



# 10月給食だより



朝と夕方は暑さがやわらいできましたね。沖縄でも少しずつ秋を感じられるようになりました。日中はまだまだ暑いですが、これからだんだんと秋が深まってきます。日中と朝晩の気温差が大きくなると、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

## アレルギー表示について

- ★詳細献立では、食品名の（ ）内にアレルギーを記入しています。
- アレルギーは、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のでアレルギーを表示しています。

- ★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。
- ★給食では「(株)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。

うるま市立与勝学校給食センター 電話：978-5656 FAX：978-5883

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 (木)	牛乳		牛乳			
	芋とごぼうの炊き込みごはん	米 さつまいも 黒ごま 白ごま 米油	鶏肉 油揚げ(大豆)	ごぼう にんじん しいたけ 青ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす ポークフィヨン(豚) 花かつお 料理酒(小麦)	
	お月見汁	芋もち(乳)	わかめ 鶏肉 油揚げ(大豆)	しょうが だいこん 長ねぎ 飾り人参	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお 煮干しだし(さば)	
	さばのごまみそ焼き	三温糖 白すりごま	さば 赤みそ(大豆)		おろし生姜 料理酒(小麦) しょうゆ(小麦・大豆) みりん	
	一食当たりの栄養価	I補給* - 800 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 27.5 g	炭水化物 98.5 g	
2日 (金)	牛乳		牛乳			
	もずく丼	米 でん粉 三温糖 米油	もずく(えび・かに) 錦糸卵 豚ひき肉	こまつな たまねぎ にんじん	おろしにんにく こしょう しょうゆ(小麦・大豆) 豆板醤 ぬちまーす みりん 花かつお	
	野菜のごまみそ汁	じゃがいも 里芋 白すりごま	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	キャベツ にんじん	花かつお	
	焼きししゃも		ししゃも			
	一食当たりの栄養価	I補給* - 681 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 17.8 g	炭水化物 97.1 g	
5日 (月)	牛乳		牛乳			
	五目ごはん	米 米油	ひじき 豚肉 油揚げ(大豆)	あお豆(大豆) ごぼう こんにゃく 人参 椎茸	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお みりん ぬちまーす 料理酒(小麦)	
	きのこのみそ汁	じゃがいも	鶏肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	えのきだけ しめじ 人参 しいたけ 青ねぎ	かつお節 みりん	
	ちくわの磯辺焼き	マヨネーズ(たまご・ 大豆・りんご)	ちくわ 糸けすり 青のり粉		みりん	
	くだもの			ぶどう(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補給* - 723 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 22.4 g	炭水化物 99.9 g	
6日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	ビーフンスープ	ごま油(ごま) ビーフン	錦糸卵 鶏肉	きくらげ こまつな 生姜 にんじん しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす みりん チキンフィヨン(鶏)	
	にんにくの芽炒め	ごま油(ごま) 米油	厚揚げ(大豆) 豚肉	しょうが たまねぎ にんじん にんにくの芽	オイスターソース(大豆) しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒(小麦) おろしにんにく	
	さばのチョリム	ごま油(ごま) 三温糖	さば		おろしにんにく ｺﾞｼﾞﾝ(大豆) しょうゆ(小麦・大豆) みりん	
	一食当たりの栄養価	I補給* - 712 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 24.8 g	炭水化物 87.9 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		
7日 (水)	牛乳		牛乳			
	揚げパン	給食パン(小麦・乳・大豆) はったい粉 三温糖 黒糖 大豆油	きな粉(大豆) 脱脂粉乳			揚げ油① ◎大豆
	豚肉と豆の煮込み	じゃがいも 三温糖 マーガリン(乳・大豆) 小麦粉 米油	金時豆 脱脂粉乳 豚肉	セロリー たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレ	ウスターソース(大豆・りんご) こしょう ケチャップ 赤ワイン ぬちまーす チキンブイヨン(鶏) デミグラスソース(小麦・大豆・ 牛・鶏・豚・セラチン)	
	シーザーサラダ	シーザーサラダドレッシング(たまご・乳・大豆・ りんご) 三温糖	クッキングチーズ(乳) 海藻ミックス	キャベツ きゅうり コーン にんじん	こしょう ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 704 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 24 g	炭水化物 94.4 g	
8日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	かしわ汁		鶏肉 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	こんにゃく 生姜 にんじん しいたけ 長ねぎ 冬瓜	かつお節	
