豆) ウスターソース デミグラスソース(小麦・鶏) 鶏だし	
ゆでたまご			くがにたまご			
くだもの				梨(予定)		
一食当たりの栄養価(小)		エネルギー - 675 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 21.9 g	炭水化物 91.5 g	
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー - 794 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 24 g	炭水化物 112.9 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		
25日 (火)	牛乳		牛乳			
	クファージュシー	米 麦 こめ油 ラード(豚・大豆)	ひじき 豚肉 大豆 チキアギ(大豆) 油揚げ(大豆)	ごぼう 人参 ねぎ しいたけ	花かつお みりん 酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	うるまのまーさん汁	豚肉	みそ(大豆)	うるま市産野菜	花かつお	
	ししゃものみりん焼き	ししゃも			みりん 酒	
	くだもの			ネーブル(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 545 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 17.8 g	炭水化物 67.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 633 kcal	たんぱく質 33.4 g	脂質 20.2 g	炭水化物 79.8 g	
26日 (水)	牛乳		牛乳			
	全粒粉パン	全粒粉パン (小麦・乳・大豆)				
	豆と穀物のチャウダー	じゃが芋 小麦粉 こめ油 乳不使用マーガリン (大豆)	10種豆ミックス(大豆) 鶏肉 あさり	人参 玉ねぎ セロリ パセリ マッシュルーム	白ワイン おろしにんにく チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす こしょう	
	ハンバーグ		ハンバーグ (大豆・鶏・豚)			
	野菜ソテー	オリーブ油	ウィンナー(豚)	ブロッコリー コーン 人参 キャベツ	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 617 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 23 g	炭水化物 77.4 g	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 729 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 27.4 g	炭水化物 92.2 g	
27日 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	豆乳豚汁		豚肉 みそ(大豆) 豆乳(大豆)	ごぼう 大根 人参 えのき こんにゃく 長ねぎ 小松菜	花かつお	揚げ油② 大豆 小麦 乳
	カツオの竜田揚げ	はちみつ かたくり粉 小麦粉 大豆油	カツオ		おろし生姜 みりん 酒 しょうゆ(小麦・大豆)	
	もやしとニラ炒め	こめ油	豚肉 ちきあぎ(大豆) 厚揚げ(大豆)	もやし 人参 なら	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 568 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 17.6 g	炭水化物 75.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 689 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 20.1 g	炭水化物 95.8 g	
牛乳		牛乳				
大豆						
28日 (金)	牛乳		牛乳			
	すきやきうどん	うどん(小麦) 三温糖 こめ油	豚肉 なんと(大豆) 油揚げ(大豆)	ほうれん草 白菜 人参 玉ねぎ しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす みりん 酒 花かつお 鶏豚だし	
	焼きいも	さつまいも				
	ごぼうのみそマヨ和え	ねりごま 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	ツナ みそ(大豆)	ごぼう 人参 きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆) シークアサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 563 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 17.9 g	炭水化物 80.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 653 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 20.1 g	炭水化物 95.6 g		
高江洲小学校 校欠食 31日 (月)	牛乳		牛乳			
	黒米粉パン	黒米粉パン (小麦・乳・大豆)				
	パンプキンポタージュ	じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 ベーコン(豚) 白いんげん豆 牛乳	かぼちゃ 人参 玉ねぎ パセリ	こしょう ぬちまーす 鶏だし	
	魚のトマトソース焼き		ホキ チーズ(乳)		ぬちまーす こしょう トマトソース(大豆) ケチャップ パセリ粉	
	ハンダマのサラダ	三温糖 ごまドレッシング (小麦・ごま・大豆) ノンエッグマヨネーズ		大根 ハンダマ 人参 きゅうり あお豆(大豆)	りんご酢(りんご) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 757 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 25.3 g	炭水化物 94.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 740 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 27 g	炭水化物 87.4 g	



さんま



なし



くり



さつまいも



かぼちゃ



りんご



今月の給食目標	感謝の気持ちで食事をしよう	うるま市立学校給食センター与勝調理場 TEL 978-3522 FAX 978-3555
---------	---------------	---

