



うるま市立学校給食センター

第二調理場

☎ 973-1112

☎ 973-1303

「カジマヤー」ってなに？

旧暦の9月7日に行う、数え年97歳のトッシーのお祝い。(生年祝)

カジマヤーを迎えると人は生まれ変わり、子どもの戻るといふ言い伝えがあり、カジマヤーを迎えたオジーちゃん、オバーちゃんは、赤いお着物を着て、風車をもちお祝いをします。

一緒にお祝いをするとう長寿にあやかれるとすることで、地域の方々や子どもたち、みんなが風車を持って沿道にたちお祝いをします。無業息災を願って生年祝いを行う習慣がある沖縄では、数えで13歳、25歳、37歳、49歳、61歳、73歳、85歳、97歳をお祝いします。その中でも8回目の97歳のトッシーが一番盛大にお祝いします。

みなさんの近くにカジマヤーお祝いをする方はいますか？

(参考資料) 読谷村のしまくとぅばへ子どもの成長へ

宇都宮コラボランチ

10月24日(金)は宇都宮コラボランチです。うるま市は宇都宮市と友好都市として「仲良く協力していこう♡」と約束した関係です。

給食では宇都宮で食べられている「モロ」というモウカザメを唐揚げにしました。また、ニラは宇都宮の名産品で餃子との相性もばっちりですが、今回の給食ではニラと卵をみそ汁にしました。

この機会に栃木県☆宇都宮市について調べてみてくださいね！

☆「世界のうちな〜んちゅの日」☆

海外には、42万人のウチナンチュがいるそうです。その中でも「ブラジル」が1番多いそうです！

今月のこだわり給食

6日 十五夜献立
10日 目の愛護デー
16日 17日は沖縄そばの日だよ献立
24日 宇都宮コラボランチ
27日 カジマヤー献立
30日 世界のうちな〜んちゅの日献立
31日 ハロウィン献立

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 (8品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ
表示推奨 (20品目)	いくら・キーウイフルーツ・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・マカダミアナッツ・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、「(株)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	650 Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
---------------	-------	----------	-------	--------	----	--------	------	---------

行事等	日 (欠食)	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		
	1日 (水)	牛乳		牛乳			
		黒糖パン	黒糖パン(小麦・乳・大豆)				
		ミネストローネ	マカロニ(小麦),じゃがいも,こめ油	牛肉,無塩せきベーコン(豚),白いんげん豆	にんにく,人参,玉ねぎ,キャベツ,セロリ,パセリ,トマト	ケチャップ,赤ワイン,ウスターソース,醤油(小麦・大豆),ぬちまーす,豚骨,チキンブイヨン(鶏),こしょう	
		魚の花園焼き	エッグケアマヨネーズ(大豆),三温糖	ホキ,白みそ(大豆)	赤パプリカ,黄パプリカ,えのき茸,パセリ,ピーマン	酒	
		ブロッコリーソテー	こめ油	無添加ウインナー(豚)	ブロッコリー,コーン,小松菜,エリンギ,しめじ,赤ピーマン,にんにく	醤油(小麦・大豆),ぬちまーす,こしょう	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 613 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 25.2 g	炭水化物 67.7 g	
兼原6年欠食	2日 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米飯				
		豚肉と里芋のゴマみそ煮	里芋,白ごま,こめ油,でん粉,三温糖	豚肉,厚揚げ(大豆),ちくわ,赤みそ(大豆)	大根,人参,あお豆(大豆),こんにゃく	ぬちまーす,花かつお	
		焼きししゃものシークワサーカ		子持ちししゃも	四季柑シークワサー果汁	みりん	
		春雨の酢の物	春雨,三温糖	紅麹ハム(豚・大豆)	人参,もやし,きゅうり	醤油(小麦・大豆),酢(小麦),特濃酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 604 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 17.8 g	炭水化物 81.8 g	

