



10月給食だより

うるま市給食センター
第一調理場

☎ 973-1111
☎ 973-1148

食品ロスを減らそう!

毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、**まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品**のことで、日本では年間で600万トン以上の食品ロスが発生しています。このうち半分は家庭からのものであり、私たち一人一人が食品を無駄にしないように意識して取り組む必要があります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか?



10月も無償提供が...!?

★(公財)学校給食会様より
県産お菓子の無償提供
《19日・・・黒糖アガラサー》

★沖縄県農業協同組合様より
紅芋ペーストの無償提供
《21日・・・紅芋ウムニー》

ありがたいことに、今月も無償提供がありました! 給食を通して、子供達に県産お菓子の美味しさを味わってほしいという気持ちと、県産青果について知ってもらうことを目的とした取り組みです。今月の給食も感謝していただきます♪



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。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キウイ・くるみ・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・まつたけ・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・かき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。

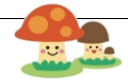
★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。

★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」を使用しています。

★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。

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		
1日 (金) みそラーメン	牛乳		牛乳			
	中華麺	中華めん(小麦・大豆)				
	みそラーメン	ごま油	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	チンゲンサイ 長ねぎ もやし コーン 生姜 にんにく だけのこと	コチジャン(大豆) 豚から イオン(鶏肉) ぬちまーす	
	焼きししゃも		子持ちししゃも		ぬちまーす	
	中華あえ	三温糖 ごま油	ちくわ	人参 小松菜 きゅうり 大根	酢(小麦) キムチ液(大豆) ぬちまーす	
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー - 608 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 21.7 g	炭水化物 70 g	
4日 (月)	牛乳		牛乳			
	鶏ごぼうごはん	米 三温糖 こめ油	鶏肉 ひじき	人参 ごぼう 椎茸	醤油(小麦・大豆) 本みりん チキンブイヨン(鶏肉) かつお節 酒 ぬちまーす	揚げ油② ・大豆 ・小麦 ・乳
	小いわしのから揚げ	小麦粉 でん粉 大豆油	小いわし		こしょう ぬちまーす ガーリックパウダー	
	じゃがいも汁	じゃがいも	あさり 白かまぼこ(大豆) 麦みそ(大豆) 甘 口白みそ(大豆)	人参 こんにゃく 冬瓜 生姜	だし昆布 かつお節	
	果物			カープチャー(予定)		
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー - 697 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 19.8 g	炭水化物 97.3 g	
5日 (火)	牛乳		牛乳			
	黒糖パン	黒糖パン(小麦・乳・大豆)				
	白花豆スープ	じゃがいも でん粉	鶏肉 白花豆 白いんげん豆	玉葱 人参 あお豆(大豆) パセリ	こしょう ポークブイヨン(豚肉・鶏肉) チキンブイヨン(鶏肉) ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆)	
	ハンバーグのトマトソースかけ	三温糖 でん粉	ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)		赤ワイン ウスターソース 醤油(小麦・大豆) ケチャップ	
	花野菜サラダ	三温糖 ごま油	ハム(豚肉・大豆)	ブロッコリー カリフラワー 人参 きゅうり きゃべつ コーン	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) りんご酢 ぬちまーす	
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー - 662 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 17.1 g	炭水化物 96.1 g	
6日 (水)	牛乳		牛乳			
	クファージュシー	米 こめ油	豚肉 ひじき 油揚げ(大豆)	人参 ごぼう 椎茸	豚から 酒 ぬちまーす かつお節	
	魚のゆずみそソースかけ	三温糖	さば 甘口白みそ(大豆)	ゆず	みりん 酒	
	豆腐ちゃんぷるー	こめ油	沖縄豆腐(大豆) ツナ	人参 きゃべつ もやし	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(中)		エネルギー - 755 kcal	たんぱく質 36.3 g	脂質 26.1 g	炭水化物 88.4 g

