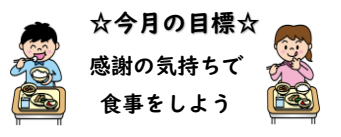
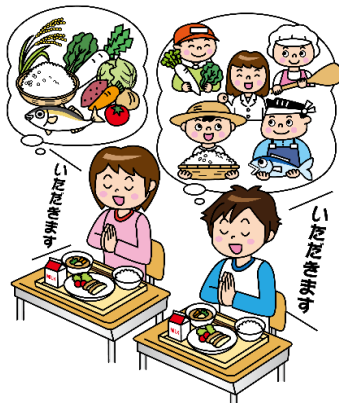


令和7年度 11月給食だより

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

秋が深まってきました。日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆や里芋など、様々な作物が収穫される時期を迎えています。11月23日には、「新嘗祭（にいなめさい）」という伝統的な宮中行事が行われ、「勤労感謝の日」として国民の祝日にもなっています。食べることはたくさん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しましょう。



うるま市立学校給食センター
与勝調理場
TEL 978-3522
FAX 978-3555

★ぬちまーす感謝献立★ 11月6日

みなさんの日々の給食に使われている「ぬちまーす」。「ぬちまーす」とは沖縄の方言で「命の塩」という意味です。ミネラル含有量が世界一として2000年にギネス認定されたお塩で、普通の塩と比べると塩分は25%低く、みなさんの骨や歯を作るマグネシウムは約200倍も含まれている塩です。

株式会社ぬちまーすの社長高安正勝さんから「うるま市の児童生徒の健康のためであれば」と平成22年度より無償提供していただいてから今年で15年目を迎えます。感謝の気持ちを忘れずに、日々の給食をいただきます。

11/6 与勝調理場では
ぬちまーすバスタの提供です☆



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。

除去食対応アレルゲン（4品目）		たまご・乳・えび・かに
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	

◎献立名の前にある黒丸●は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。後ろにある（ ）内の食品は対応アレルゲンを表示しています。
※除去食の対応アレルゲンは、上記の4品目です。除去食の提供はアレルゲン4品目を含む和え物（サラダ・フルーツ和えを含む）、炒め物、煮物（カレー・シチュー・麺類を含む）、汁物、ご飯ものなどです。

※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、「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。

1食に必要な栄養量 (厚生30%+おやつ13%)	エネルギー	548Kcal	たんぱく質	20.6g	脂 質	16.4g	炭水化物	73.9g
-----------------------------	-------	---------	-------	-------	-----	-------	------	-------

★令和7年度も給食は給食センターから提供します。また、おやつ提供・献立表の配布はとも未来部からとなります。
なお、おやつの詳細についてはとも未来部までお問い合わせください。（ TEL:989-0220 ）

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		
(土)	麦ごはん	米 麦				
	チキンのゴマケチャップ煮	ごま はちみつ	鶏肉		ケチャップ おろしにんにく 酒酢(小麦) 醤油(小麦・大豆)	
	レンコンサラダ	たまごなしマヨネーズ(大豆) 三温糖	ツナ缶(大豆)	レンコン きゅうり 人参 小松菜	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
	豆乳カレースープ	さつまいも	ウインナー(豚肉) 豆乳(大豆)	人参 玉葱 ブロッコリー コーン	チキンブイヨン(鶏肉) おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす カレー粉	
(火)	ごはん	米				
	●コーンポタージュスープ(乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) サラダ油(大豆) コーンスターチ	鶏肉 加工乳	コーン 人参 玉ねぎ セロリー クリームコーン	ぬちまーす チキンブイヨン(鶏肉) ポークブイヨン(鶏肉・豚肉) こしょう	
	ナッツサラダ	オリーブオイル 三温糖 アーモンド		キャベツ きゅうり 人参 ブロッコリー	粒入りマスタード 醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす こしょう シークワーサー果汁	
	かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ(小麦・大豆) サラダ油				揚げ油① 小麦・大豆
津波防災の日 献立 (水)	ごはん	米				
	おにぎり 佃煮	しそ味ひじき(小麦・大豆)				
	すいとん	小麦粉 白玉粉	鶏肉	大根 人参 椎茸 しめじ 長ねぎ 小松菜	シママース 花かつお ぬちまーす 醤油(大豆・小麦) みりん	
	パイン缶			パイン		