防災給食を実施します

地震や津波、台風などの災害が起こった時、建物や道路が壊れたり、電気・ガス・水道などのライフラインがとまってしまうことがあります。私たちの地域でもいつ災害が起こるかわかりません。日頃から食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくといざという時に慌てずに済みます。11月5日は「津波防災の日」です。うるま市では、災害が起こった時の食事を想定した防災給食（セルフおにぎり、レトルトパウチの非常食、炊き出しをイメージしたすいとんの提供）を実施します。この取り組みを通して防災意識を高めましょう。



11月23日は「勤労感謝の日」



「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人達への感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え心を込めて言えるといいですね。

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・かき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、4〜5回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力を身につけるため、お子さんと一緒に献立表を確認しましょう。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	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

行事等	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			
		しょうゆラーメン	ラーメン(小麦 大豆)	豚肉 わかめ なると(大豆)	人参 キャベツ もやし 長葱 竹の子 きらげ コーン にんにく 生姜	ぬちまーす 醤油(小麦 大豆) かつお節 チキンブイヨン(鶏)	
		とうふシューマイ		とうふシューマイ (小麦 大豆)			
		ごぼうのツナあえ	ごま 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	ツナ	ごぼう きゅうり 人参	酢(小麦) 醤油(小麦 大豆)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 628 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 22.7 g	炭水化物 74.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 686 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 24.3 g	炭水化物 82 g	
2 (水)		牛乳		牛乳			
		二色芋ごはん	米 麦 紅芋 黄金芋 三温糖 ごめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 椎茸	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節	油3回目 大豆 小麦 乳
		まぐろカツ	大豆油	まぐろカツ(小麦 大豆)			
		きのこのかき玉汁		豆腐(大豆) たまご みそ(大豆)	えのき しめじ 玉葱 ねぎ	かつお節	
		くだもの			梨(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 630 kcal	たんぱく質 35 g	脂質 21.1 g	炭水化物 75.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 739 kcal	たんぱく質 40.8 g	脂質 24 g	炭水化物 90 g			

行事等	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			
防災の日	4 (金)	牛乳		牛乳				
		ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす		
		救給カレー		救給カレー				
		すいとん	小麦粉 白玉粉	鶏肉	大根 人参 椎茸 しめじ 長葱 小松菜	シママース かつお節 だし昆布 ぬちまーす 醤油(小麦 大豆) みりん		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 623 kcal	たんぱく質 17.7 g	脂質 22.3 g	炭水化物 86.2 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 744 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 22.7 g	炭水化物 111.7 g		
7 (月)	7 (月)	牛乳		牛乳				
		チキンライス	米 麦 こめ油 乳不使用マーガリン(大豆)	鶏肉	人参 玉葱 マッシュルーム グリーンピース	パプリカ粉 カレー粉 ケチャップ ウスターソース ぬちまーす 鶏豚だし		
		きびなごフライ	大豆油	きびなごフライ(小麦)			油4回目 大豆 小麦 乳	
		ヌードルミルクスープ	スパゲティ(小麦) こめ油	ベーコン(豚) 豚肉 白いんげん豆 加工乳	セロリ 人参 玉葱 パセリ	ぬちまーす こしょう 鶏豚だし チキンブイヨン(鶏)		
		くだもの			りんご(予定)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 605 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 21.6 g	炭水化物 80.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 706 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 24.7 g	炭水化物 95.4 g				
8 (火)	8 (火)	牛乳		牛乳				
		麦ごはん	米 麦					
		豚肉と豆腐のくず煮	こめ油 片栗粉	豚肉 豆腐(大豆)	玉葱 人参 椎茸 あお豆(大豆) 生姜	酒 醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす かつお節		
		和風マカロニサラダ	マカロニ(小麦) すりごま 三温糖 ねりごま ノンエッグマヨネーズ	ツナ 糸かつお	キャベツ きゅうり 人参 コーン	酢(小麦) 醤油(小麦 大豆)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 662 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 26.9 g	炭水化物 77.2 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 795 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 30.9 g	炭水化物 97.2 g		
9 (水)	9 (水)	牛乳		牛乳				
		玄米入りごはん	米 玄米					
		大根ンブシー		豚肉 厚揚げ(大豆) みそ(大豆)	大根 人参 こんにゃく 小松菜 生姜	酒 ぬちまーす かつお節		
		さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす		
		くだもの			柿(予定)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 606 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 22.9 g	炭水化物 75.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 726 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 26.6 g	炭水化物 93.4 g				
10 (木)	10 (木)	牛乳		牛乳				
		和風スパゲティ	スパゲティ(小麦) こめ油 オリーブ油	ベーコン(豚) 豚肉	人参 玉葱 しめじ 椎茸 きくらげ 小松菜	おろしにんにく 醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす 鶏豚だし		
		鶏肉の照り焼き	三温糖	鶏肉		醤油(小麦 大豆) みりん 酒 おろしにんにく おろし生姜		
		ナッツピーズサラダ	アーモンド すりごま 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	10種豆ミックス(大豆) ツナ	コーン あお豆(大豆) きゅうり	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 615 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 29.2 g	炭水化物 60.2 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 714 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 33.4 g	炭水化物 70.4 g		
11 (金)	11 (金)	牛乳		牛乳				
		コッペパン	コッペパン(小麦 乳 大豆)					
		ほうれん草オムレツ		ほうれん草オムレツ (たまご 大豆)				
		豆乳チャウダー	じゃがいも 小麦粉 乳不使用マーガリン(大豆) こめ油 コーンスターチ	鶏肉 豆乳(大豆)	人参 玉葱 しめじ マッシュルーム コーン	ぬちまーす こしょう 鶏豚だし チキンブイヨン(鶏)		
		チーズ		チーズ(乳)				
		くだもの			ラ・フランス(予定)			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 615 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 24.7 g	炭水化物 73.6 g				
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 745 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 30.7 g	炭水化物 87.9 g				