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		
7日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	肉じゃが	じゃがいも こめ油	豚肉	人参 玉葱 にら こんにゃく 椎茸	みりん 醤油(小麦・大豆) ポークフィヨン(豚肉・鶏肉) 酒 かつお節 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
	千草焼き		千草焼(卵・乳・小麦・大豆・鶏肉)			
	納豆みそ	三温糖 こめ油	納豆(大豆) ツナ 麦みそ(大豆)	生姜 ねぎ	みりん	
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 773 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 19.4 g	炭水化物 117.2 g	
8日 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	チキンカレー	じゃがいも 小麦粉 こめ油	鶏肉 大豆	かぼちゃ 人参 玉葱 冬瓜 にんにく	豚から チキンフィヨン(鶏肉) ウスターソース 赤ワイン ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏肉) リンゴピューレー チャツネ(りんご) カレー粉 カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) ぬちまーす	
	ゆで卵		卵			
	果物			梨(予定)		
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 686 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 15.6 g	炭水化物 110.2 g	
11日 (月) ★目の愛護デー	牛乳		牛乳			
	コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)				
	オートミールポタージュ	こめ油 オートミール	ベーコン(豚肉) 白花豆 白いんげん豆 生クリーム(乳) 牛乳	玉葱 人参 セロリ パセリ	チキンフィヨン(鶏肉) 豚から こしょう ぬちまーす	
	ウインナー		ウインナー(豚肉)			
	ポテトのバジルソテー	じゃがいも オリーブ油	ウインナー(豚肉)	玉葱 コーン 人参 いんげん バジル	こしょう ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 769 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 31.7 g	炭水化物 94.6 g	
12日 (火) ★カジマヤー献立	牛乳		牛乳			
	黒米ごはん	米 黒米				
	中身汁		豚中身 豚肉	椎茸 こんにゃく 生姜 ねぎ	豚から 醤油(小麦・大豆) みりん かつお節 酒 ぬちまーす	
	さばのぬちまーす焼き		さば		酒 ぬちまーす	
	昆布イリチー	こめ油 三温糖	豚肉 白かまぼこ(大豆) 昆布	人参 こんにゃく 大根	ポークフィヨン(豚肉・鶏肉) 醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 716 kcal	たんぱく質 35.9 g	脂質 24.4 g	炭水化物 84.1 g	
13日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	赤だし		あさり わかめ 沖縄豆腐(大豆)	えのき 大根 みつば	だし昆布 酒 かつお節 赤だし(大豆・さば・鶏肉)	
	魚のしそあんかけ	三温糖 でん粉	まぐろ	しそ	醤油(小麦・大豆) みりん	
	五目煮豆	三温糖 こめ油	大豆 ちくわ	こんにゃく 人参 冬瓜 椎茸 たけのこ 小松菜	醤油(小麦・大豆) かつお節	
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 667 kcal	たんぱく質 37.3 g	脂質 13.7 g	炭水化物 94.1 g	
14日 (木)	牛乳		牛乳			
	キムタクチャーハン	米 こめ油	豚肉	白菜キムチ(大豆) たくあん(小麦・大豆) 玉葱 人参 しめじ グリンピース にんにく	醤油(小麦・大豆) ポークフィヨン(豚肉・鶏肉) ぬちまーす	
	ぎょうざ		餃子(小麦・大豆・豚肉)			
	中華コーンスープ	でん粉	絹ごし豆腐(大豆)	椎茸 コーン クリーム コーン きくらげ 生姜 ねぎ	豚から 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
	果物			バナナ(予定)		
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 701 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 16.7 g	炭水化物 114.9 g	
15日 (金) ★世界食糧デー	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	冬瓜汁	こめ油 でん粉	鶏肉	冬瓜 玉葱 人参 えのき 生姜	みりん かつお節 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
	厚揚げのきのこあんかけ	三温糖 でん粉	厚揚げ(大豆)	しめじ エリンギ あお豆(大豆) 生姜	薄口醤油(小麦・大豆) 	
	ひじき炒め	三温糖 こめ油	豚肉 大豆 ひじき ちきあぎ(大豆)	人参 こんにゃく れんこん にら	醤油(小麦・大豆) みりん	
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 699 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 20 g	炭水化物 100.1 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		
18日 (月) 沖縄そば	牛乳		牛乳			
	沖縄そば(麺)	沖縄そば(小麦・大豆)				
	沖縄そば		豚肉 白かまぼこ(大豆)	生姜 ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん 豚から酒 かつお節 ぬちまーす	
	ごぼうチキアギ		きんぴら揚げ			
	白菜のゆず和え	三温糖	鶏肉	白菜 大根 人参 小松菜 ゆず	酢(小麦) シークワーサー果汁 薄口醤油(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 643 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 19.9 g	炭水化物 79.6 g	
19日 (火)	牛乳		牛乳			
昆布ジュシー	米 こめ油	豚肉 昆布 油揚げ(大豆)	椎茸 人参 ねぎ たけのこ	醤油(小麦・大豆) みりん ポークパイオン(豚肉・鶏肉) 酒 かつお節 ぬちまーす		
魚の照り焼き	三温糖	まぐろ	生姜	醤油(小麦・大豆) みりん		
ヌンクワァー	こめ油	豚肉 ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆)	大根 人参 からし菜 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん ポークパイオン(豚肉・鶏肉) かつお節 酒 ぬちまーす		
黒糖アガラサー	黒糖アガラサー(卵・小麦・乳・落花生・大豆)					
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 918 kcal	たんぱく質 43.5 g	脂質 28.5 g	炭水化物 116.5 g		
20日 (水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	さつま汁	さつまいも じゃがいも	豚肉 沖縄豆腐(大豆) 麦みそ(大豆)	ごぼう 人参 冬瓜 椎茸 ねぎ	豚から かつお節 ぬちまーす	
	魚の梅みそがけ	三温糖	さば 甘口白みそ(大豆)	梅肉(りんご・大豆)	みりん 酒 ぬちまーす	
	生姜焼き風炒め	三温糖 こめ油	豚肉	玉葱 人参 もやし ビーマン 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 825 kcal	たんぱく質 42.9 g	脂質 25 g	炭水化物 101.8 g	
21日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	チムシンジ	じゃがいも	豚レバー 豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 にら 大根 にんにく	豚から かつお節 ぬちまーす	
	からし菜のツナ和え	三温糖	ツナ	からし菜 もやし 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シークワーサー果汁 ぬちまーす	
	紅芋ウムニー	紅芋 マーガリン(乳・大豆) 三温糖	牛乳 生クリーム(乳)		レモン果汁	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 744 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 15.5 g	炭水化物 121.2 g	
22日 (金) セルフバーガー	牛乳		牛乳			
	バーガーパン	バーガーパン(小麦・乳・大豆)				
	レンズ豆のカレースープ	じゃがいも こめ油	豚肉 レンズ豆	玉葱 人参 小松菜 しめじ	ポークパイオン(豚肉・鶏肉) バジル 白ワイン こしょう カレー粉 ぬちまーす	
	白身魚フライ	大豆油	たらフライ(小麦・大豆)	揚げ油③ ・小麦 ・大豆 ・乳		
	ごぼうサラダ	三温糖		ごぼう 人参 きゅうり コーン	フレンチドレッシング 特濃酢(小麦) ぬちまーす	
	スライスチーズ		チーズ(乳)			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 701 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 27.7 g	炭水化物 78.2 g		