	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			
ぬちまーす感謝献立	6 (木)	ぬちまーすパスタ	スパゲティ(小麦) サラダ油(大豆)	豚肉	人参 チンゲン菜 玉ねぎ もやし 長ねぎ きくらげ グリーンアスパラ	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす		
		スイートポテトサラダ	黄金芋 ノンエッグマヨネーズ ノンオイルフレンチドレッシング 三温糖	ハム(豚肉・大豆)	人参 きゅうり	酢(小麦) ぬちまーす こしょう		
		くるま麩のナゲット	くるま麩と鶏肉のナゲット(小麦・鶏肉・大豆)					
いい歯の日 【8日】 献立	7 (金)	ごはん	米					
		根菜のすまし汁		鶏肉	ごぼう 大根 人参 しめじ 小松菜	醤油(大豆・小麦) みりん 花かつお ぬちまーす		
		さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす 酒		
		ひじきのツナ和え	三温糖 ごま	ひじき ツナ	人参 大根 きゅうり	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす シークワーサー果汁 りんご酢(りんご)		
	8 (土)	もちきびごはん	米 もちきび					
		中華丼の具	ごま油 三温糖 かたくり粉 こめ油	豚肉 あさり	白菜 ほうれん草 人参 玉葱 きくらげ たけのこ しいたけ	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(小麦・大豆) ぬち まーす ポークビヨン(鶏肉・ 豚肉)		
		チンゲン菜の塩昆布ナムル	ごま ごま油 三温糖	塩昆布(小麦・大豆)	チンゲン菜 もやし きゅ うり 人参	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆) ぬ ちまーす		
		ミニ肉まん	ミニ肉まん(小麦・大豆・豚肉・ごま)					
	10 (月)	ごま担々うどん	うどん(小麦) ごま 三温糖 サラダ油(大豆)	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 みそ(大豆)	人参 玉ねぎ キャベツ もやし きくらげ 長ねぎ にんにく	おろし生姜 豆板醤 ぬちまーす 醤油(大豆・小麦) 花かつお ポークビヨン(鶏肉・豚肉)		
		ししゃものごまだれ焼き	三温糖 ごま	ししゃも		酒 みりん		
		切干大根の中華和え	三温糖 ごま油	鶏ささみ	切干大根 小松菜 もやし きゅうり 人参	醤油(大豆・小麦) シークワーサー 果汁 酢(小麦) ぬちまーす		
	11 (火)	あみパン	あみパン(小麦・乳・大豆)					
		ポトフ	じゃがいも	鶏肉 ウインナー(豚肉)	人参 玉ねぎ 冬瓜 ブロッ コリー	醤油(大豆・小麦) 白ワイン ローリ エ おろしにんにく こしょう ぬち まーす ポークビヨン(鶏肉・豚肉)		
		チキンのカレー焼き		鶏肉		醤油(大豆・小麦) カレー粉 酒 お ろしにんにく ぬちまーす こしょう		
		くだもの			オレンジ(予定)			
	12 (水)	ごはん	米					
		●クーリジシ(たまご)		豚肉 かまぼこ(大豆) たまご	冬瓜 こんにゃく 椎茸	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす 花かつお チキンビヨン(鶏肉)		
		デークニイリチー	サラダ油(大豆)	ちきあげ(大豆) ツナ 糸けずり	大根 人参 からしな	ぬちまーす 醤油(大豆・小麦) シママース		
		芋天ぷら	さつまいも天ぷら(小麦) サラダ油					
	13 (木)	麦ごはん	米 麦					
		マーボー豆腐	ごま油 かたくり粉 サラダ油(大豆)	豆腐(大豆) 豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー みそ(大豆) 大豆	人参 玉ねぎ たけのこ きく らげ 椎茸 にら	酒 おろしにんにく おろし生姜 醤油(大豆・小麦) ケチャップ 豆板 醤 テンメンジャン(小麦・大豆) オ イスターソース(大豆) ポークビヨ ン(鶏肉・豚肉) ぬちまーす		
		チヂミ	チヂミ(たまご・小麦・大豆)					
		パンパンジーサラダ	ごま ごま油 三温糖	鶏ささみ みそ(大豆)	きゅうり 人参 もやし コーン	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす		