行事等	日 (欠食)	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				
川崎1〜4年 兼原6年欠食	3日 (金)	牛乳		牛乳					
		深川めし	精白米,麦,こめ油	あさり,鶏肉,ちきあげ(大豆),ひじき	しょうが,人参,ごぼう,椎茸,あお豆(大豆)	酒,醤油(小麦・大豆),薄口醤油(小麦・大豆)みりん,ぬちまーす,花かつお,ポークフィヨン(鶏・豚)			
		たろいものから揚げ	たろいも,小麦粉,でん粉,サラダ油,三温糖	揚げ①			醤油(小麦・大豆),みりん		
		磯香和え	三温糖	のり,糸けずり,ちくわ	キャベツ,もやし,ほうれん草,人参	薄口醤油(小麦・大豆)特濃酢(小麦),ぬちまーす			
		一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 574 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 15.3 g	炭水化物 85.2	g		
十五夜献立	6日 (月)	牛乳		牛乳					
		秋の香りご飯	精白米,栗煮,こめ油	鶏肉,油揚げ(大豆)	人参,椎茸,こんにゃく,しめじ,たけのこ,あお豆(大豆)	花かつお,ポークフィヨン(鶏・豚),醤油(小麦・大豆),薄口醤油(小麦・大豆)みりん,酒,ぬちまーす			
		 豚肉とごぼうのきんぴら	白ごま,三温糖,こめ油	豚肉,ちきあげ(大豆)	ごぼう,人参,インゲン,生姜,こんにゃく	醤油(小麦・大豆),みりん,酒,ぬちまーす			
		みたらし団子	白玉もちだんご,三温糖,水あめ,コーンスターチ			醤油(小麦・大豆),みりん,酒,ぬちまーす			
		一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 575 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 14.8 g	炭水化物 86	g		
	7日 (火)	牛乳		牛乳					
		麦ごはん	米飯,麦						
		じゃがマーボー	じゃがいも,三温糖,でん粉,ごま油,こめ油	豚肉,豚レバー,豆腐(大豆),赤だし(大豆・鶏),赤みそ(大豆)	にんにく,生姜,人参,玉ねぎ,たけのこ,にら,木くらげ	テンメンジャン(大豆・ごま・小麦),豆板醤,ポークフィヨン(鶏・豚),醤油(小麦・大豆),ぬちまーす			
		白菜のスープ	でん粉	鶏肉	人参,白菜,長ねぎ,椎茸,小松菜	薄口醤油(小麦・大豆),みりん,酒,ぬちまーす,こしょう,花かつお,チキンフィヨン(鶏)			
		一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 535 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 12.5 g	炭水化物 81.5	g		
天願5年欠食	8日 (水)	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	無添加ウインナー(豚)	玉ねぎ,人参,黄ピーマン,ピーマン,マッシュルーム,にんにく	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,白ワイン,ぬちまーす,こしょう,チキンフィヨン(鶏)			