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			
25日 (月)	牛乳		牛乳				
	ミートスパゲティー	スパゲッティ(小麦) 三温糖 こめ油	牛肉 豚肉 豚レバー	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム にんにく	トマトピューレー ケチャップ ウスターソース こしょう ポークフィヨン (豚肉・鶏肉) ぬちまーす		
	鶏肉のマーマレード焼き		鶏肉		みりん マーマレード 酒 薄口醤油 (小麦・大豆)		
	豆っこツナサラダ	三温糖	ひよこ豆 ツナ	人参 きゃべつ あお豆	酢(小麦) こしょう ノンエッグマヨネーズ 薄口醤油(小麦・大豆)		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 719 kcal	たんぱく質 35.9 g	脂質 25.5 g	炭水化物 81.9 g		
26日 (火)	牛乳		牛乳				
	豚キムチ丼	麦ごはん	米 麦				
		豚キムチ丼(具)	三温糖 こめ油 でん粉	豚肉 赤みそ(大豆)	白菜 人参 玉葱 もやし にんにく 白菜キムチ(大豆)	豆板醤 みりん 醤油(小麦・大豆) 酒 かつお節	
		さばのごまだれかけ	三温糖 でん粉 白ねり ごま 黒ごま	さば		薄口醤油(小麦・大豆)	
		もずく中華スープ	ごま油 でん粉	もずく 絹ごし豆腐(大豆) あさり	えのき 冬瓜 人参 ねぎ	豚から 醤油(小麦・大豆) かつお節 薄口醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 750 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 24.7 g	炭水化物 93.6 g			
27日 (水)	牛乳		牛乳				
	大根めし	米 こめ油	油揚げ(大豆) 豚肉	人参 大根 大根葉 しめじ	醤油(小麦・大豆) みりん かつお節 酒 ぬちまーす		
	魚の西京焼き	三温糖	さば 甘白みそ(大豆)	生姜	みりん 酒		
	貝だくさんみそ汁		白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	ごぼう 人参 きゃべつ もやし えのき 小松菜	かつお節		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 719 kcal	たんぱく質 34.8 g	脂質 23.9 g	炭水化物 85.1 g		
28日 (木)	牛乳		牛乳				
	カレーうどん	うどん(小麦) こめ油 でん粉	豚肉 油揚げ(大豆)	人参 玉葱 椎茸 しめじ 大根	醤油(小麦・大豆) だし昆布 かつお節 カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) ぬちまーす		
	レバーのピリ辛揚げ	小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖	豚レバー	生姜	豆板醤 とんかつソース(りんご) ケチャップ	揚げ油④ ・小麦 ・大豆 ・乳	
	白菜チリメン	三温糖	しらす 昆布	白菜 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 516 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 21.1 g	炭水化物 54.7 g		
29日 (金)	牛乳		牛乳				
	コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)					
	魚の香草焼き		赤魚	にんにく パセリ バジル	白ワイン こしょう ぬちまーす		
	彩り野菜炒め	じゃがいも こめ油	ベーコン(豚肉)	カリフラワー アスパラ 赤ピーマン 黄ピーマン 玉葱 にんにく	醤油(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす		
	パンプキンスープ	じゃがいも 小麦粉 こめ油	鶏肉 白花豆 白いんげん豆	かぼちゃ 人参 玉葱 パセリ	豚から 醤油(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 740 kcal	たんぱく質 34.7 g	脂質 23.2 g	炭水化物 94 g			

