


令和2年度

10月給食たより

☆今月の目標☆
秋の味覚を
楽しもう♪



沖縄でも少しずつ風が心地よくなってきました。秋は「食欲の秋」「運動の秋」「読書の秋」と言われており、その由来は、過ごしやすい季節になったことと関係しています。また、10月は「旬」の食材が多く出回る時期です。旬の食材は、手に入りやすいだけでなく、栄養価が高くなるのが特徴です。ぜひ、ご家庭でも旬の食材を味わいながら、「食欲の秋」を楽しく過ごしてほしいと思います。

☆県産マンゴーが給食に登場☆

新型コロナウイルスの影響で、県産食材の流通が停滞した背景から、沖縄県の事業により子ども達への『県産マンゴー』の無償提供があります。給食では、29日(木)に『県産マンゴー』がでます。ぜひご家庭でも子ども達からマンゴーの味や、給食の様子を聞いてみてくださいね♪



2020年の
十五夜は10月1日
十三夜は10月29日



Let's taste and eat!!
It's very delicious♡

アレルギー表示について

- ★詳細献立では、食品名の()内にアレルギー源を記入しています。
- アレルギー源は、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。

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ギー表示をしています。
- ★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、「榊ぬちまーす」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。

うるま市立勝連中学校給食センター TEL:978-2103 FAX:978-2105

1食当たりの栄養価 基準値	エネルギー	650 Kal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
---------------	-------	---------	-------	--------	----	--------	------	---------



欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
十五夜	1日(木)	牛乳		牛乳			
		芋入り炊込みごはん	米 麦 さつまいも 紅芋 ごめ油	鶏肉 かまぼこ(大豆) 油揚げ(大豆)	竹の子 人参 しいたけ ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお	
		さんまの塩焼き		さんま		ぬちまーす シークァーサー果汁	
		ごま和え	すりごま ねりごま 三温糖	ツナ	キャベツ もやし 人参	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) ぬちまーす	
		月見団子	月見団子(大豆・小麦)				
		一食当たりの栄養価	エネルギー 686 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 22.4 g	炭水化物 90 g	
2日(金)		牛乳		牛乳			
		キーマカレーライス	米 じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) ごめ油	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー ゆで大豆 白いんげんペースト 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ ピーマン ブルーベリー	おろしにんにく 赤ワイン カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆) マドラスカレー(小麦・乳・ごま・ 大豆・鶏・豚・りんご) ぬちまーす ウスターソース(大豆・りんご) フルーツチャツネ(バナナ) ポークパイオン(豚・鶏) カレー粉	
		ゆで卵		たまご			
		大根のレモン漬け	グラニュー糖		大根 きゅうり 赤パプリカ レモン	レモン果汁 ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 748 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 26.6 g	炭水化物 94.7 g	

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
5日 (月)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	芋の子汁	じゃが芋 さつまい芋 里芋		豚肉 油揚げ(大豆) 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 長ねぎ	花かつお	
	きんぴらつくね			きんぴらつくね (小麦・たまご・大豆・ りんご・鶏・山芋)			
	豚肉としらたき炒め	こめ油 三温糖		豚肉 厚揚げ(大豆)	しらたき 玉ねぎ 人参 白菜 小松菜	おろしにんにく 料理酒 みりん しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 624 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 18 g	炭水化物 89.6 g		
6日 (火)	牛乳			牛乳			
	ボロネーゼ風パスタ	スパゲティ(小麦) 三温糖 オリーブ油		豚ひき肉 刻み大豆	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ	ケチャップ おろしにんにく デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース(大豆・りんご) 赤ワイン ぬちまーす	
	豆とポテトのカップ焼き	じゃが芋 マヨネーズ(大豆)		大豆 チーズ(乳)	あお豆(大豆)	ホワイトソース(乳・大豆・小麦)	
	カラフルサラダ	コールスロッドレッシング (たまご・大豆) イタリアンドレッシング (たまご・小麦・大豆・ 豚・りんご)			黄パプリカ 大根 ブロッコリー 人参	ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 530 kcal	たんぱく質 20.1 g	脂質 27.4 g	炭水化物 46.3 g		
7日 (水)	牛乳			牛乳			
	クープジュージー	米 こめ油 白ごま		豚肉 豚三枚肉 刻み昆布 油揚げ(大豆)	人参 しいたけ ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 みりん ぬちまーす 花かつお	
	さばの黒糖生姜焼き	黒糖 はちみつ		さば		おろし生姜 しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒	
	人参しりしりー	こめ油 ごま油(ごま・大豆)		豚肉 ツナ たまご	人参 なら	ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
	くだもの				青切りみかん(予定)		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 637 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 25.2 g	炭水化物 72.1 g		
8日 (木)	牛乳			牛乳			
	揚げパン	コッペパン (小麦・乳・大豆) 黒糖 大豆油 三温糖 はったい粉		きな粉(大豆)			
	豚肉と豆の煮込み	じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 三温糖 こめ油		豚肉 金時豆 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ セロリ ピーマン トマトピューレ	赤ワイン ケチャップ ぬちまーす デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース(大豆・りんご) チキンブイヨン(鶏) こしょう	揚げ油① 大豆
	彩ナッツサラダ	細切アーモンド 三温糖 オリーブ油			人参 キャベツ ブロッコリー コーン	マスタード しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) レモン果汁 ぬちまーす こしょう	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 657 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 22.4 g	炭水化物 87.8 g		

