

10月給食だより



うるま市給食センター
第一調理場

南国沖縄も少しずつ、秋の気配が感じられるようになりました。スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋到来です。給食の中にも、さば、くり、きのご類、さつまいも、梨、柿など季節を感じさせる食品を取り入れています。ご家庭の食卓にも旬の食品を登場させましょう。

TEL:973-1111 FAX:973-1148



アレルギー表示について

- ★詳細献立では、食品名の（ ）内にアレルゲンを記入しています。
アレルゲンは、表示義務食品・推奨食品 **あわせて 28 品目**を表示しています。
- ★食品表示法の一部改正により、特定原材料に準ずるもの（推奨表示）に**アーモンド**が追加になりました。
5月の献立表より順次対応させていただきます。

| | |
|------|---|
| 表示義務 | 卵・乳・小麦・えび・かに・落花生（ピーナッツ）・そば |
| 表示推奨 | いくら・キーウイ・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 |

※もずく・アーサ・しらすは収穫の際、えび、かにの混入の可能性があるためアレルゲンの表示をしています。

- ★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。
- ★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、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量混入してしまうことがあります。
これら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。
- ★給食では、「榎ぬちまーす」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 | 黄の食品 | 赤の食品 | 緑の食品 | その他調味料など | 揚げ油 (回数) |
|-----------|------------------|------------------------------------|--|---|--|--------------------------|
| | | 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 ビタミン類・無機質 | | |
| 1日 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | 揚げ油② ・小麦 ・乳 ・大豆 |
| | ごはん | 精白米 | | | | |
| | 里芋のみそ汁 | 里芋 | 豆腐(大豆) 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆) | 大根 小松菜 人参 こんにゃく 長ねぎ | 花かつお | |
| | ちくわの磯辺揚げ | 小麦粉 でん粉 サラダ油(大豆) | ちくわ 青のり | | ぬちまーす | |
| | 小倉白玉 | 白玉だんご 三温糖 黒糖 水あめ | 小豆 | 生姜 | | |
| 一食当たりの栄養価 | | I補給 - 712 kcal | たんぱく質 26.7 g | 脂質 14.9 g | 炭水化物 114.6 g | |
| 2日 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | クリーミーリゾット | 精白米 オリーブ油 | 鶏肉 無塩せきウイン ナー(豚) 豆乳 (大豆) 白みそ (大豆) | 人参 玉ねぎ マッシュルーム 小松菜 | チキンパイオン(鶏) ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) | |
| | ゆで卵 | | くがにたまご | | | |
| | ポテトのバジルソテー | じゃがいも オリーブ油 | 無塩せきベーコン(豚) | 玉ねぎ コーン 人参 いんげん ヤングコーン パセリ バジル | ぬちまーす こしょう | |
| 一食当たりの栄養価 | | I補給 - 522 kcal | たんぱく質 22.4 g | 脂質 21.3 g | 炭水化物 57.2 g | |
| 5日 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 鮭としめじの秋ピラフ | 精白米 こめ油 | 鶏肉 鮭 | 人参 しめじ ピーマン 赤パプリカ あお豆 (大豆) パセリ | 酒 チキンパイオン(鶏) 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす | |
| | 厚揚げのカレーソースかけ | 三温糖 でん粉 | 厚揚げ(大豆) | 長ねぎ 人参 グリーンピース | カレー粉 薄口醤油(小麦・ 大豆) みりん ポークパイオン(鶏・豚) | |
| | 大根汁 | じゃがいも | | 大根こんにゃく 人参 小松菜 | 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお | |
| 一食当たりの栄養価 | | I補給 - 658 kcal | たんぱく質 30.7 g | 脂質 19.7 g | 炭水化物 85.3 g | |
| 6日 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | 揚げ油③ ・小麦 ・乳 ・大豆 |
| | きゃべつの ペパロンチーノ | スパゲティ(小麦) オリーブ油 | 無塩せきベーコン(豚) | 赤パプリカ 人参 玉ねぎ きゃべつ 小松菜 しめじ 唐辛子 にんにく | 食塩 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう ポークパイオン(豚) | |
| | 子持ちししゃもフライ | サラダ油(大豆) | 子持ちししゃもフライ (小麦・大豆) | | | |
| | 根菜サラダ | 白ごま 三温糖 エッグケアマヨネーズ (大豆) ねりごま | ひじき ツナ | ごぼう れんこん きゅうり 人参 | ぬちまーす 醤油(小麦・ 大豆) こしょう | |
| 一食当たりの栄養価 | | I補給 - 573 kcal | たんぱく質 20.9 g | 脂質 33.3 g | 炭水化物 46.1 g | |