		ブロッコリーとナッツのサラダ	アーモンド,エッグケアマヨネーズ(大豆),三温糖	紅麹ハム(豚・大豆)	ブロッコリー,大根,人参,あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆),特濃酢(小麦),ぬちまーす			
		さつまパイ	さつまパイ(小麦・乳・大豆),サラダ油	揚げ② 小麦					
		一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 538 kcal	たんぱく質 15.7 g	脂質 27.1 g	炭水化物 56	g		
天願5年欠食	9日 (木)	牛乳		牛乳					
		ごはん	米飯						
		田舎汁	里芋,じゃがいも	麦みそ(大豆),白みそ(大豆)	冬瓜,人参,白菜,長ねぎ,こんにゃく	花かつお			
		厚揚げと青菜の炒めもの	ごま油,でん粉	厚揚げ(大豆),豚肉	小松菜,キャベツ,人参,玉ねぎ,しょうが,にんにく	酒,醤油(小麦・大豆),みりん,ぬちまーす			
		果物			柿(予定)				
一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 533 kcal	たんぱく質 20.1 g	脂質 12.3 g	炭水化物 83	g				
目の愛護デー	10日 (金)	牛乳		牛乳					
		コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)						
		栗〜むシチュー	じゃがいも,栗煮,小麦粉,マーガリン(乳・大豆)	鶏肉,白いんげん豆,脱脂粉乳,生クリーム(乳)	人参,玉ねぎ,小松菜,パセリ,マッシュルーム,にんにく	ぬちまーす,ポークフィヨン(豚・鶏),こしょう			
		魚のトマトソースがけ	三温糖	さわら	玉ねぎ,にんにく	トマトソース(大豆),ケチャップ			
		手作りブルーベリージャム	はちみつ,グラニュー糖,コーンスターチ		ブルーベリー,レモン果汁				
一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 615 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 14.5 g	炭水化物 91.7	g				
赤道5年欠食	14日 (火)	牛乳		牛乳					
		ごはん	米飯						
		ホイコーロー	三温糖,こめ油,ごま油,でん粉	豚肉	にんにく,生姜,キャベツ,人参,ピーマン,もやし,たけのこ,木くらげ	醤油(小麦・大豆),酒,みりん,トウバンジャン,テンメンジャン(大豆・ゴマ・小麦),ぬちまーす			
		きのこ入りコンスープ	でん粉	絹ごし豆腐(大豆)	しめじ,えのき茸,マッシュルーム,コーン,玉ねぎ,人参,パセリ	薄口醤油(小麦・大豆),ポークフィヨン(鶏・豚),豚骨,ぬちまーす,こしょう			
		 もも缶			もも缶				
一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 558 kcal	たんぱく質 18.6 g	脂質 14 g	炭水化物 86.6	g				

