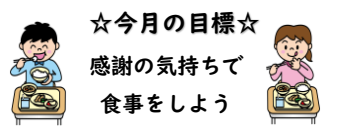


# 令和7年度 11月給食だより



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

## 実りの秋 食べ物を大切にいたしましょう

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。



### ★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いたから今年で15年目を迎えます。感謝の気持ちを忘れずに、日々の給食をいたしましょう。

11/6 与勝調理場では  
ぬちまーすパスタの提供です☆



### 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。

| 除去食対応アレルギー（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ギーを表示しています。

※除去食の対応アレルギーは、上記の4品目です。除去食の提供はアレルギー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、ご飯などのことです。

※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。

★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 |

| 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<br>炭水化物・脂質                    | 体をつくる<br>たんぱく質・無機質 | 体の調子を整える<br>ビタミン・無機質    |                                               |     |
| 彩橋小中<br>欠食   | 4<br>(火)        | 牛乳                                     | 牛乳                 |                         |                                               |     |
|              | 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 チキンブイオン(鶏肉) ポークブイオン(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                   |                    |                         |                                               |     |
|              | 一食当たりの栄養価(小)    | エネルギー 611 kcal                         | たんぱく質 18.2 g       | 脂質 18.3 g               | 炭水化物 93.4 g                                   |     |
|              | 一食当たりの栄養価(中)    | エネルギー 707 kcal                         | たんぱく質 20.1 g       | 脂質 19.5 g               | 炭水化物 113 g                                    |     |
| 津波防災の日<br>献立 | 5<br>(水)        | 牛乳                                     | 牛乳                 |                         |                                               |     |
|              | ごはん             | 米                                      |                    |                         |                                               |     |
|              | 佃煮 おにぎり         | 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                     |                                               |     |
|              | 一食当たりの栄養価(小)    | エネルギー 470 kcal                         | たんぱく質 16.3 g       | 脂質 9.1 g                | 炭水化物 77.9 g                                   |     |
|              | 一食当たりの栄養価(中)    | エネルギー 552 kcal                         | たんぱく質 18.9 g       | 脂質 9.4 g                | 炭水化物 95.2 g                                   |     |