| 日 | 献立名 | 黄の食品 | 赤の食品 | 緑の食品 | その他調味料など | 揚げ油 (回数) |
|------------|-------------------|---------------------------------|---|--|--|-------------|
| | | 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 | ビタミン類・無機質 | | |
| 7日 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ごはん | 精白米 | | | | |
| | ゆし豆腐 | | ゆし豆腐(大豆) わかめ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) | ねぎ | 花かつお | |
| | 鶏肉の七味焼き | 三温糖 ごま油 | 鶏肉 | 生姜 にんにく | みりん 醤油(小麦・大豆) 酒 七味唐辛子(ごま) | |
| | デークニーイリチー | 三温糖 こめ油 | 豚肉 | 大根 人参 小松菜 | 酒 ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) | |
| | 一食当たりの栄養価 | I補給 - 653 kcal | たんぱく質 29.6 g | 脂質 19.8 g | 炭水化物 83.5 g | |
| 8日 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | コッペパン | コッペパン (小麦・乳・大豆) | | | | |
| | トマトクリームスープ | じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) | 鶏肉 ひよこ豆 白花豆 & 白いんげんペースト 生クリーム(乳) 牛乳 | セロリ 玉ねぎ 人参 トマト にんにく | 酒 トマトピューレー ケチャップ チキンブイヨン (鶏) 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう | |
| | 魚のカラフルソース | 三温糖 | ホキ | 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン 玉ねぎ レモン果汁 | 酢(小麦) 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう | |
| | きゃべつとコーンのソテー | こめ油 | ツナ | 人参 しめじ きゃべつ カリフラワー コーン | ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) こしょう 粒マスタード | |
| | 一食当たりの栄養価 | I補給 - 673 kcal | たんぱく質 32.2 g | 脂質 20.8 g | 炭水化物 87 g | |
| 9日 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ごはん | 精白米 | | | | |
| | マーボー豆腐 | でん粉 三温糖 こめ油 | 豆腐(大豆) 豚ひき肉 大豆 赤みそ(大豆) | 人参 玉ねぎ たけのこ きくらげ 椎茸 にら にんにく 生姜 | テンメンジャン(小麦・ごま・大豆) オイスターソース (大豆) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 豆板醤 ポークブイヨン(鶏・豚) | |
| | 春雨の中華あえ | 春雨 白ごま 三温糖 ごま油 | 紅麴ハム(豚・大豆) | 人参 きゅうり もやし | 醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす | |
| | くだもの | | | 青切みかん(予定) | | |
| | 一食当たりの栄養価 | I補給 - 759 kcal | たんぱく質 29.6 g | 脂質 24.4 g | 炭水化物 104.9 g | |
| 12日 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 鶏おこわ | 精白米 もち米 くり こめ油 ごま油 | 鶏肉 油揚げ(大豆) | 人参 あお豆(大豆) | 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす チキンブイヨン(鶏) | |
| | きのこスープ | | 白かまぼこ | 人参 しめじ えのき エリンギ ほうれん草 大根 | 薄口醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお | |
| | さばのみそあんかけ | 三温糖 アーモンド | さば 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) | 生姜 | みりん | |
| | 一食当たりの栄養価 | I補給 - 714 kcal | たんぱく質 33.8 g | 脂質 22.4 g | 炭水化物 88.9 g | |
| 13日 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ごはん | 精白米 | | | | |
| | 豚キムチ丼 | 三温糖 こめ油 | 豚肉 赤みそ(大豆) | にんにく 白菜キムチ (小麦・りんご・大豆・さば) 白菜 人参 玉ねぎ にら もやし | 酒 豆板醤 みりん 醤油(小麦・大豆) | |
| | わかめスープ | 春雨 でん粉 白ごま ごま油 | わかめ 鶏肉 | 大根 チンゲン菜 人参 長ねぎ 生姜 | 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏) 花かつお | |
| | 一食当たりの栄養価 | I補給 - 600 kcal | たんぱく質 24.9 g | 脂質 13.7 g | 炭水化物 90.3 g | |
| 14日 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | コッペパン | コッペパン (小麦・乳・大豆) | | | | |
| | レンズ豆のカレースープ | じゃがいも | 無塩せきベーコン(豚) レンズ豆 | 玉ねぎ 人参 大根 小松菜 しめじ バジル | 白ワイン ぬちまーす こしょう カレー粉 豚がら | |
| | オムレツの トマトソースかけ | 三温糖 | プレーンオムレツ (卵・小麦・大豆) | ピーマン 玉ねぎ にんにく | ケチャップ トマトソース (大豆) トマトピューレ こしょう | |
| | ごぼうとナッツのサラダ | アーモンド 三温糖 エッグケアマヨネーズ (大豆) | ツナ | ごぼう きゅうり 人参 | ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) こしょう | |
| | 一食当たりの栄養価 | I補給 - 751 kcal | たんぱく質 29.2 g | 脂質 32.7 g | 炭水化物 81.7 g | |

