

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」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいで使用しています。

★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	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		
食品ロス削減月間 (水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 大麦				
	はるさめスープ	はるさめ ごま油	つくね(鶏)	はくさい チンゲンサイ にんじん 椎茸	しょうゆ(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす こしょう 豚から(豚)	
	鯖力レー餃子	大豆油	鯖力レー餃子(小麦・豚・さば・大豆)	揚げ油1回目		
	なすの中華みそ炒め	大豆油 三温糖 ごま油 でん粉	豚肉 厚揚げ(大豆) 赤みそ(大豆)	なす 揚げなす たまねぎ にんじん にら しめじ	酒 みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 563 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 18.4 g	炭水化物 94.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 823 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 24.7 g	炭水化物 150.3 g	
城小 1-4年 欠食 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	豆腐のチリソース煮	大豆油 じゃがいも 三温糖 ごま油 でん粉	鶏肉 豆腐(大豆)	しめじ きくらげ 白ねぎ たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース	おろしにんにく おろししょうが トウバンジャン(大豆) チリパウダー 酒 ケチャップ しょうゆ(小麦・大豆) ウスターソース チリソース ぬちまーす チキンスープ(鶏)	
	焼きししゃも		子持ちししゃも			
	磯香和え	三温糖	きざみのり 糸けすり ちくわ(大豆)	キャベツ もやし こまつな にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 528 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 16.2 g	炭水化物 73.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 724 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 18.4 g	炭水化物 109 g	
(金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	もずくとかじゃがいものみそ汁	じゃがいも	もずく 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	たまねぎ にんじん 青ねぎ	花かつお	
	鶏肉の生姜焼き	三温糖	鶏肉		おろししょうが 酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん	
	お豆たっぷりとうろみ炒め	大豆油 三温糖 でん粉	豚肉 厚揚げ(大豆) 大豆	にんじん たまねぎ キャベツ もやし さやいんげん	酒 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)	1食当たり - 528 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 16.7 g	炭水化物 71.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 734 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 19.3 g	炭水化物 105.8 g	
十五夜献立 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	厚揚げと野菜の旨煮	大豆油 じゃがいも 里芋 三温糖	厚揚げ(大豆) 鶏肉	たまねぎ にんじん こんにゃく 椎茸 さやいんげん	酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	手作りふりかけ	ごま 三温糖	しらす 糸けすり きざみのり		しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	ふちやぎ	もち粉 グラニュー糖	あずき		ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 608 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 14.9 g	炭水化物 97.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 841 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 17.5 g	炭水化物 141.1 g	

お月見を楽しんでみませんか?

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。沖縄では、もちにあずきをまぶした「ふちやぎ」を食べしてお供えします。



