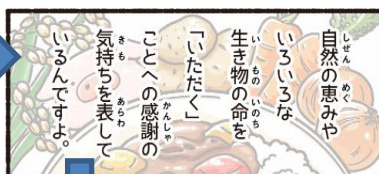


いただきます



心を込めてあいさつをしたら、美味しくいただきますでしょう。

あき
実りの秋 食べ物を大切にいたしましょう

食べることはたくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに。日々の食事を大切にいたしましょう。

・・・読書の秋・スポーツの秋・収穫の秋・・・

沖縄でも少しずつ、朝夕は気温が下がり、涼しくなってきましたね。11/7は「立冬」で、暦上では冬に入っていきます。今年は残暑が長かったため、秋の期間が短く、秋が貴重に感じているかな・・・と思っています。この貴重な「秋」を皆さんは、どんなことをして満喫したいですか？

給食でも、いろいろな秋ならではの行事、秋にちなんだ食べ物が出ます。さあ、今すぐ、献立表をチェックしてみましよう(*へへ*)

食育取組み



①『11/5(水)防災の日給食』

「津波防災の日」にあわせ、常備食を活用した給食を提供します。

②『11/6(木)ぬちまーす感謝給食』

ぬちまーすを無償提供してもらって、今年で15年目の節目になります。感謝の思いをこめて、ぬちまーすを使用した献立を提供します。

③『11/7(金)いい歯の日献立』

④『11/14(金)いい芋の日献立』

⑤『11/21(金)和食の日給食』

和食の日にあわせ、和食献立の給食を提供します。
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」さんから「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
欠食等	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					
	4日 (火)	牛乳		牛乳						
		たらこスパゲティ	スパゲティ(小麦) こめ油 オリーブ油 バター(乳)	たらこ(大豆)	玉ねぎ 人参 ピーマン 黄ピーマン しめじ マッシュルーム にんにく	チキンピヨ(鶏) 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす				
		魚の香草焼き	エッグケア(大豆) パン粉(小麦・大豆)	ホキ	青じそ パセリ	ぬちまーす こしょう マスタード				
		ポテトのチーズソテー	じゃがいも こめ油	ウインナー(豚) チーズ(乳)	いんげん 玉ねぎ 人参 パセリ	ぬちまーす こしょう チキンピヨ(鶏)				
		一食当たりの栄養価	エネルギー 430 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 20.1 g	炭水化物 37.9 g				

欠食等	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日 (水) ★防災の日 献立	牛乳		牛乳			
		ごはん	精米		防災の日給食		
		ふりかけ					ふりかけ
		炊き出しすいとん汁	小麦粉 白玉粉 おじゃがもち	鶏肉	大根 人参 しめじ しいたけ 小松菜 長ねぎ	ぬちまーす かつお節 薄口醤油(小麦・大豆) みりん だし昆布	
		パイナップル			パイナップル缶		
		一食当たりの栄養価	エネルギー 557 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 9.5 g	炭水化物 95 g	
中原5年欠食	6日 (木) ★ぬちまーす感謝献立	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	精米 麦				
		さばのぬちまーす焼き		さば		酒 ぬちまーす	
		ミミガーさしみ	白ごま 三温糖	豚ミミガー 甘口白みそ(大豆)	きゅうり 大根 人参	みりん 酢(小麦)	
		クーリジシ		卵 豚肉 カステラかまぼこ(卵・大豆)	椎茸 冬瓜 こんにゃく	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) みりん かつお節 だし昆布	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 636 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 23.5 g	炭水化物 74.4 g	
中原5年欠食  いい歯の日 献立	7日 (金)	牛乳		牛乳			
		バターあみパン	バターあみパン(小麦・乳・大豆)		揚げ回数①		
		きびなごのカミカミあげ	サラダ油	きびなごのカリカリ揚げ			
		かみかみ豆サラダ	ごま油 白ごま 三温糖	ひよこ豆 レッドキドニー 白いんげん豆 ハム(豚・大豆)	キャベツ 人参 きゅうり コーン	薄口醤油(小麦・大豆) りんご酢 酢(小麦)	
		クラムチャウダー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(大豆・乳) こめ油	鶏肉 あさり 白花生 白いんげん豆 生クリーム(乳) 脱脂粉乳 加工乳	しめじ 玉ねぎ 人参 セロリ	酒 チキンブイヨン(鶏) 豚骨 ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 751 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 33.8 g	炭水化物 78.3 g	
兼原・赤道欠食	10日 (月)	牛乳		牛乳			
		カラフルピラフ	精米 こめ油 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 ベーコン(豚)	玉ねぎ 人参 赤ピーマン ピーマン マッシュルーム コーン	白ワイン チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす こしょう	
		チキンコーンフレーク焼き	エッグケア(大豆) コーンフレーク オリーブ油	鶏肉 白みそ(大豆) チーズ(乳)		ぬちまーす こしょう 酒	
		きゃべつとコーンのソテー	こめ油	ベーコン(豚)	キャベツ 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	エネルギー 639 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 26.9 g	炭水化物 70.1 g	
	11日 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	精米 麦				
		魚のシークワサーソースがけ	三温糖 でん粉	さば	レモン果汁 シークワサー果汁	酒 酢(小麦) りんご酢	
		人参シリシリー	こめ油	卵 ツナ	人参 玉ねぎ もやし	ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆) みりん	
		チムシンジ	じゃがいも	豚レバー 豚肉 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	人参 にら 大根 にんにく	豚骨 かつお節	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 686 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 24.5 g	炭水化物 82 g	
	12日 (水)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)				
		マカロニのクリーム煮	マカロニ(小麦) じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 脱脂粉乳 加工乳 生クリーム(乳)	人参 玉ねぎ 小松菜 しめじ	チキンブイヨン(鶏) 豚骨 ぬちまーす こしょう	
		ブロッコリーサラダ	エッグケア(大豆) 三温糖		ブロッコリー きゅうり 人参 コーン シークワサー果汁	ぬちまーす 粒マスタード こしょう	
		シークワサーシャーベット	シークワサーシャーベット				
		一食当たりの栄養価	エネルギー 705 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 24.7 g	炭水化物 96.6 g	