行事等	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			
14 (月)		牛乳		牛乳				
		麦ごはん	米 麦					
		肉だんごと野菜の甘酢煮	ごま油 三温糖 こめ油 片栗粉	ミートボール(小麦 牛 豚 鶏 大豆)	人参 玉葱 ピーマン 竹の子 れんこん ヤングコーン いんげん	ケチャップ ウスターソース 鶏豚だし 醤油(小麦 大豆) 酢(小麦)		
		春雨スープ	春雨 ごま油 片栗粉	鶏肉 豆腐(大豆)	人参 えのき 小松菜	鶏だし かつお節 ぬちまーす 醤油(小麦 大豆) みりん		
		くだもの			うんしゅうみかん(予定)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 572 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 14.2 g	炭水化物 87.3 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 688 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 15.5 g	炭水化物 109.1 g			
15 (火)		牛乳		牛乳				
		ぬちまーすうどん	うどん(小麦) ごま油 こめ油	豚肉 油揚げ(大豆) なると(大豆) わかめ	白菜 人参 しめじ 椎茸 きくらげ	おろしにんにく おろし生姜 みりん ぬちまーす かつお節 鶏豚だし		
		蒸しとうもろこし			とうもろこし			
		かぼちゃとさつまいものサラダ	さつまいも ノンエッグマヨネーズ 三温糖	チーズ(乳)	かぼちゃ きゅうり レーズン	酢(小麦) ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 498 kcal	たんぱく質 20 g	脂質 21.8 g	炭水化物 59.2 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 556 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 24.5 g	炭水化物 66.2 g		
16 (水)		牛乳		牛乳				
		五目鶏めし	米 麦 三温糖 こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 ごぼう 竹の子 椎茸 グリンピース	醤油(小麦 大豆) 酒 みりん ぬちまーす 鶏豚だし かつお節		
		魚のゆかり焼き	三温糖	赤魚		ゆかり粉 おろし生姜 酢(小麦) おろしにんにく みりん		
		野菜みそ汁		豆腐(大豆) みそ(大豆)	大根 白菜 えのき 小松菜	かつお節		
		くだもの			うんしゅうみかん(予定)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 580 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 17.4 g	炭水化物 72.9 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 686 kcal	たんぱく質 36.2 g	脂質 19.5 g	炭水化物 90.6 g			
17 (木)		牛乳		牛乳				
		食パン	食パン(小麦 乳 大豆)					
		オムレツのきのこソースかけ	三温糖 片栗粉	オムレツ(たまご 小麦 大豆)	マッシュルーム しめじ	デミグラスソース(小麦 鶏) ケチャップ ウスターソース		
		カレーポトフ	じゃがいも こめ油	鶏肉 ウインナー(豚)	人参 玉葱 大根 コーン ブロッコリー	鶏だし チキンブイヨン(鶏)ローリエ 白ワイン ぬちまーす カレー粉 醤油(小麦 大豆) おろしにんにく		
		手作りビーンズココアジャム	三温糖 コーンスターチ	白いんげん豆 加工乳		ココア		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 581 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 20 g	炭水化物 73.8 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 682 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 23.4 g	炭水化物 86.4 g			
19日 食育の日	18 (金)		牛乳		牛乳			
			もちきびごはん	米 もちきび				
			魚汁		赤魚 豆腐(大豆) みそ(大豆)	冬瓜 ねぎ	かつお節	
			クーブイリチー	三温糖 こめ油	昆布 豚肉 チキアギ(大豆)	人参 椎茸 切干大根 こんにゃく	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節	油1回目 大豆
			紅芋ごまだんご	紅芋ごま団子(ごま) 大豆油				
			一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 609 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 18 g	炭水化物 87.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 712 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 19.5 g	炭水化物 105.3 g			
21 (月)		牛乳		牛乳				
		トマトクリームリゾット	米 麦 三温糖 マーガリン(乳 大豆) こめ油	豚肉 ベーコン(豚) 加工乳	玉葱 人参 マッシュルーム トマト缶	おろしにんにく ケチャップ ぬちまーす 鶏豚だし		
		マーマレードチキン	マーマレード	鶏肉		おろしにんにく おろし生姜 醤油(小麦 大豆)		
		豆入りコールスロー	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	レッドキドニー	キャベツ 人参 大根 きゅうり コーン	酢(小麦) ぬちまーす こしょう		
		ミニフィッシュ		ミニフィッシュ				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 519 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 26.6 g	炭水化物 48.3 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 595 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 30.9 g	炭水化物 55.4 g			