行事等	日 (欠食)	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			
15日 (水) 兼原5年欠食	牛乳		牛乳					
	麦ごはん	米飯 麦						
	すまし汁	里芋		冬瓜,人参,えのき茸,こんにゃく	ぬちまーす,薄口醤油(小麦・大豆),みりん,酒,花かつお,だし昆布			
	さばのごまみそかけ	白ごま,黒ごま,白練りごま,三温糖	さば,赤みそ(大豆),白みそ(大豆)		みりん,酒,花かつお			
	はりはり漬け	三温糖	しらす干し	干切大根,人参,大根,きゅうり,パパイア	醤油(小麦・大豆),酢(小麦)			
	一食当たりの栄養価	I補給 [®] - 614 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 20.7 g	炭水化物 78.8	g		
17日 (木) 兼原5年、赤道1～4年欠食	牛乳		牛乳					
	アーサ入り沖縄そば (麺)	沖縄そば(小麦・大豆)						
	(汁)		アーサ,ちきあげ(大豆)	椎茸,生姜	花かつお,ポークパイヨン(鶏・豚),醤油(小麦・大豆),薄口醤油(小麦・大豆),酒,みりん,ぬちまーす,豚骨			
	からし菜炒め	こめ油	無塩せきベーコン(豚),厚揚げ(大豆)	からし菜,もやし,人参	ぬちまーす,薄口醤油(小麦・大豆)			
	うむくじ天ぷら	芋くじ天ぷら,こめ油						
	果物			みかん(予定)				
一食当たりの栄養価	I補給 [®] - 626 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 21.8 g	炭水化物 79.7	g			
17日 (金) 兼原1～2年欠食	牛乳		牛乳					
	キャロットピラフ	精白米,こめ油	豚肉,無塩せきベーコン(豚)	にんにく,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,コーン,パセリ	白ワイン,こしょう,ぬちまーす,チキンパイヨン(鶏)			
	魚のバジル焼き	オリーブ油,こめ油	まぐろ	バジル,にんにく	薄口醤油(小麦・大豆),ぬちまーす,白ワイン			
	豚肉とにんにくの芽ソテー	こめ油	豚肉	にんにくの芽,人参,玉ねぎ,木くらげ,にんにく,こんにゃく	醤油(小麦・大豆),オイスターソース(大豆)			
	一食当たりの栄養価	I補給 [®] - 538 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 16.4 g	炭水化物 66.8	g		
20日 (月) 中原欠食	牛乳		牛乳					
	麦ごはん	米飯,麦						
	うちな～みそ汁		豚肉,豆腐(大豆),あわせみそ(大豆)	さんとうさい,ごぼう,人参,もやし,しめじ	花かつお			
	厚焼き卵のもずくあんかけ	でん粉,三温糖	厚焼きたまご(卵,小麦,大豆),もずく	人参,玉ねぎ,ねぎ	ぬちまーす,こしょう,醤油(小麦・大豆),みりん,酒,花かつお			
	ナッツとカエリの黒糖がらめ	アーモンド,カシューナッツ,白ごま,黒糖,水あめ,三温糖	カエリ,大豆		醤油(小麦・大豆),みりん			
	一食当たりの栄養価	I補給 [®] - 601 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 17.4 g	炭水化物 82.8	g		
21日 (火)	牛乳		牛乳					
	高菜ごはん	精白米,麦,白ごま,ごま油,こめ油	油揚げ(大豆),鶏肉	高菜漬(小麦・大豆・ごま),からし菜,人参,椎茸	薄口醤油(小麦・大豆),みりん,酒,ぬちまーす,こしょう,ポークパイヨン(鶏・豚),花かつお			
	男爵イモのコロッケ	男爵イモコロッケ(小麦・たまご・乳・牛・大豆),サラダ油	揚げ③ 小麦・乳・大豆					
	海藻サラダ	白ごま,ごま油,三温糖	海藻,ツナ	大根,きゅうり,人参	醤油(小麦・大豆),酢(小麦),ぬちまーす,こしょう			
	一食当たりの栄養価	I補給 [®] - 613 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 21 g	炭水化物 82.6	g		
22日 (水)	牛乳		牛乳					
	麦ごはん	米飯,麦						
	魚汁		アーサ,赤魚,豆腐(大豆),麦みそ(大豆),赤みそ(大豆)	大根,人参,ねぎ	酒,花かつお			
	麩イリチー	湿麩(小麦・大豆),こめ油	たまご,豚肉	人参,キャベツ,もやし,にら	醤油(小麦・大豆),ぬちまーす,こしょう			
	しそ味ひじき	白ごま,三温糖	ひじき,糸けすり		ゆかり粉,醤油(小麦・大豆),みりん			
	一食当たりの栄養価	I補給 [®] - 602 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 16.2 g	炭水化物 80.5	g		