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油	
13日 (火)	牛乳			牛乳			揚げ油② 大豆・ 小麦・乳	
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)						
	幼稚園のみ 揚げパン	コッペパン (小麦・乳・大豆) 大豆油 黒糖 三温糖 はったい粉	きな粉(大豆)					
	白花豆スープ	じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 白花豆ペースト 白いんげん 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ セロリ パセリ マッシュルーム	チキンブイオン(鶏) ぬちまーす こしょう			
	ウィンナー		ウィンナー(豚)					
	コールスローサラダ	コールスロードレッシング (たまご・大豆) マヨネーズ(大豆)		キャベツ きゅうり 人参 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 636 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 23.8 g	炭水化物 78.9 g		
14日 (水)	牛乳			牛乳				
	麦ごはん	米 麦						
	豚汁	ごま油(ごま・大豆)	豚肉 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 人参 生姜 長ねぎ ごぼう こんにゃく	料理酒 花かつお ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) みりん			
	魚のごまだれかけ	白ごま 三温糖	さば	生姜	ぬちまーす みりん しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒			
	白菜のジャコ和え	三温糖 ごま油(ごま・大豆)	しらす(えび・かに) 糸けずり	白菜 人参 小松菜 もやし	りんご酢(りんご) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)			
	一食当たりの栄養価			エネルギー 79.3 kcal	たんぱく質 606 g	脂質 18.1 g		炭水化物 79.3 g
15日 (木)	牛乳			牛乳				
	野菜のリゾット	米 押し麦 オリーブ油 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 チーズ(乳)	キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ しめじ えのき マッシュルーム	ぬちまーす こしょう 白ワイン しょうゆ(小麦・大豆) チキンブイオン(鶏)			
	コーンポテト	じゃが芋 こめ油	ベーコン(豚)	コーン 人参	ぬちまーす こしょう			
	麩と鶏肉のナゲット		麩と鶏肉のナゲット (小麦・鶏・大豆)					
	くだもの			ネーブル(予定)				
	一食当たりの栄養価			エネルギー 472 kcal	たんぱく質 18.8 g	脂質 17.7 g		炭水化物 59 g
16日 (金)	牛乳			牛乳			揚げ油③ 大豆・ 小麦・乳	
	シーサーそば 	沖縄そば(小麦・大豆) こめ油	豚肉 シーサーかまぼこ	キャベツ 人参 もやし ねぎ 生姜	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 花かつお ぬちまーす シママース ポークブイオン(豚・鶏)			
	紅芋ともずくのかき揚げ	紅芋 小麦粉 大豆油	もずく(えび・カニ) チキアギ たまご	人参 ごぼう いら	ぬちまーす			
	くだもの			青切りみかん(予定)				
	一食当たりの栄養価			エネルギー 597 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 18.9 g		炭水化物 77.9 g
	食育の日 19日 (月)	牛乳			牛乳			
アーサージュシー		米 麦 こめ油	豚肉 豚三枚肉 チキアギ(大豆) アーサ(えび・かに)	人参 ごぼう しいたけ	みりん しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 ぬちまーす 花かつお			
豆腐のおろしあんかけ		三温糖 かたくり粉	厚揚げ(大豆)	大根おろし ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ミツカン酢(小麦) 花かつお			
ハンダマとセイイカのみそ和え		三温糖 すりごま 練りごま	セイイカ 白みそ(大豆)	ハンダマ 大根 人参 もやし	りんご酢(りんご)			
くだもの				ぶどう(予定)				
一食当たりの栄養価			エネルギー 533 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 18.8 g	炭水化物 68 g		
20日 (火)	牛乳			牛乳			揚げ油④ 大豆 小麦・乳 たまご えび・かに	
	麦ごはん	米 麦						
	野菜のごまみそ汁	じゃが芋 里芋 すりごま ねりごま	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 大根 ねぎ	花かつお みりん しょうゆ(小麦・大豆)			
	きびなごのから揚げ	小麦粉 かたくり粉 大豆油	きびなご		ぬちまーす こしょう			
	野菜ちゃんぶるー	こめ油	豆腐(大豆) 豚肉 ツナ	人参 小松菜 キャベツ もやし	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす			
	一食当たりの栄養価			エネルギー 627 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 19.6 g		炭水化物 81.1 g
21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	じゃが芋 小麦粉 こめ油 マカロニ(小麦) マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 ベーコン(豚) 白いんげんペースト 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン マッシュルーム	ぬちまーす こしょう チキンブイオン(鶏)			
	魚の ハニーマスタード焼き	はちみつ オリーブ油	ホキ		ぬちまーす こしょう 粒マスタード 練りマスタード しょうゆ(小麦・大豆)白ワイン			
	くだもの			ネーブル(予定)				
	一食当たりの栄養価			エネルギー 654 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 21.1 g		炭水化物 84.4 g