今年の十五夜は
給食センター手作りの
ふちやぎを提供します～



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	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		
7 (火)	牛乳		牛乳			
	深川飯	米 大麦 カルシウム米 こめ油	あさり 鶏肉 ちきあぎ (大豆)	にんじん たけのこ 椎茸 青ねぎ	酒 しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす みりん ポークフィヨン (鶏・豚) 花かつお	
	県産もずく入厚焼玉子		県産もずく入厚焼玉子 (卵・小麦・大豆)			
	白菜のおかか和え	三温糖	しらす 糸けすり	はくさい にんじん きゅうり	しょうゆ (小麦・大豆) 酢 (小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	I杯分 - 526 kcal	たんばく質 22 g	脂質 15.3 g	炭水化物 71.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I杯分 - 636 kcal	たんばく質 26.8 g	脂質 17.9 g	炭水化物 88.7 g	
8 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	沖縄風みそ汁	大豆油	豚肉 ポーク (豚・鶏) 豆腐 (大豆) 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	とうがん にんじん へちま もやし にら	酒 花かつお	
	鶏肉のシークワサー風味焼き	三温糖	鶏肉	シークワサー果汁	しょうゆ (小麦・大豆) みりん	
	パパイヤイリチー	大豆油	ちきあぎ (大豆) ツナ (大豆)	パパイヤ にんじん	しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	I杯分 - 564 kcal	たんばく質 24.2 g	脂質 21.3 g	炭水化物 68.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I杯分 - 788 kcal	たんばく質 30.6 g	脂質 25.6 g	炭水化物 103.6 g	
9 (木)	牛乳		牛乳			
	野菜そば	めん 沖縄そば (小麦・大豆)				
		汁 大豆油	豚肉 ちきあぎ (大豆)	キャベツ にんじん もやし たまねぎ きくらげ	おろしにんにく 酒 ぬちまーす しょうゆ (小麦・大豆) 花かつお 豚がら (豚)	
	ヌンクーグァー	大豆油 三温糖	豚肉 つくね (鶏) 厚揚げ (大豆)	とうがん にんじん こまつな	酒 みりん しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお 豚がら (豚)	
	くだもの			みかん (予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I杯分 - 583 kcal	たんばく質 24.8 g	脂質 20.5 g	炭水化物 75 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I杯分 - 730 kcal	たんばく質 31.4 g	脂質 25.1 g	炭水化物 95 g	
10 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 大麦				
	キムチ豚汁	大豆油 じゃがいも	豚肉 豆腐 (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 キムチ味 (りんご・大豆) みりん 花かつお	
	さばのみそ焼き	三温糖	さば 甘白みそ (大豆) 麦みそ (大豆)		酒 みりん おろししょうが	
	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	
	ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー				
	一食当たりの栄養価(小)	I杯分 - 617 kcal	たんばく質 26.6 g	脂質 17.3 g	炭水化物 88.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	I杯分 - 848 kcal	たんばく質 33.6 g	脂質 20.8 g	炭水化物 128.1 g		
14 (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 白大豆 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 豚がら (豚)	
	くがにゆでたまご		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杯分 - 681 kcal	たんばく質 24.9 g	脂質 22.6 g	炭水化物 94.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I杯分 - 906 kcal	たんばく質 29.1 g	脂質 25.9 g	炭水化物 135.8 g	
15 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	マーボー冬瓜	大豆油 三温糖 ごま油 でん粉	豚肉 豚レバー 大豆たんばく (大豆) 豆腐 (大豆) 麦みそ (大豆)	ウーシパウダー とうがん にんじん たまねぎ にら 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)	
	ひじきシューマイ		ジャンボひじきしゅうまい (小麦・大豆・鶏・豚)			
	もやしのナムル	ごま 三温糖 ごま油	しらす	もやし こまつな にんじん	しょうゆ (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	I杯分 - 557 kcal	たんばく質 24.2 g	脂質 19 g	炭水化物 73.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I杯分 - 814 kcal	たんばく質 32.7 g	脂質 24.3 g	炭水化物 113 g	