欠食等	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		
天願 6年・ あげな5 年欠食	13日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	精米 麦				
		ガパオ ライス	バジル いため	鶏肉 大豆	人参 ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン 玉ねぎ にんにく バジル	醤油(小麦・大豆) オイスターソース (大豆) ぬちまーす こしょう	
		目玉焼き		目玉焼き(卵・乳・大豆・ゼラチン)			
		春雨スープ	はるさめ	イカ えび	人参 白菜 たけのこ きくらげ 椎茸 絹さや	ぬちまーす こしょう 薄口醤油(小麦・大豆) みりん チキンブイヨン(鶏) 豚骨 かつお節	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 556 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 12.8 g	炭水化物 81.8 g	
天願 6年・ あげな5年・ 川崎5年欠食, 川崎6年親子給食	14日 (金)	牛乳		牛乳			
		麻婆豆腐	精米 ごま油	豚肉 赤だしみそ(大豆) 赤みそ(大豆・鶏)	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 長ねぎ きくらげ たけのこ	豆板じゃん テンメンジャン(大豆・小麦・ごま) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす チキンブイヨン(鶏) 豚骨 かつお節	
		チンゲン菜炒め	こめ油 ごま油 でん粉	豚肉 厚揚げ(大豆)	にんにく 人参 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 たけのこ しめじ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 オイスターソース(大豆) ぬちまーす チキンブイヨン(鶏)	
		芋の蜜がらめ	紅芋 サラダ油 三温糖 水あめ			醤油(小麦・大豆) みりん	揚げ回数②
		一食当たりの栄養価	エネルギー 521 kcal	たんぱく質 16.8 g	脂質 21.8 g	炭水化物 62.9 g	
川崎 5年欠食	17日 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	精米 麦				
		魚のホイル包み焼き	エッグケア(大豆) 三温糖	ホキ 白みそ(大豆)	玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー	酒	
		五目煮豆	三温糖 こめ油	大豆 ちくわ	こんにゃく 人参 大根 椎茸 たけのこ 小松菜	醤油(小麦・大豆) かつお節	
		ゆし豆腐		ゆし豆腐(大豆) アーサ 甘口みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	山東菜 ねぎ	かつお節	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 627 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 19.6 g	炭水化物 81.7 g	
	18日 (火)	牛乳		牛乳			
		親子丼	麦ごはん 卵とじ	精米 麦 三温糖 でん粉 こめ油	卵 鶏肉	椎茸 玉ねぎ 人参 小松菜	かつお節 醤油(小麦・大豆) みりん 酒
		みそ汁		豚肉 昆布 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 人参 山東菜	かつお節 豚骨	
		果物			【予定】洋なし		
		一食当たりの栄養価	エネルギー 634 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 20.1 g	炭水化物 87.9 g	
	19日 (水)	牛乳		牛乳			
		フィッシュバーガー	バーガーパン 魚フライ コールスロー	バーガーパン(小麦・乳・大豆) サラダ油 エッグケア(大豆) 三温糖	ホキフライ(小麦・大豆) チーズ(乳)	揚げ回数③ コーン キャベツ きゅうり 人参 ピクルス シークワサー果汁	酢(小麦) ぬちまーす こしょう
		ポークビーンズ	じゃがいも 三温糖 でん粉 こめ油	ポークビーンズ(小麦・大豆・豚) 豚肉 ウインナー(豚) 大豆	人参 玉ねぎ セロリー マツ シュルーム ビーマン	ケチャップ トマトピューレ ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏) 豚骨	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 717 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 28.9 g	炭水化物 83.4 g	