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油	
	22日 (木)	牛乳		牛乳				
		キムチうどん	うどん(小麦) こめ油	豚肉 チキアギ(大豆) 赤みそ(大豆)	白菜 人参 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ 白菜キムチ (小麦・りんご・大豆・さば)	キムチ味(りんご・大豆・魚介類・ えび・小麦・鶏) おろしにんにく 料理酒 ぬちまーす 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) みりん ポークブイヨン(豚・鶏)		
		肉まん	肉まん(小麦・豚・大豆・ごま)					
		じゃが芋の中華炒め	じゃが芋 ごま油(ごま・大豆)	豚肉	人参 玉ねぎ パクチヨイ	オイスターソース みりん ぬちまーす こしょう		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 436 kcal	たんぱく質 20 g	脂質 13.8 g	炭水化物 60 g		
カジマヤ 	23日 (金)	牛乳		牛乳				
		赤米	米 赤米					
		イナムドウチ		豚肉 甘口みそ(大豆) カステラかまぼこ(大豆)	こんにやく 大根 しいたけ ねぎ	ポークブイヨン(豚) 花かつお ぬちまーす		
		ミヌダル	三温糖 黒すりごま 黒ねりごま	豚肉		しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒		
		千切りイリチー	三温糖 こめ油	豚肉 刻み昆布 かまぼこ(大豆)	千切大根 こんにやく 人参	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 607 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 16 g	炭水化物 85 g				
	26日 (月)	牛乳		牛乳				
		ごはん	米					
		ミヨックク	白ごま ごま油(ごま・大豆)	わかめ 牛肉	人参 玉ねぎ しめじ 長ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 みりん おろしにんにく 七味唐辛子(ごま) ぬちまーす ポークブイヨン(豚・鶏) 花かつお		
		コーンしゅうまい	コーンしゅうまい(小麦・鶏・豚・たまご・ゼラチン・ごま・大豆・かに・えび)					
		ごぼうのチンジャオロースー	白ごま 三温糖 こめ油 ごま油(ごま・大豆) かたくり粉	豚肉	ごぼう ピーマン 人参 たけのこ きくらげ	おろしにんにく ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 オイスターソース		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 561 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 14.5 g	炭水化物 86.4 g				
	27日 (火)	牛乳		牛乳				
		ゆかりごはん	米			ゆかり粉		
		具だくさんみそ汁	じゃが芋	鶏肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 人参 小松菜 キャベツ	花かつお		
		五目卵焼き		たまご 豆腐(大豆) ツナ	人参 しいたけ ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお みりん		
		もやしとニラ炒め	こめ油 ごま油(ごま・大豆)	豚肉 チキアギ(大豆) 厚揚げ(大豆)	もやし 人参 なら	おろしにんにく こしょう しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 559 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 16.2 g	炭水化物 75 g				
勝連小5年欠食	28日 (水)	牛乳		牛乳				
		ごはん	米					
		鶏肉と大根の煮物	こめ油 三温糖	鶏肉 かまぼこ(大豆) 厚揚げ(大豆)	大根 人参 小松菜 生姜 こんにやく しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお		
		焼きししゃも		子持ちししゃも				
		もずくみそ	三温糖 こめ油	もずく(えび・カニ) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 系げずり		おろし生姜 料理酒 みりん		
くだもの			ネーブル(予定)					
一食当たりの栄養価	エネルギー - 607 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 16.6 g	炭水化物 84.6 g				
県産マンゴー提供 	29日 (木)	牛乳		牛乳				
		ウッチンライス	米 麦 こめ油 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉	人参 玉ねぎ からし菜 マッシュルーム しいたけ	白ワイン おろしにんにく ウコン粉 カレー粉 ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏)		
		魚のバジル焼き	オリーブ油	ホキ		バジル粉 白ワイン こしょう おろしにんにく ぬちまーす		
		野菜とナッツのサラダ	細切アーモンド 三温糖 マヨネーズ(大豆) コールスロッドレッシング (たまご・大豆)		キャベツ 人参 もやし	しょうゆ(小麦・大豆) シークアサー果汁		
		☆Mango☆			県産マンゴー 			
一食当たりの栄養価	エネルギー - 532 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 16.3 g	炭水化物 73.2 g				
勝連幼稚園欠食	30日 (金)	牛乳		牛乳				
		コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)					
		かぼちゃと麦のポターージュ 	麦 じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 ベーコン(豚) 脱脂粉乳 牛乳	かぼちゃペースト 玉ねぎ 人参 パセリ マッシュルーム	ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏)		
		豚肉のバーベキュー炒め	こめ油	豚肉	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ にんにくの芽	赤ワイン おろしにんにく ウスターソース(大豆・りんご) ケチャップ ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) こしょう		
		魔女のチップス 	紅芋 春雨 大豆油 カットスパゲティ(小麦) 三温糖			シママース		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 639 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 22.6 g	炭水化物 76.6 g	揚げ油① 大豆			