行事等	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		
22 (火)		牛乳		牛乳			
		玄米入りごはん	米 玄米				
		八宝菜	三温糖 三温糖 ごま油 ごめ油 片栗粉	豚肉 うずらのたまご	白菜 人参 玉葱 くい 竹の子 椎茸 きくらげ ヤングコーン チンゲン菜	おろしにんにく おろし生姜 醤油(小麦 大豆) みりん オイスターソース(大豆) ぬちまーす こしょう 鶏豚だし	
		ぎょうざ		ぎょうざ(小麦 大豆 豚)			
		くだもの			柿(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 612 kcal	たんぱく質 18.4 g	脂質 19.9 g	炭水化物 88.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 713 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 21.9 g	炭水化物 107.1 g	
和食の日 24 (木)		牛乳		牛乳			
		菜めし	米			菜めし	油2回目 大豆 ごま
		魚のきのこゆずあんかけ	小麦粉 片栗粉 大豆油 三温糖	バサ	えのき しめじ 椎茸 人参 ゆず皮	おろし生姜 ゆず粉 醤油(小麦 大豆) みりん	
		秋の吹き寄せ煮	里芋 くり 三温糖 ごめ油	鶏肉 厚揚げ(大豆)	人参 大根 れんこん ごぼう こんにゃく 小松菜	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節	
		和菓子	和菓子				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 583 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 16.3 g	炭水化物 82.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 733 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 18.3 g	炭水化物 108.7 g	
25 (金)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		野菜チキアギ		野菜チキアギ			
		タマナーチャンプルー	ごめ油	豚肉 豆腐(大豆)	キャベツ 人参 小松菜	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす	
		うるまのまーさん汁		豚肉 たまご みそ(大豆)	うるま市産野菜	かつお節	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 585 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 19.1 g	炭水化物 73.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 711 kcal	たんぱく質 34.6 g	脂質 21.8 g	炭水化物 93.3 g	
28 (月)		牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン(小麦 乳 大豆)				
		魚のハーブ焼き		ほき		シママス 白ワイン バジル 醤油(小麦 大豆) おろしにんにく	
		麦入りポタージュ	じゃがいも 麦 小麦粉 マーガリン(乳 大豆) ごめ油 コーンスターチ	ベーコン(豚) 白いんげん豆 加工乳	玉葱 人参 セロリ	ぬちまーす こしょう 鶏豚だし チキンブイヨン(鶏)	
		カリフラワーソテー	ごめ油		カリフラワー ブロッコリー 大根 人参 コーン	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 601 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 20.2 g	炭水化物 76.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 689 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 22.8 g	炭水化物 88.8 g	
29 (火)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		もずく丼の具	三温糖 ごめ油 片栗粉	もずく 豚肉	人参 玉葱 コーン 小松菜	おろし生姜 醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす かつお節	
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも	豆腐(大豆) みそ(大豆)	人参 には	かつお節	
		フルーツカクテル	カクテルゼリー(大豆 もも りんご) 三温糖		黄桃(もも) パイン みかん	シークワサー果汁	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 570 kcal	たんぱく質 20.1 g	脂質 15.1 g	炭水化物 88.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 683 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 16.7 g	炭水化物 110.1 g	
30 (水)		牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		マーボー大根	ごま油 ごめ油 片栗粉	豆腐(大豆) 牛肉 豚肉 豚レバー 大豆 赤だし(大豆 鶏)	大根 人参 玉葱 竹の子 椎茸 きくらげ グリンピース	おろしにんにく おろし生姜 テンメンジャン(小麦 大豆 ごま)ケチャップ 豆板醤 鶏豚だし ぬちまーす オイスターソース(大豆) 醤油(小麦 大豆)	
		バンワースー	春雨 ごま 三温糖 ごま油	錦糸たまご ハム(豚 大豆)	きゅうり もやし 小松菜 人参	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) シークワサー果汁	
		黒糖ビーンズ		黒糖ビーンズ(大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 605 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 20.5 g	炭水化物 81.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 721 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 23.1 g	炭水化物 101.6 g	