欠食等	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		
田場 5年・中原 6年欠食	20日 (木)	牛乳		牛乳			
		中華めん	中華めん(小麦・大豆)				
		ジャージャーめん	三温糖 こめ油 ごま油 でん粉	豚肉 大豆 赤みそ(大豆)	玉ねぎ なす にんにく 生姜	豆板醤 テンメンジャン(大豆・小麦・ごま) 醤油(小麦・大豆)	
		ナムル	三温糖	錦糸卵	きゅうり もやし 人参	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
		おだんごスープ	じゃがいも バター(乳) こめ油	ミートボール(鶏・豚・大豆)	玉ねぎ 人参 セロリー パセリ	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) こしょう チキンブイヨン(鶏) 豚骨白ワイン	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 589 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 22.9 g	炭水化物 67.6 g	
田場 5年・具志川 5年・中原 6年欠食	21日 (金) ★和食の日献立	牛乳		牛乳			
		ごはん	精米				
		魚の西京やき	三温糖	鮭 甘口白みそ(大豆)		みりん 薄口醤油(小麦・大豆)	
		筑前煮	三温糖 こめ油 ごま油	鶏肉 ちきあげ(大豆)	人参 ごぼう たけのこ 椎茸 いんげん こんにゃく れんこん	かつお節 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 酒	
		手毬麩入りすまし汁	手毬麩(小麦)	鶏肉	大根 人参 しめじ えのき茸 ゆずの皮	薄口醤油(小麦・大豆) みりん かつお節 ぬちまーす だし昆布	
		和菓子	ねりきり				
具志川 5年欠食	25日 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	精米 麦				
		煮つけ	じゃがいも	鶏肉 チキアギ(大豆) 昆布 厚揚げ(大豆) うずらの卵	人参 大根 からし菜 こんにゃく	かつお節 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
		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	
		アーサ入り油みそ	三温糖 こめ油	アーサ 麦みそ(大豆) 豚肉		みりん 酒	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 617 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 14 g	炭水化物 96.9 g	
	26日 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	精米 麦				
		ししゃものごま焼き	白ごま 黒ごま	子持ちししゃも		みりん	
		ひじき炒め	三温糖 こめ油	豚肉 ひじき 大豆 チキアギ(大豆) 油揚げ(大豆)	人参 こんにゃく れんこん にはら	醤油(小麦・大豆) みりん かつお節	
		イナムドゥチ		豚肉 カステラかまぼこ(卵・大豆) 油揚げ(大豆) 甘口白みそ(大豆)	こんにゃく しいたけ 大根 ねぎ	かつお節 豚がら	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 645 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 20.1 g	炭水化物 82.6 g	
	27日 (木)	牛乳		牛乳			
		チキンライス	精米 こめ油 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉	マッシュルーム 人参 玉ねぎ ピーマン	パプリカ粉 ぬちまーす チキンブイヨン(鶏) こしょう ケチャップ	
		ほうれん草オムレツ		ほうれん草オムレツ(卵・大豆)			
		ごぼうサラダ	エッグケア(大豆) 白ごま 三温糖	ハム(豚・大豆)	ごぼう 人参 きゅうり	醤油(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 627 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 26.2 g	炭水化物 73.8 g	
	28日 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	精米 麦				
		魚のゆず南蛮	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖	ホキ	玉ねぎ 人参 長ねぎ 生姜 ゆず皮	酒 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) みりん かつお節	
		肉じゃが	じゃがいも こめ油	豚肉	人参 玉ねぎ にはら 椎茸 こんにゃく	みりん 酒 かつお節 醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚)	
		果物			【予定】みかん		
		一食当たりの栄養価	エネルギー 655 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 16.3 g	炭水化物 97.7 g	

揚げ回数④ 小麦・大豆