揚げ油①  
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                                 |                                                                                             |     |
| ぬちまーす感謝献立          | 6<br>(木)  | 牛乳           |                                                                                   | 牛乳                                    |                                          |                                                                                             |     |
|                    |           | ぬちまーすパスタ     | スパゲティ(小麦)<br>サラダ油(大豆)                                                             | 豚肉                                    | 人参 チンゲン菜 玉ねぎ<br>もやし 長ねぎ きくらげ<br>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<br>ノンオイルフレンチドレッシング<br>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)                                                            |                                       |                                          |                                                                                             |     |
|                    |           | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー 508 kcal                                                                    | たんぱく質 23.2 g                          | 脂質 17.5 g                                | 炭水化物 64 g                                                                                   |     |
|                    |           | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 609 kcal                                                                    | たんぱく質 28.1 g                          | 脂質 20.1 g                                | 炭水化物 77.7 g                                                                                 |     |
| いい歯の日「8日」献立        | 7<br>(金)  | 牛乳           |                                                                                   | 牛乳                                    |                                          |                                                                                             |     |
|                    |           | ごはん          | 米                                                                                 |                                       |                                          |                                                                                             |     |
|                    |           | 根菜のすまし汁      |  | 鶏肉                                    | ごぼう 大根 人参 しめじ<br>小松菜                     | 醤油(大豆・小麦) みりん 花かつお<br>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<br>シークワーサー果汁<br>りんご酢(りんご)                                                   |     |
|                    |           | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー 503 kcal                                                                    | たんぱく質 25.1 g                          | 脂質 16.5 g                                | 炭水化物 63.9 g                                                                                 |     |
| 勝連小・南原小・与那城小<br>欠食 | 10<br>(月) | 牛乳           |                                                                                   | 牛乳                                    |                                          |                                                                                             |     |
|                    |           | ごま担々うどん      | うどん(小麦) ごま 三温糖<br>サラダ油(大豆)                                                        | 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆<br>みそ(大豆)                | 人参 玉ねぎ キャベツ もやし<br>きくらげ 長ねぎ にんにく         | おろし生姜 豆板醤 ぬちまーす<br>醤油(大豆・小麦) 花かつお<br>ポークブイオン(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<br>きゅうり 人参                  | 醤油(大豆・小麦) シークワーサー<br>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 458 kcal                                                                    | たんぱく質 26.5 g                          | 脂質 20.1 g                                | 炭水化物 46.4 g                                                                                 |     |
|                    |           | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 588 kcal                                                                    | たんぱく質 35.9 g                          | 脂質 26.4 g                                | 炭水化物 56.3 g                                                                                 |     |
|                    | 11<br>(火) | 牛乳           |                                                                                   | 牛乳                                    |                                          |                                                                                             |     |
|                    |           | 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<br>おろしにんにく こしょう ぬちまーす<br>ポークブイオン(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<br>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)                                 |                                                                                             |     |
|                    |           | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー 556 kcal                                                                    | たんぱく質 27.5 g                          | 脂質 21.8 g                                | 炭水化物 63.8 g                                                                                 |     |
|                    | 12<br>(水) | 牛乳           |                                                                                   | 牛乳                                    |                                          |                                                                                             |     |
|                    |           | ごはん          | 米                                                                                 |                                       |                                          |                                                                                             |     |
|                    |           | ●クーリジシ(たまご)  |                                                                                   | 豚肉 かまぼこ(大豆)<br>たまご                    | 冬瓜 こんにゃく 椎茸                              | 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす<br>花かつお チキンブイオン(鶏肉)                                                         |     |
|                    |           | デークニイリチー     | サラダ油(大豆)                                                                          | ちきあげ(大豆) ツナ<br>系けずり                   | 大根 人参 からしな                               | ぬちまーす 醤油(大豆・小麦)<br>シママース                                                                    |     |
|                    |           | 芋天ぷら         | さつまいも天ぷら(小麦) サラダ油                                                                 |                                       |                                          |                                                                                             |     |
|                    |           | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー 596 kcal                                                                    | たんぱく質 22.3 g                          | 脂質 21.8 g                                | 炭水化物 76.3 g                                                                                 |     |
|                    | 13<br>(木) | 牛乳           |                                                                                   | 牛乳                                    |                                          |                                                                                             |     |
|                    |           | 麦ごはん         | 米 麦                                                                               |                                       |                                          |                                                                                             |     |
|                    |           | マーボー豆腐       | ごま油 かたくり粉<br>サラダ油(大豆)                                                             | 豆腐(大豆) 豚ひき肉<br>牛ひき肉 豚レバー<br>みそ(大豆) 大豆 | 人参 玉ねぎ たけのこ きくらげ<br>椎茸 なら                | 酒 おろしにんにく おろし生姜<br>醤油(大豆・小麦) ケチャップ 豆板<br>醤 テンメンジャン(小麦・大豆) オイスターソース(大豆) ポークブイオン(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)<br>ぬちまーす                                                                    |     |
|                    |           | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー 646 kcal                                                                    | たんぱく質 32.7 g                          | 脂質 31.1 g                                | 炭水化物 76.9 g                                                                                 |     |
|                    |           | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 787 kcal                                                                    | たんぱく質 38 g                            | 脂質 35 g                                  | 炭水化物 97.8 g                                                                                 |     |