令和4年度 12月給食たより

☆今月の目標☆

食事で風邪を
予防しよう



早いもので、今年もあとわずかとなりました。12月は「師走」といわれているように、1年間をふり振り返りながら、慌ただしく過ぎていくのを感じます。今年も、コロナ感染症拡大防止対策をしながら、運動会や社会見学などの行事もできるようになり、子ども達は楽しい学校生活での思い出が作れたのではないのでしょうか。

これから、冬休みがやってきます。休み中も規則正しい生活を心がけ、元気に楽しく過ごしてほしいと思います。



勝連小6年生が考えた
給食がが登場します



11月に勝連小学校6年生の食育授業で、栄養バランスのよい給食の献立を考える授業を行いました。その中で、献立の内容を選定し、6年生オリジナル献立ができました。献立名は「行列のできる満腹給食」です！12月9日(金)の給食として登場します。ぜひご家庭でも、この日の給食の内容を聞いてみてくださいね♪



献立名も6年生が考えました！

行列のできる満腹給食



大根の和え物が一番多く選ばれていました！「うるま市産」の大根、もやしを使った和え物です。

「ちくわのみみじ焼き」に青のり入れて彩りを工夫した料理が人気No.1でした！



ごはん



みそ汁

風邪など感染症に負けない体をつくろう！

【風邪予防に役立つ栄養素】

風邪のひき始めにも

たんぱく質

基礎体力をつけ、
細菌やウイルスへの
抵抗力を高める



肉類 魚介類
牛乳・乳製品 卵 大豆・大豆製品

ビタミンA

のどや鼻など粘膜
を保護する



にんじん かぼちゃ ほうれん草
魚介類 レバー

ビタミンC

免疫力を高める



ブロッコリー みかん 柿
じゃがいも キウイフルーツ

【風邪のときの食事】

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものがおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

ビタミンB1



豚肉 玄米・胚芽米
大豆 ワナギ

ビタミンB2



卵 カレイ
牛乳 レバー

給食ポスター・標語展示のお知らせ

日時：令和4年12月16日(金)～12月23日(金)

場所：東海岸BBQ TERUMA

施設内オープンTERUMA

展示内容：令和4年度給食ポスター入賞作品
と勝調理場給食標語入賞作品

見に来てね♪



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	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨	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

★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、「榎ぬちまーす」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。