行事等	日 (欠食)	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			
	23日 (木)	牛乳 カレーうどん ひとくち桃マン 白菜のゆず和え	うどん(小麦),じゃがいも,こめ油 桃マン(小麦・大豆) 三温糖	牛乳 豚肉,豚レバー,なると,油揚げ(大豆) 鶏ささみチャンク,糸けすり	人参,玉ねぎ,長ねぎ,ほうれん草,椎茸,にんにく 白菜,キャベツ,大根,人参,ゆずの皮,四季柑シークワサー果汁	カレー粉,カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛),醤油(小麦・大豆),ぬちまーす,花かつお,ポークブイヨン(鶏・豚),ウスターソース(大豆・りんご) 薄口醤油(小麦・大豆),酢(小麦)		
		一食当たりの栄養価	I礼ギ [®] - 430 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 13.3 g	炭水化物 54.6	g	
宇都宮コラボランチ 	24日 (金)	牛乳 麦ごはん ニラ玉みそ汁 モロの唐揚げ 切干大根の和え物	米飯 麦 サラダ油 白ごま,ごま油,三温糖	牛乳 絹ごし豆腐(大豆),鶏肉,たまご,赤みそ(大豆),白みそ(大豆) モウカザメの唐揚げ(小麦・大豆) のり	 椎茸,人参,白菜,にら 切干大根,人参,ほうれん草,キャベツ	 花かつお 揚げ④ 小麦・乳・大豆・たまご・牛 薄口醤油(小麦・大豆),特濃酢(小麦)		
		一食当たりの栄養価	I礼ギ [®] - 579 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 15.9 g	炭水化物 79.8	g	
	27日 (月)	牛乳 黒米ごはん 中身汁 とうふチャンプルー ぬちまーすちんすこう	米飯,黒米 こめ油 小麦粉,三温糖,ラード	牛乳 豚中身,豚肉 豆腐(大豆),ツナ	 椎茸,ねぎ,生姜,こんにゃく 人参,キャベツ,もやし,からし菜	酒,花かつお,薄口醤油(小麦・大豆),ぬちまーす,豚骨 醤油(小麦・大豆),ぬちまーす ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価	I礼ギ [®] - 622 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 18.8 g	炭水化物 83.4	g	
	28日 (火)	牛乳 麦ごはん もずくかけ丼 じゃがいものみそ汁 果物	米飯,麦 三温糖,こめ油,でん粉 じゃがいも	牛乳 もずく,豚肉,大豆,ちきあげ(大豆) 油揚げ(大豆),麦みそ(大豆)	 にんにく,玉ねぎ,人参,小松菜,コーン,しょうが 玉ねぎ,しめじ,長ねぎ 梨(予定)	醤油(小麦・大豆),みりん,酒,ポークブイヨン(豚・鶏),花かつお,ぬちまーす,こしょう,トウバンジャン 花かつお		
		一食当たりの栄養価	I礼ギ [®] - 558 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 13.1 g	炭水化物 87.2	g	
	29日 (水)	牛乳 豚キムチチャーハン ちくわのマヨネーズ焼き チリメン入りナムル	精白米,こめ油 エッグケアマヨネーズ(大豆) ごま油,三温糖	牛乳 豚肉,ひよこ豆 ちくわ,青のり粉,豆乳(大豆) チリメン	白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば),玉ねぎ,赤ピーマン,人参,にんにく,コーン きゅうり,大根,もやし,人参	白ワイン,ポークブイヨン(豚・鶏),ぬちまーす,こしょう,薄口醤油(小麦・大豆),みりん,キムチ味(りんご・大豆) 醤油(小麦・大豆),特濃酢(小麦),ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価	I礼ギ [®] - 562 kcal	たんぱく質 19.4 g	脂質 19.9 g	炭水化物 72.5	g	
世界のうーなーんちゅの日 	30日 (木)	牛乳 ごはん フェジョアード (お肉とお豆の煮込み料理) 魚のヴィナグレッッチソース (酢や野菜を混ぜたソース) チーズ	米飯 オリーブ油,じゃがいも,三温糖 三温糖,コーンスターチ,オリーブ油	牛乳 豚肉,無塩せきベーコン(豚),無添加ウインナー(豚),ブラックビーンズ,青エンドウ豆,赤インゲン豆,大豆,ひよこ豆 モウカザメ	 にんにく,人参,玉ねぎ 玉ねぎ,人参,きゅうり	こしょう,ぬちまーす,デミグラスソース(小麦・鶏),ポークブイヨン(鶏・豚) ぬちまーす,こしょう,リンゴ酢		
		一食当たりの栄養価	I礼ギ [®] - 614 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 19.6 g	炭水化物 78.4	g	
	31日 (金)	牛乳 紅芋パン パンブキンポタージュ チキンのマーマレード焼き キャベツとコーンのソテー	紅芋パン(小麦・乳・大豆) じゃがいも,小麦粉,マーガリン(乳・大豆),こめ油 クックマーマレード こめ油	牛乳 無塩せきベーコン(豚),脱脂粉乳,生クリーム(乳) 鶏肉 無添加ウインナー(豚)	 かぼちゃ,人参,玉ねぎ,パセリ,コーン レモン果汁 キャベツ,小松菜,玉ねぎ,コーン,人参,しめじ	 ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・鶏・牛),ぬちまーす,こしょう,豚骨,チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす,白ワイン,薄口醤油(小麦・大豆) 醤油(小麦・大豆),ぬちまーす,こしょう		
		一食当たりの栄養価	I礼ギ [®] - 695 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 29.3 g	炭水化物 78.6	g	
	中原 1~4年欠食							