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<br>【16日】<br>献立                     | (金) | 牛乳                                                                                       |                                                                                                                          | 牛乳                    |                                                                                               |                                                                         |     |
|                                          |     | 二色芋ごはん  | 米 麦 紅芋 黄金芋 三温糖<br>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<br>ぬちまーす 花かつお                                           |     |
|                                          |     | 栄養満点!みそ汁<br>(南原小5年1組考案)                                                                  |                                                                                                                          | 豆腐(大豆) わかめ<br>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                                                         |     |
|                                          |     | ねったぼ                                                                                     | ねったぼ(大豆)  蒸したさつまいもともちを練り合わせた鹿児島県の郷土料理です |                       |                                                                                               |                                                                         |     |
|                                          |     | 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♪                                           |                                                                                                                          |                       |                                                                                               |                                                                         |     |
|                                          |     | 一食当たりの栄養価(小)                                                                             | エネルギー 607 kcal                                                                                                           | たんぱく質 34.6 g          | 脂質 14.6 g                                                                                     | 炭水化物 83.6 g                                                             |     |
|                                          |     | 一食当たりの栄養価(中)                                                                             | エネルギー 727 kcal                                                                                                           | たんぱく質 41.7 g          | 脂質 16.3 g                                                                                     | 炭水化物 100.9 g                                                            |     |
|                                          | (月) | 牛乳                                                                                       |                                                                                                                          | 牛乳                    |                                                                                               |                                                                         |     |
|                                          |     | 麦ごはん                                                                                     | 米 麦                                                                                                                      |                       |                                                                                               |                                                                         |     |
|                                          |     | きのこカレー  | じゃがいも 小麦粉<br>サラダ油(大豆)                                                                                                    | 鶏肉 豚レバー 白花豆<br>白いんげん豆 | 人参 玉ねぎ しめじ えのき<br>マッシュルーム プルーン<br>ビュレ                                                         | おろしにんにく おろし生姜 カレー<br>粉 カレールウ(小麦・牛肉・大豆・<br>鶏肉) ポークブイオン(鶏肉・豚肉)<br>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)                                                                                                 |                       |                                                                                               |                                                                         |     |
|                                          |     | マスカットゼリー                                                                                 | マスカットゼリー                                                                                                                 |                       |                                                                                               |                                                                         |     |
|                                          |     | 一食当たりの栄養価(小)                                                                             | エネルギー 687 kcal                                                                                                           | たんぱく質 23 g            | 脂質 23.7 g                                                                                     | 炭水化物 96.7 g                                                             |     |
|                                          |     | 一食当たりの栄養価(中)                                                                             | エネルギー 852 kcal                                                                                                           | たんぱく質 27.6 g          | 脂質 29 g                                                                                       | 炭水化物 121.6 g                                                            |     |
|                                          | (火) | 牛乳                                                                                       |                                                                                                                          | 牛乳                    |                                                                                               |                                                                         |     |
|                                          |     | ごはん                                                                                      | 米                                                                                                                        |                       |                                                                                               |                                                                         |     |
|                                          |     | 厚揚げとじゃがいもの<br>そばろ煮                                                                       | じゃがいも 三温糖 かたくり粉<br>サラダ油(大豆)                                                                                              | 厚揚げ(大豆) 豚ひき肉<br>大豆    | 人参 玉ねぎ 小松菜 椎茸                                                                                 | おろし生姜 酒 醤油(大豆・小麦)<br>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)                                                                                                     |                       |                                                                                               |                                                                         |     |
|                                          |     | 一食当たりの栄養価(小)                                                                             | エネルギー 630 kcal                                                                                                           | たんぱく質 27.6 g          | 脂質 21.4 g                                                                                     | 炭水化物 82.9 g                                                             |     |
|                                          |     | 一食当たりの栄養価(中)                                                                             | エネルギー 781 kcal                                                                                                           | たんぱく質 33.5 g          | 脂質 25.8 g                                                                                     | 炭水化物 104.9 g                                                            |     |
| 与勝中1・2年<br>食育の日<br>欠食                    | (水) | 牛乳                                                                                       |                                                                                                                          | 牛乳                    |                                                                                               |                                                                         |     |
|                                          |     | 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<br>キャベツ                                                                           | 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす<br>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                                                                                           |                       |                                                                                               |                                                                         |     |
|                                          |     | 一食当たりの栄養価(小)                                                                             | エネルギー 573 kcal                                                                                                           | たんぱく質 24.3 g          | 脂質 19.5 g                                                                                     | 炭水化物 74.3 g                                                             |     |
|                                          |     | 一食当たりの栄養価(中)                                                                             | エネルギー 700 kcal                                                                                                           | たんぱく質 28.7 g          | 脂質 22.4 g                                                                                     | 炭水化物 94.2 g                                                             |     |
| 彩橋小1・2・3・4・5・6年・高江洲小6年・<br>与勝中1・2年<br>欠食 | (木) | 牛乳                                                                                       |                                                                                                                          | 牛乳                    |                                                                                               |                                                                         |     |
|                                          |     | コーンピラフ                                                                                   | 米 サラダ油(大豆)                                                                                                               | ツナ                    | 人参 玉ねぎ ビーマン マッ<br>シュルーム コーン                                                                   | 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす<br>ポークブイオン(鶏肉・豚肉) こしょ<br>う                              |     |
|                                          |     | ブロッコリーソテー                                                                                | サラダ油(大豆)                                                                                                                 | ベーコン(豚肉)              | ブロッコリー キャベツ 玉ね<br>ぎ 人参                                                                        | 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす<br>こしょう                                                 |     |
|                                          |     | 照り焼きチキン                                                                                  | 三温糖                                                                                                                      | 鶏肉                    |                                                                                               | 醤油(大豆・小麦) みりん 酒<br>おろしにんにく おろし生姜                                        |     |
|                                          |     | 一食当たりの栄養価(小)                                                                             | エネルギー 559 kcal                                                                                                           | たんぱく質 23.3 g          | 脂質 22.2 g                                                                                     | 炭水化物 65.6 g                                                             |     |
|                                          |     | 一食当たりの栄養価(中)                                                                             | エネルギー 663 kcal                                                                                                           | たんぱく質 28.5 g          | 脂質 26.9 g                                                                                     | 炭水化物 76.7 g                                                             |     |