	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			
第二中学校 2年欠食	1日(木)	牛乳		牛乳				
		昆布ごはん	米 こめ油	豚肉 豚三枚肉 昆布 油揚げ(大豆)	人参 しいたけ ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) 酒(小麦) みりん ぬちまーす 花かつお 鶏豚だし(鶏・豚)		
		かき玉汁	じゃが芋 かたくり粉	豆腐(大豆) たまご	人参 ほうれん草 えのき	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお 煮干しだし(さば)		
		さばの生姜焼き	三温糖 はちみつ	さば		おろし生姜 みりん 酒 しょうゆ(小麦・大豆)		
		くだもの			ネーブル(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 594 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 21.2 g	炭水化物 70.6 g			
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 706 kcal	たんぱく質 37.2 g	脂質 25.1 g	炭水化物 84.8 g			
第二中学校 2年欠食	2日(金)	牛乳		牛乳				
		なすミートスパゲティ	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	豚ひき肉 豚レバー 大豆	なす 玉ねぎ 人参 ピーマン トマトダイス マッシュルーム	おろしにんにく ケチャップ トマトソース(大豆) デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース 赤ワイン ぬちまーす こしょう	揚げ油③ ごま 小麦 大豆	
		ささみチーズフライ	大豆油 ささみチーズフライ	(乳・小麦・鶏・大豆)				
		パパイヤとツナのサラダ	フレンチクリームドレッシング イタリアンドレッシング (たまご・小麦・大豆・ 豚・りんご) 三温糖	ツナ	パパイヤ きゅうり 人参 コーン	シークアサー果汁 ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 627 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 27.3 g	炭水化物 69.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 751 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 33.1 g	炭水化物 83.7 g				
1年 5年欠食	5日(月)	牛乳		牛乳				
		もちきびごはん	米 もちきび				揚げ油④ ごま 小麦 大豆 乳 鶏	
		じゃが芋のそぼろ煮	じゃが芋 三温糖 こめ油	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 しいたけ こんにゃく	酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお		
		いかの小判揚げ	大豆油 いかの小判揚げ(いか・大豆)					
		くだもの			りんご(予定)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 589 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 16.3 g	炭水化物 92.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 703 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 18.1 g	炭水化物 113.7 g				
与那城小学校 5年欠食	6日(火)	牛乳		牛乳				
		ぬちまーすラーメン	ラーメン(小麦・大豆)	豚肉 なんと(大豆) わかめ	人参 もやし コーン きくらげ にんにく	ぬちまーす 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) キド中華(小麦・乳・大豆・ 牛・鶏・豚) ポークブイオン(豚)		
		肉まん	肉まん(小麦・大豆・豚・ごま)					
		セイイカと野菜の酢みそ和え	すりごま 三温糖	セイイカ 白みそ(大豆)	大根 きゅうり 人参 小松菜	酢(小麦) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 581 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 16 g	炭水化物 79.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 634 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 16.8 g	炭水化物 87.5 g				
与那城小学校 5年欠食	7日(水)	牛乳		牛乳				
		もずく雑炊	米 麦	豚肉 もずく 油揚げ(大豆)	人参 キャベツ しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) シママース 花かつお 鶏豚だし(鶏・豚)	揚げ油① 大豆	
		野菜チャンプルー	こめ油	豆腐(大豆) 豚肉 糸けずり	人参 キャベツ もやし にら	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす		
		ウムクジアンダアギー	ウムクジアンダアギー 大豆油					
		くだもの			みかん(予定)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 524 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 20.2 g	炭水化物 61.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 589 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 21.6 g	炭水化物 71.4 g				
与那城小学校 8日欠食	8日(木)	牛乳		牛乳				
		麦ごはん	米 麦					
		ポークストロガノフ	こめ油 じゃが芋 三温糖 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	豚肉 豚レバー 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	人参 玉ねぎ セロリ しめじ ピーマン マッシュルーム トマトダイス プルーンピューレ	ぬちまーす こしょう お ろしにんにく 赤ワイン ハヤシルウ(小麦・大豆・牛) デミグラスソース(小麦・鶏) ケチャップ 鶏豚だし(鶏・豚)		
		オムレツ		オムレツ (たまご・小麦・大豆)				