令和6年8月3日にうるま市と栃木県宇都宮市が姉妹友好都市を結んで1年が経ちました。

1周年を記念して、

16日は宇都宮市の献立、17日はうるま市の献立を提供します。



かんぴょうの卵とじ汁：栃木県の特産品の「かんぴょう」を使ったみそ仕立ての卵とじ汁

モロフライ：「モロ」とは鰯の切り身のこと。海なし県の栃木県では、保存性の高いモロが貴重な海の鮮魚として昔から利用されていたそうです。

大根のゆず和え：ゆずの皮を大根で巻いた「ゆず巻き」はお正月や秋の祭りに欠かせない栃木県の郷土料理だそうです。給食では和え物にして提供です。



	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	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		
宇都宮市献立	16 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		かんぴょうの卵とじ汁		卵 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)	かんぴょう にんじん こまつな にら	花かつお	
		モロフライ	大豆油	モロフライ(小麦・大豆)	揚げ油2回目(小麦・豚・さば・大豆)		
		だいこんのゆず和え	三温糖	ツナ	だいこん きゅうり にんじん ゆず シークワサー果汁	ぬちまーす 酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 459 kcal	たんばく質 20.4 g	脂質 13.2 g	炭水化物 64.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 650 kcal	たんばく質 26.2 g	脂質 15.3 g	炭水化物 98.2 g	
うるま市献立・食育の日	17 (金)	牛乳		牛乳			
		キムタカチャーハン	米 カルシウム米 こめ油	豚肉	白菜キムチ(大豆) きくらげ 椎茸 たまねぎ にんじん あお豆(大豆)	おろしにんにく 酒 パプリカ粉 しょうゆ(小麦・大豆) キムチの素(大豆) ポークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーす 花かつお	
		ちきあぎ		野菜コロ天			
		ひじきの和え物	三温糖 大豆油	ひじき ツナ	にんじん きゅうり コーン	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす コールスロートレッシング	
		くだもの			みかん(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 554 kcal	たんばく質 17.6 g	脂質 18.1 g	炭水化物 78.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 696 kcal	たんばく質 22.6 g	脂質 23.4 g	炭水化物 96.4 g	
伊波小・石川中欠食	20 (月)	牛乳		牛乳			
		カラフルピラフ	米 カルシウム米 大麦 こめ油	ウインナー(豚) 鶏肉	ウージパウダー にんにくにんじん たまねぎ 赤ピーマン マッシュルーム コーン グリンピース	酒 ぬちまーす こしょう チキンスープ(鶏)	
		オムレツ		プレーンオムレツ(卵・大豆・小麦)			
		マカロニのカントリー炒め	マカロニ(小麦) 大豆油 三温糖	豚肉 牛肉 豚レバー 大豆 たんばく(大豆)	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン	カレー粉 赤ワイン(ゼラチン) ケチャップ トマトペースト ウスターソース ぬちまーす	
		くだもの			梨(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 638 kcal	たんばく質 25 g	脂質 20.8 g	炭水化物 84.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 791 kcal	たんばく質 32.3 g	脂質 25.7 g	炭水化物 104.1 g	
(火)	21	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		豚汁	大豆油 じゃがいも	豚肉 豆腐(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	
		鶏肉の梅肉焼き	三温糖	鶏肉	梅肉(りんご・大豆)	酒 みりん 酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆)	
		きんぴらごぼう	大豆油 三温糖 ごま油	ツナ(大豆)	ごぼう にんじん こんにゃく ビーマン	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)	1杯分 - 564 kcal	たんばく質 24.8 g	脂質 18.4 g	炭水化物 73.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 778 kcal	たんばく質 31 g	脂質 21.8 g	炭水化物 109.7 g	
(水)	22	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)	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) ぬちまーす こしょう 豚がら(豚) ローリエ	
		スラッピージョー	大豆油 三温糖	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆	ウージパウダー たまねぎ トマト缶	ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏) チリパウダー ぬちまーす	
		くだもの			かき		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 643 kcal	たんばく質 27.2 g	脂質 25 g	炭水化物 79.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 757 kcal	たんばく質 32.5 g	脂質 29.6 g	炭水化物 92.8 g	
城前小6年欠食	23 (木)	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	
		キャベツ入り平つくね		キャベツ入り平つくね(鶏・豚)			
		豚肉と厚揚げのみそ炒め	大豆油 三温糖 でん粉	豚肉 厚揚げ(大豆) 麦みそ(大豆)	キャベツ ビーマン たまねぎ 白ねぎ	トウバンジャン(大豆) 酒 おろししょうが おろしにんにく オイスターソース しょうゆ(小麦・大豆) みりん	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 509 kcal	たんばく質 23 g	脂質 17.1 g	炭水化物 66.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 706 kcal	たんばく質 29.2 g	脂質 19.9 g	炭水化物 99.8 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	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			
城前小1年生親子給食	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 大麦					
	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)		
	さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす 酒		
	野菜の塩昆布和え	ごま 三温糖	しらす 糸けすり 塩昆布(小麦・大豆)	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)		
	一食当たりの栄養価(小)	I値1杯 - 531 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 15.6 g	炭水化物 71.4 g		
一食当たりの栄養価(中)	I値1杯 - 745 kcal	たんぱく質 33.4 g	脂質 18.5 g	炭水化物 106.7 g			
カジマヤーお祝い献立	牛乳		牛乳				
	もちぎびごはん	米 もちぎび					
	イナムドッチ	大豆油	豚肉 厚揚げ(大豆) カステラかまぼこ(大豆) 甘口白みそ(大豆) 白みそ(大豆)	こんにゃく 椎茸 青ねぎ	酒 ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお		
	まぐろの生姜焼き	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		
	クープイリチー	大豆油	豚肉 細切昆布 ちきあぎ(大豆)	にんじん 切干大根	酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお		
	花みかん			みかん(予定)			
一食当たりの栄養価(小)	I値1杯 - 541 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 14.9 g	炭水化物 73.9 g			
一食当たりの栄養価(中)	I値1杯 - 753 kcal	たんぱく質 36.4 g	脂質 17.4 g	炭水化物 109 g			
(火)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	筑前煮	大豆油 里芋 三温糖	鶏肉 厚揚げ(大豆)	だいこん にんじん ごぼう 椎茸 れんこん こんにゃく さやいんげん しょうが	酒 しょうゆ(小麦・大豆) 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(大豆) 豆乳(大豆) 青のり				
	ごまじゃこあえ	ごま 三温糖	しらす	キャベツ にんじん きゅうり シークワーサー果汁	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値1杯 - 516 kcal	たんぱく質 20 g	脂質 15.6 g	炭水化物 74.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	I値1杯 - 727 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 18.4 g	炭水化物 111.4 g			
宮森小1-4年・6年欠食	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(小麦・大豆) 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 ぬちまーす 花かつお		
	鶏肉の照り焼き	三温糖	鶏肉		酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん おろししょうが		
	れんこんのごまマヨあえ	ノンエッグマヨネーズ(大豆) ごま	ツナ	れんこん 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)	I値1杯 - 592 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 22.8 g	炭水化物 71 g		
	一食当たりの栄養価(中)	I値1杯 - 761 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 29.5 g	炭水化物 93.2 g		
世界のウチナーンチュの日献立	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 大麦					
	ピカンテ・デ・ボーヨ	じゃがいも	鶏肉	にんにく たまねぎ にんじん セロリ ビーマン	パブリカ粉 オレガノ クミン ぬちまーす チキン スープ(鶏)		
	アンティークーチョ	小麦粉 大豆油	牛肉	揚げ油3回目(小麦・豚・さば・大豆)		オレガノ クミン ぬちまーす こしょう おろしにんにく	
	くだもの			オレンジ(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	I値1杯 - 573 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 16.8 g	炭水化物 83.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	I値1杯 - 794 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 20.2 g	炭水化物 120.7 g			