揚げ油②
小麦・大豆

揚げ油②
小麦・大豆

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			
いい芋の日 【16日】 献立	二色芋ごはん	米 麦 紅芋 黄金芋 三温糖 サラダ油(大豆)	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 椎茸	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお		
	栄養満点!みそ汁 (南原小5年1組考案)		豆腐(大豆) わかめ みそ(大豆)	大根 えのき 玉ねぎ	花かつお		
	まぐろの梅焼き	三温糖	まぐろ	梅肉(りんご・大豆)	みりん 醤油(大豆・小麦) 酒		
	南原小5-1が家庭科「バランスの良いみそ汁」の授業で考えた『栄養満点!みそ汁』が給食に登場♪						
(土)	もちきびごはん	米 もちきび					
	ハニーマスタードチキン	はちみつ	鶏肉		醤油(小麦・大豆) 酒 粒入りマ スタード(りんご)		
	ごぼうのカレーマヨサラダ	ごま 三温糖 たまごなしマ ヨネーズ(大豆)	ツナ缶(大豆)	ごぼう きゅうり 人参	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆) カ レー粉		
	カボチャスープ		ベーコン(豚肉)	南瓜 玉葱 人参 セロ リー	チキンブイヨン(鶏肉) 醤油(小 麦・大豆) ぬちまーす		
17 (月)	麦ごはん	米 麦					
	きのこカレー	じゃがいも 小麦粉 サラダ油(大豆)	鶏肉 豚レバー 白花生 白いんげん豆	人参 玉ねぎ しめじ えのき マッシュルーム プルーン ピューレ	おろしにんにく おろし生姜 カレー 粉 カレールウ(小麦・牛肉・大豆・ 鶏肉) ポークブイヨン(鶏肉・豚肉) ウスターソース		
	ほうれん草オムレツ	Caたっぷりほうれん草のオムレツ(たまご・大豆)					
18 (火)	ごはん	米					
	厚揚げとじゃがいもの そばろ煮	じゃがいも 三温糖 かたくり粉 サラダ油(大豆)	厚揚げ(大豆) 豚ひき肉 大豆	人参 玉ねぎ 小松菜 椎茸	おろし生姜 酒 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお		
	レンコン入り平つくね	レンコン入り平つくね(小麦・鶏肉・大豆)					
	ちくわときゅうりの和え物	三温糖 ごま油	ちくわ	きゅうり 人参 大根 コーン	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)		
	スティック納豆	国産ひきわりスティック納豆(小麦・大豆)					
食育の日	ごはん	米					
	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		
	チキナーチャンプルー	サラダ油(大豆)	厚揚げ(大豆) ツナ	からしな もやし 人参 キャベツ	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす シママース		
	キャベツのメンチカツ	国産キャベツのメンチカツ(小麦・豚肉・鶏肉・大豆) サラダ油					
20 (木)	 おべんとうの日 						
和食の日 【24日】 献立	ごはん	米					
	手毬麴入りすまし汁	麴(小麦)	鶏肉	大根 人参 しめじ えのき ねぎ	花かつお 醤油(大豆・小麦) 酒 ぬちまーす 昆布だし		
	魚の西京焼き	三温糖	鮭 西京みそ(大豆)		ぬちまーす 酒 みりん		
	筑前煮	三温糖 サラダ油(大豆)	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	花かつお 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 酒		
	世界にも注目されている日本の「和食」。すまし汁のだし、西京焼きや筑前煮に使われる発酵調味料(味噌、醤油、みりん)についても味わっていただきましょう。						