		シークアサーサラダ	三温糖 オリーブ油		ブロッコリー 大根 人参 コーン	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) シークアサー果汁 ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 622 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 19.7 g	炭水化物 88.5 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 815 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 26.2 g	炭水化物 113 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		
勝連小6年生 が考えた献 立です!! 行 列 の で き る 満 腹 給 食 	9日 (金)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	具だくさんみそ汁	じゃが芋	豚肉 豆腐(大豆) 赤・白みそ(大豆) たまご	キャベツ もやし ねぎ	花かつお	
	ちくわのもみじ焼き (青のり入り)	ノンエッグマヨネーズ	ちくわ(大豆) 青のり粉	裏ごし人参	しょうゆ(小麦・大豆)	
	大根とコーンの和え物	三温糖	ツナ わかめ	大根 きゅうり 人参 コーン	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) 梅肉(大豆・りんご) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 580 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 16.8 g	炭水化物 78.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 711 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 20.7 g	炭水化物 98.5 g		
平敷屋小学校5年欠食	12日 (月)	牛乳	牛乳			
	ウッチンライス	米 麦 こめ油	鶏肉	人参 玉ねぎ しいたけ あお豆(大豆) マッシュルーム	白ワイン おろしにんにく うっちゃん粉 カレー粉 しょうゆ(小麦・大豆) 鶏豚だし(鶏・豚) ぬちまーす	
	ミネストローネ	マカロニ(小麦) じゃが芋	ベーコン(豚) 鶏肉 白いんげん豆	人参 玉ねぎ キャベツ トマトグイス トマトピューレ	トマトソース(大豆) ケチャップ ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) 鶏豚だし(鶏・豚) こしょう チキンブイオン(鶏)	
	ほうれん草グラタン	ほうれん草グラタン(乳・小麦・大豆・豚)				
	カルフィッシュ		カルフィッシュ			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 552 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 14.1 g	炭水化物 83.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 633 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 15.2 g	炭水化物 98.2 g		
平敷屋小学校5年欠食	13日 (火)	牛乳	牛乳			
	玄米入りごはん	米 もち玄米				
	アーサ汁		アーサ 豆腐(大豆)	生姜	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお だし昆布	
	人参しりしりー	こめ油 ごま油	豚肉 ツナ たまご	人参 なら	ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
	さばのゆずみそ焼き	三温糖	さば 白みそ(大豆)	刻みゆず	酒 みりん しょうゆ(小麦・大豆)	
	くだもの			シードレス(予定)		
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 586 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 18.3 g	炭水化物 79.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 784 kcal	たんぱく質 40.1 g	脂質 26.3 g	炭水化物 101.8 g		
平敷屋小学校5年欠食	14日 (水)	牛乳	牛乳			
	みそ煮込みうどん	うどん(小麦) こめ油	豚肉 なんと(大豆) 油揚げ(大豆) 赤・白みそ(大豆)	人参 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 生姜 小松菜 しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお ぬちまーす	揚げ油② 大豆
	白はんぺん揚げ	白はんぺん揚げ(小麦・たまご・魚肉すり身(魚介類)) 大豆油				
	ごぼうとナッツの和え物	アーモンド ねりごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ツナ	ごぼう 人参 きゅうり	りんご酢(りんご) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 521 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 27.4 g	炭水化物 48.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 578 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 29.7 g	炭水化物 54.8 g	
平敷屋小学校5年欠食	15日 (木)	牛乳	牛乳			
	全粒粉パン	全粒粉パン (小麦・乳・大豆)				
	コーンポタージュ	じゃが芋 こめ油 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳 白いんげんペースト	コーン 玉ねぎ パセリ	クリームコーン ぬちまーす こしょう チキンブイオン(鶏) 鶏豚だし(鶏・豚)	
	野菜のバーベキュー ソテー	三温糖 こめ油	豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ にんにくの芽 ミックスピーマン	ぬちまーす こしょう おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす ケチャップ 中濃ソース(りんご・大豆) ウスターソース	
	くだもの			柿(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 642 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 20.3 g	炭水化物 90.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 771 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 24.9 g	炭水化物 108.6 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		