10.30 世界ウチナーンチュの日
WORLD UCHINANCHU DAY

沖縄県では、県民や県系人も含めた沖縄に関わる全ての人のつながりである「ウチナーネットワーク」の継承と発展に向けて、第6回世界のウチナーンチュ大会の開会式が行われた10月30日を「世界のウチナーンチュの日」として制定しました。

沖縄に関わる全ての人がウチナーンチュであることを誇り、
沖縄に思いをはせるひであってほしいという願いが込められています。

今年の「世界のウチナーンチュの日」は
ボリビア料理を提供します～
お楽しみに～♪



ハロウィン献立	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)	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	ぬちまーす 赤ワイン(ゼラチン) ケチャップ トマトピューレー ミートソース(小麦・豚・大豆) ウスターソース こしょう チキンフィヨン(鶏)	
	ジャック・オー・ランタンハンバーグ		かぼちゃ型ハンバーグ(大豆・鶏・豚)		トマトケチャップ	ケチャップでハンバーグに顔をかいてオリジナルのジャック・オー・ランタンをつくってみよう～♪
	かぼちゃとナッツのサラダ	アーモンド ノンエッグマヨネーズ(大豆)	ミックスピーンズ	かぼちゃ フロccoliー キャベツ	フレンチクリーミードレッシング カレー粉	
	一食当たりの栄養価(小)	I値1杯 - 575 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 19.6 g	炭水化物 68.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I値1杯 - 717 kcal	たんぱく質 37.6 g	脂質 24 g	炭水化物 85.3 g	



沖縄県では、県民や県系人も含めた沖縄に関わる全ての人々のつながりである「ウチナーネットワーク」の継承と発展に向けて、第6回世界のウチナーンチュ大会の開会式が行われた10月30日を「世界のウチナーンチュの日」として制定しました。

沖縄に関わる全ての人々がウチナーンチュであることを誇り、
沖縄に思いをはせるひであってほしいという願いが込められています。

今年の「世界のウチナーンチュの日」は
ボリビア料理を提供します～
お楽しみに～♪