揚げ油③  
小麦・大豆・豚肉・鶏肉

|                                    | 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                        | たんばく質・無機質                                                                  | ビタミン・無機質                       |                                                             |                     |
| 彩橋小6年・高江洲小6年・平敷屋小6年・南原小3年・与勝中2年 欠食 | 21<br>(金)<br>和食の日〔24日〕献立 | 牛乳               |                                | 牛乳                                                                         |                                |                                                             |                     |
|                                    |                          | ごはん              | 米                              |                                                                            |                                |                                                             |                     |
|                                    |                          | 手稲麴入りすまし汁        | 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                                  |                     |
|                                    |                          | 和菓子              | 和菓子                            | 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。 |                                |                                                             |                     |
|                                    |                          |                  | 今が旬のりんごの練り切りです                 |                                                                            |                                |                                                             |                     |
|                                    |                          | 一食当たりの栄養価(小)     | エネルギー 604 kcal                 | たんばく質 29.4 g                                                               | 脂質 15.4 g                      | 炭水化物 85.6 g                                                 |                     |
|                                    |                          | 一食当たりの栄養価(中)     | エネルギー 731 kcal                 | たんばく質 36.2 g                                                               | 脂質 17.6 g                      | 炭水化物 104.7 g                                                |                     |
|                                    |                          |                  |                                |                                                                            |                                |                                                             |                     |
| 彩橋中1・2年・与勝第二中2年 欠食                 | 25<br>(火)                | 牛乳               |                                | 牛乳                                                                         |                                |                                                             |                     |
|                                    |                          | 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            | 国産ボークシューマイ(豚肉・小麦)              |                                                                            |                                |                                                             |                     |
|                                    |                          | 一食当たりの栄養価(小)     | エネルギー 542 kcal                 | たんばく質 23.7 g                                                               | 脂質 14.2 g                      | 炭水化物 77.5 g                                                 |                     |
|                                    |                          | 一食当たりの栄養価(中)     | エネルギー 614 kcal                 | たんばく質 25.2 g                                                               | 脂質 14.2 g                      | 炭水化物 94.1 g                                                 |                     |
|                                    |                          |                  |                                |                                                                            |                                |                                                             |                     |
|                                    |                          |                  |                                |                                                                            |                                |                                                             |                     |
|                                    |                          |                  |                                |                                                                            |                                |                                                             |                     |
| 彩橋中1・2年・与勝第二中2年 欠食                 | 26<br>(水)                | 牛乳               |                                | 牛乳                                                                         |                                |                                                             |                     |
|                                    |                          | 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<br>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                                       |                     |
|                                    |                          | 一食当たりの栄養価(小)     | エネルギー 544 kcal                 | たんばく質 22.2 g                                                               | 脂質 19.3 g                      | 炭水化物 69 g                                                   |                     |
|                                    |                          | 一食当たりの栄養価(中)     | エネルギー 650 kcal                 | たんばく質 26.2 g                                                               | 脂質 23 g                        | 炭水化物 83.3 g                                                 |                     |
|                                    |                          |                  |                                |                                                                            |                                |                                                             |                     |
|                                    |                          |                  |                                |                                                                            |                                |                                                             |                     |
|                                    |                          |                  |                                |                                                                            |                                |                                                             |                     |
|                                    |                          |                  |                                |                                                                            |                                |                                                             |                     |
| 彩橋中1・2年・与勝第二中2年 欠食                 | 27<br>(木)                | 牛乳               |                                | 牛乳                                                                         |                                |                                                             |                     |
|                                    |                          | 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)                                             |                     |
|                                    |                          | 一食当たりの栄養価(小)     | エネルギー 681 kcal                 | たんばく質 27.4 g                                                               | 脂質 27.9 g                      | 炭水化物 82.4 g                                                 |                     |
|                                    |                          | 一食当たりの栄養価(中)     | エネルギー 764 kcal                 | たんばく質 30.5 g                                                               | 脂質 30.1 g                      | 炭水化物 95.1 g                                                 |                     |
|                                    |                          |                  |                                |                                                                            |                                |                                                             |                     |
|                                    |                          |                  |                                |                                                                            |                                |                                                             |                     |
|                                    |                          |                  |                                |                                                                            |                                |                                                             |                     |
| 彩橋中1・2年・与勝第二中2年 欠食                 | 28<br>(金)                | 牛乳               |                                | 牛乳                                                                         |                                |                                                             |                     |
|                                    |                          | 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)                        |                                                             |                     |
|                                    |                          | 一食当たりの栄養価(小)     | エネルギー 505 kcal                 | たんばく質 24.8 g                                                               | 脂質 12 g                        | 炭水化物 72.4 g                                                 |                     |
|                                    |                          | 一食当たりの栄養価(中)     | エネルギー 623 kcal                 | たんばく質 30.2 g                                                               | 脂質 13.4 g                      | 炭水化物 93.3 g                                                 |                     |
|                                    |                          |                  |                                |                                                                            |                                |                                                             |                     |
|                                    |                          |                  |                                |                                                                            |                                |                                                             |                     |
|                                    |                          |                  |                                |                                                                            |                                |                                                             |                     |