16日 (金)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	米 もちきび				
	韓国風肉じゃが	じゃが芋 三温糖 ごま油 こめ油	豚肉	生姜 人参 玉ねぎ 長ねぎ こんにやく しいたけ	おろしにんにく 豆板醤 テンメンジャン(小麦・ 大豆・ごま) 酒 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
	魚のチョリム	ごま油 三温糖	赤魚		おろし生姜 おろしにんにく みりん コチジャン(大豆) しょうゆ(小麦・大豆) 酒	
	もやしの中華和え	白ごま 三温糖 ごま油	鶏ささみ	もやし 大根 きゅうり 人参	しょうゆ(小麦・大豆) シークアサー果汁 酢(小麦) 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 29.6 g	脂質 15.1 g	炭水化物 83.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 688 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 16.3 g	炭水化物 104.5 g		
19日 (月)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
	豆乳シチュー	じゃが芋 小麦粉 乳不使用マーガリン(大豆) こめ油	鶏肉 ベーコン(豚) 白いんげんペースト 豆乳(大豆)	白菜 人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム あお豆(大豆) コーン	白ワイン シママース こしょう おろしにんにく 鶏だし(鶏)	
	山芋入り 豆腐ハンバーグ		山芋入り豆腐ハンバーグ (やまいも・大豆・鶏)			
	手作りりんごジャム	三温糖 コーンスターチ		りんご甘煮 りんごピューレ	レモン果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 682 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 25.6 g	炭水化物 86.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 855 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 33.4 g	炭水化物 105 g		
20日 (火)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	米 もちきび				
	冬瓜の煮つけ	三温糖	豚肉 厚揚げ(大豆) 一口揚げ(大豆) 昆布	冬瓜 しいたけ 人参 こんにやく 小松菜 生姜	花かつお 酒 みりん 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
	鶏のみそ焼き	三温糖	鶏肉 赤・白みそ(大豆)		おろし生姜 みりん 酒	
	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 - 555 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 16.9 g	炭水化物 74.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 683 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 19.9 g	炭水化物 93.9 g		
21日 (水)	牛乳		牛乳			
	中華丼	米 麦 三温糖 ごま油 こめ油 かたくり粉	豚肉	生姜 白菜 人参 玉葱 たけのこ きくらげ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす オイスターソース(大豆) 鶏豚だし(鶏・豚)	揚げ油③ 大豆 小麦 たまご 魚介類
	あさりと卵のスープ	かたくり粉 ごま油	鶏肉 あさり わかめ 豆腐(大豆) たまご	人参 玉ねぎ しいたけ	酒 チキンブイヨン(鶏) 花かつお ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)こしょう	
	春巻き	春巻き(小麦・大豆・豚) 大豆油				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 710 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 29.2 g	炭水化物 82.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 878 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 34.7 g	炭水化物 105.9 g	
22日 (木)	牛乳		牛乳			
	トウジンジーシュー	米 田芋 ラード(豚) こめ油	豚肉 豚三枚肉 白かまぼこ(大豆)	大根葉 人参 ごぼう しいたけ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	揚げ油④ 大豆 小麦 たまご 豚 魚介類
	ゆし豆腐		ゆし豆腐(大豆) 赤・白みそ(大豆)	ねぎ 生姜	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお	
	小いわしのから揚げ	小麦粉 かたくり粉 大豆油	小いわし		ぬちまーす	
	くだもの			みかん(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 606 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 22.3 g	炭水化物 71.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 708 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 25.2 g	炭水化物 85.8 g		
2学期終了式 23日 (金)	牛乳		牛乳			
	タコライス	米 こめ油 三温糖	豚ひき肉 豚レバー 大豆の華	人参 玉ねぎ にんにくの芽	赤ワイン おろしにんにく ぬちまーす チリソース チリミックス(小麦・乳・豚) ウスターソース ケチャップ	
			チーズ(乳)			
				キャベツ		
	ベジタブルスープ	じゃが芋	鶏肉 ベーコン(豚)	大根 人参 玉ねぎ ほうれん草 セロリ	チキンブイヨン(鶏) 鶏だし(鶏) ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) こしょう	
	米粉のケーキ(いちご)	米粉のケーキ(大豆)				
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 732 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 25.1 g	炭水化物 87.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 847 kcal	たんぱく質 35.6 g	脂質 29.7 g	炭水化物 100.7 g		