| 日 | 献立名 | 黄の食品 | 赤の食品 | 緑の食品 | その他調味料など | 揚げ油 (回数) |
|--------------------|--------------|------------------------------------|--|-------------------------------------|--|-------------|
| | | 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 ビタミン類・無機質 | | |
| 15日 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | 揚げ油① ・大豆 |
| | ごはん | 精白米 | | | | |
| | 冬瓜のそぼろ煮 | こめ油 でん粉 | 豚ひき肉 厚揚げ(大豆) 大豆 | 冬瓜 人参 玉ねぎ あお豆(大豆) 椎茸 にんにく 生姜 | 花かつお ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) 酒 醤油(小麦・大豆) | |
| | 大学芋 | サラダ油(大豆) 三温糖 水あめ 黒ごま | 紅芋 | | 醤油(小麦・大豆) みりん | |
| | キャベツのジャコあえ | 三温糖 | しらす干し (えび・かに) | きゃべつ きゅうり もやし 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 | I礼拝 - 780 kcal | たんぱく質 24.7 g | 脂質 25.0 g | 炭水化物 112 g | |
| 16日 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | 揚げ油② ・大豆 |
| | ごはん | 精白米 | | | | |
| | もずくのみそ汁 | じゃがいも | もずく(えび・かに) あわせみそ(大豆) 白みそ(大豆) | 椎茸 人参 ねぎ | 花かつお | |
| | さわらのごまマヨ焼き | エッグケアマヨネーズ (大豆) ねりごま 白ごま 三温糖 | さわら | | みりん 醤油(小麦・大豆) 酒 | |
| | マーミナーチャンプルー | こめ油 | ちきあげ(大豆) 豆腐(大豆) | 人参 もやし きゃべつ からし菜 | 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう | |
| | 一食当たりの栄養価 | I礼拝 - 701 kcal | たんぱく質 31.0 g | 脂質 23.1 g | 炭水化物 88.0 g | |
| 19日 (月) 食育の日 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 揚げ油② ・大豆 |
| | アーサージュシー | 精白米 こめ油 | 豚肉 アーサ(えび・かに) | 人参 ごぼう | 酒 ぬちまーす 醤油(小麦・ 大豆) 花かつお | |
| | クーリジシ | | 豚肉 白かまぼこ 卵 | こんにゃく 椎茸 きくらげ 冬瓜 小松菜 | 酒 花かつお ポークフィヨン (豚) 薄口醤油(小麦・ 大豆) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす | |
| | 揚げ豆腐の大根おろしかけ | 小麦粉 でん粉 サラダ油(大豆) 三温糖 | 豆腐(大豆) | 大根 | 薄口醤油(小麦・大豆) 醤油 (小麦・大豆) みりん りんご酢 | |
| | 一食当たりの栄養価 | I礼拝 - 683 kcal | たんぱく質 31.0 g | 脂質 23.1 g | 炭水化物 88.1 g | |