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 (土)	鶏ごぼうごはん	米 麦 こめ油	鶏肉	ごぼう 玉葱 人参 しめじ しいたけ	醤油(小麦・大豆) かつお節 ポークブイヨン(鶏肉・豚肉) ぬちまーす		
	大豆と豆腐のフライ	大豆と豆腐のフライ(小麦・大豆・ごま)					
	さつまいもの味噌汁	さつまいも	豚肉 みそ(大豆)	人参 えのき 玉葱 長葱	かつお節		
	切干大根の胡麻酢和え	三温糖 ごま	ツナ缶(大豆)	切干大根 きゅうり 人参 小松菜	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす		
25 (火)	麦ごはん	米 麦					
	●たまごと春雨のスープ(たまご)	はるさめ ごま油	鶏肉 たまご	人参 えのき 小松菜 生姜 きくらげ	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお チキンブイヨン(鶏肉)		
	回鍋肉	三温糖 ごま油 かたくり粉 サラダ油(大豆)	豚肉 みそ(大豆)	キャベツ たけのこ 人参 もやし ピーマン	おろし生姜 おろしにんにく 酒 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす オイスターソース(大豆) テンメンジャン(小麦・大豆)		
	しゅうまい	国産ポークシューマイ(豚肉・小麦)					
26 (水)	枝豆入り炊き込みご飯	米 麦 ごま油	ツナ 油揚げ(大豆)	人参 あお豆(大豆) たけのこ	醤油(大豆・小麦) 酒 ぬちまーす		
	かつおカツ	国産カツオカツ(小麦・大豆) サラダ油					揚げ油④ 小麦・大豆・豚肉・鶏肉
	れんこんのごま和え	ごま 三温糖	鶏ささみ	れんこん 人参 キャベツ きゅうり コーン	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす		
27 (木)	コッペパン	コッペパン(乳・小麦・大豆)					
	●クリームシチュー(乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) サラダ油(大豆)	鶏肉 白いんげん豆 加工乳	玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー	ぬちまーす チキンブイヨン(鶏肉) こしょう		
	ウインナーのケチャップがらめ	三温糖	ウインナー(豚肉)		ケチャップ ウスターソース		
	ビーンズサラダ	オリーブオイル 三温糖	ガルバンゾー マロー ファットピース レッドキドニー ハム(豚肉・大豆)	キャベツ コーン 人参	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)		
28 (金)	ごはん	米					
	あさりと冬瓜のみそ汁		あさり 豚肉 みそ(大豆)	冬瓜 人参 玉ねぎ ねぎ	花かつお		
	豆腐ハンバーグのきのこあんかけ	三温糖 かたくり粉	国産豆腐のハンバーグ(鶏肉・豚肉・大豆)	しめじ 長ねぎ	みりん 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす 花かつお		
	くだもの			りんご(予定)			
29 (土)	スパゲティナポリタン	スパゲティ(小麦) 三温糖 オリーブオイル	ウインナー(豚肉) 豚肉	人参 玉葱 ピーマン しめじ トマト	おろしにんにく ケチャップ ぬちまーす カレー粉		
	チキンのバジル焼き		鶏肉		酒 醤油(小麦・大豆) おろしにんにく バジル		
	南瓜のハニーマヨサラダ	はちみつ たまごなしマヨネーズ(大豆) 三温糖		南瓜 きゅうり 玉葱	ぬちまーす		
	チーズ	ベビーチーズ(乳)					



揚げ油④
小麦・大豆・豚肉・鶏肉