| | 20日 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| コッパン | | コッパン (小麦・乳・大豆) | | | | |
| パンプキンスープ | | 小麦粉 マーガリン (乳・大豆) | 鶏肉 白花生豆&白いんげ ん豆ペースト ひよこ豆 スキムミルク(乳) 生クリーム(乳) | かぼちゃ 裏ごしかぼちゃ 人参 玉ねぎ パセリ | ぬちまーす こしょう チキンフィヨン(鶏) | |
| 魚のハニーマスタード焼き | | はちみつ | ホキ | | 白ワイン みりん 粒マスタード | |
| ブロッコリーのアーモンドサラダ | | アーモンド 三温糖 オリーブ油 | | ブロッコリー きゃべつ きゅうり コーン | 醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす こしょう | |
| 一食当たりの栄養価 | | I礼拝 - 718 kcal | たんぱく質 32.3 g | 脂質 23.1 g | 炭水化物 93.1 g | |
| 21日 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | 揚げ油② ・大豆 |
| | ごはん | 精白米 | | | | |
| | 中華スープ | でん粉 ごま油 | 卵 | クリームコーン 人参 ねぎ 椎茸 | 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう チキンフィヨン(鶏) | |
| | 豆腐しゅうまい | | お豆腐しゅうまい (小麦・大豆) | | | |
| | 豚肉と春雨のカラフル炒め | こめ油 春雨 | 豚肉 | 人参 きゃべつ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ にんにく | ポークフィヨン(豚) 薄口醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす | |
| | 一食当たりの栄養価 | I礼拝 - 618 kcal | たんぱく質 20.2 g | 脂質 17.4 g | 炭水化物 90.9 g | |
| 22日 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | 揚げ油② ・大豆 |
| | カレーうどん | うどん(小麦) こめ油 | 鶏肉 油揚げ(大豆) なると | 人参 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ 椎茸 きくらげ にんにく | 酒 カレー粉 カレールウ (小麦・牛・鶏・大豆) 醤油(小麦・大豆) 花かつお ポークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーす | |
| | ジャーマンポテト | じゃがいも マーガリン(乳・ 大豆) こめ油 | 無塩せきウインナー (豚) 粉チーズ(乳) | 玉ねぎ 人参 パセリ | ぬちまーす こしょう | |
| | ごまじゃこあえ | 白ごま 三温糖 ごま油 | しらす干し (えび・かに) | 大根 きゅうり 人参 もやし コーン | 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) | |
| | くだもの | | | 柿(予定) | | |
| | 一食当たりの栄養価 | I礼拝 - 548 kcal | たんぱく質 26.1 g | 脂質 20.4 g | 炭水化物 64.6 g | |

| 日 | 献立名 | 黄の食品 | 赤の食品 | 緑の食品 | その他調味料など | 揚げ油 (回数) |
|--|----------------|--|---|--|--|--------------------|
| | | 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 ビタミン類・無機質 | | |
| 23日 (金) <small>カジマヤー お祝い献立</small> | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 黒米ごはん | 精白米 黒米 | | | | |
| | 中身汁 | | 豚なかみ 豚肉 | 椎茸 こんにゃく ねぎ 生姜 | 酒 花かつお ポークフィヨン (豚) 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす | |
| | さばのぬちまーす焼き | | さば | | ぬちまーす 酒 | |
| | クーフィリチー | こめ油 | 豚肉 昆布 ちきあげ (大豆) | 千切大根 椎茸 こんにゃく 人参 | 醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす ポークフィヨン (豚) 花かつお | |
| 一食当たりの栄養価 | | I補給 - 696 kcal | たんぱく質 35.6 g | 脂質 22.0 g | 炭水化物 83.9 g | |
| 26日 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 鶏雑炊 | 精白米 | 鶏肉 | 白菜 大根 長ねぎ 人参 椎茸 | 醤油 (小麦・大豆) 花かつお チキンフィヨン (鶏) ぬちまーす | 揚げ油③ ・小麦 ・大豆 |
| | いわしの甘辛ダレ | 小麦粉 小麦粉 サラダ油 (大豆) 三温糖 水あめ 白ごま | いわし | 生姜 | 醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 | |
| | 野菜と糸こんにゃくのみそ炒め | 三温糖 こめ油 | 豚肉 厚揚げ (大豆) あわせみそ (大豆) | きゃべつ 玉ねぎ 人参 もやし 糸こんにゃく | 醤油 (小麦・大豆) みりん 花かつお ぬちまーす | |
| | 一食当たりの栄養価 | | I補給 - 623 kcal | たんぱく質 30.7 g | 脂質 28.3 g | 炭水化物 57.3 g |
| 27日 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ごはん | 精白米 | | | | |
| | 沖縄風みそ汁 | じゃがいも | 豚肉 豆腐 (大豆) 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆) | 冬瓜 人参 もやし 小松菜 長ねぎ | 花かつお ぬちまーす | |
| | まぐろのゆずこしょう焼き | 三温糖 | まぐろ | ゆず | 醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ゆずこしょう | |
| | ウサチ | 三温糖 | ツナ | 大根 きゅうり 人参 きゃべつ | 酢 (小麦) 薄口醤油 (小麦・大豆) | |
| 一食当たりの栄養価 | | I補給 - 590 kcal | たんぱく質 33.1 g | 脂質 11.7 g | 炭水化物 84.6 g | |
| 28日 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | コッパン | コッパン (小麦・乳・大豆) | | | | |
| | ポークビーンズ | じゃがいも 小麦粉 こめ油 | 豚肉 大豆 ポークビー ンズ (小麦・大豆・豚) レッドキドニー 白花生 & 白いんげんペースト | 人参 ピーマン 玉ねぎ にんにく | ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース (小麦・鶏) 豚から ぬちまーす こしょう | |
| | 彩りサラダ | アーモンド 三温糖 オリーブ油 | | 人参 赤パプリカ きゃべつ きゅうり ブロッコリー コーン レモン果汁 | 粒マスタード 特濃酢 (小麦) 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう | |
| | 一食当たりの栄養価 | | I補給 - 711 kcal | たんぱく質 31.0 g | 脂質 23.5 g | 炭水化物 91.4 g |
| 29日 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ごはん | 精白米 | | | | |
| | 豚肉と根菜のピリ辛煮 | じゃがいも 三温糖 ごま油 | 豚肉 ちきあげ (大豆) 厚揚げ (大豆) | 人参 白菜 ごぼう 糸こんにゃく きくらげ 椎茸 生姜 | 酒 豚から 花かつお 醤油 (小麦・大豆) みりん 七味唐辛子 (ごま) | |
| | きゃべつのツナあえ | 三温糖 | ツナ | きゃべつ 赤パプリカ 大根 きゅうり 人参 シークワサー果汁 | 醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす | |
| | くだもの | | | 梨 (予定) | | |
| 一食当たりの栄養価 | | I補給 - 634 kcal | たんぱく質 27.5 g | 脂質 15.8 g | 炭水化物 91.9 g | |
| 30日 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ごはん | 精白米 | | | | |
| | ひじきの卵スープ | でん粉 | 鶏肉 ひじき 卵 | えのき 大根 人参 小松菜 生姜 | 薄口醤油 (小麦・大豆) 花かつお チキンフィヨン (鶏) こしょう ぬちまーす | |
| | レバニラ炒め | 三温糖 こめ油 | 豚レバー 豚肉 ちきあげ (大豆) | にんにく もやし 人参 きゃべつ こんにゃく にら | 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす | |
| | 納豆 | | 納豆 (大豆) | | 納豆タレ (小麦・大豆) | |
| 一食当たりの栄養価 | | I補給 - 638 kcal | たんぱく質 30.7 g | 脂質 17.8 g | 炭水化物 86 g | |

10月10日 目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。

多く含む食品



アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

多く含む食品