	こんにゃくの甘辛炒め	三温糖 白ごま 米油	豚肉	こんにゃく 玉ねぎ いら にんじん いんげん 生姜	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(小麦) 七味唐辛子(ごま)	
	もずく卵焼き	米油	卵 もずく(えび・かに) 沖縄豆腐(大豆) ツナ	にんじん 小松菜	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお	
一食当たりの栄養価	I栄養 - 616 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 16 g	炭水化物 86.7 g		
目の愛護デー (10日)	9日 (金)	牛乳		牛乳		
	和風スパゲティ	スパゲティ(小麦) マーガリン(乳・大豆) オリーブ油	豚肉 ベーコン(豚)	しめじ 玉ねぎ にんじん ピーマン しいたけ マッシュルーム	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう おろしにんにく ぬちまーす 白ワイン チキンブイヨン(鶏)	
	彩り野菜のサラダ	オリーブ油 三温糖		きゅうり コーン 大根 赤パプリカ フロッコリー	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 特濃酢(小麦) シークワーサー	
	魚の人参ソース焼き	パン粉(小麦・大豆) マヨネーズ(たまご・ 大豆・りんご)	ホキ シュレッドチーズ(乳)	裏ごしにんじん パセリ	おろしにんにく こしょう ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 598 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 21.6 g	炭水化物 71.2 g	
12日 (月)	牛乳		牛乳			
	ビビンバ丼	米 ごま油(ごま) 三温糖 白ごま	錦糸卵 豚肉	にんじん もやし 小松菜 ぜんまい	おろしにんにく おろし生姜 しょうゆ(小麦・大豆) 豆板醤 甜面醬(小麦・ごま・大豆) みりん 料理酒(小麦)	
	あさりの中華スープ	でん粉	たまご 鶏肉 あさり 絹ごし豆腐(大豆)	えのきたけ 玉ねぎ にんじん しいたけ	こしょう しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 料理酒(小麦) 花かつお チキンブイヨン(鶏)	
	くだもの			パイン(予定)		
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 711 kcal	たんぱく質 34.5 g	脂質 16.3 g	炭水化物 102.2 g	
13日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	豚バラと冬瓜のみそ煮	でん粉 三温糖 米油	沖縄豆腐(大豆) 豚バラ肉 赤みそ(大豆) 豚もも肉 白みそ(大豆)	こんにゃく 生姜 小松菜 にんじん 冬瓜	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお みりん	
	ごまじゃこ和え	ごま油(ごま) 三温糖 白ごま	しらす干し(えび・かに) 糸けずり	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 特濃酢(小麦)	
	にらたまご		にらたまご(たまご)			
一食当たりの栄養価	I栄養 - 679 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 23.2 g	炭水化物 88.4 g		
14日 (水)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	給食パン(小麦・乳・大豆)				
	ポトフ	じゃがいも	ウインナー(豚) 鶏肉 ベーコン(豚)	キャベツ しめじ たまねぎ にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす チキンブイヨン(鶏)	
	豆とりんごのサラダ	コールスロッドレッシング (たまご・大豆) マヨネーズ(たまご・大 豆・りんご) 三温糖	チーズ(乳) ヨーグルト(乳) 白いんげん豆	コーン だいこん にんじん りんご フロッコリー	ぬちまーす	
	タンドライーチキン		鶏肉 ヨーグルト(乳)		おろしにんにく カレー粉 こしょう ケチャップ ぬちまーす 白ワイン パプリカ(が)ー 茱(が)ー	
一食当たりの栄養価	I栄養 - 689 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 29 g	炭水化物 74.4 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		
15日 (木)	牛乳		牛乳				
	高菜ごはん	米 白ごま 米油	ちきあげ(大豆) 豚肉 油揚げ(大豆)	ごぼう にんじん しいたけ 高菜漬(大豆)	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす ポークフィヨン(豚) みりん 料理酒(小麦)		
	くずし豆腐の汁	でん粉	わかめ 沖縄豆腐(大豆) たまご 鶏ひき肉	えのきだけ しょうが にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす チキンフィヨン(鶏)		
	さばの山椒焼き	三温糖	さば切り身		しょうゆ(小麦・大豆) 山椒粉 ぬちまーす みりん		
	くだもの			梨(予定)			
	一食当たりの栄養価	I補給 - 778 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 29.6 g	炭水化物 90.8 g		
16日 (金)	牛乳		牛乳				
	沖縄そば	沖縄そば(小麦・大豆) 三温糖 米油	かまぼこ(大豆) 豚肉	しょうが 青ねぎ	かつお節 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす ポークフィヨン(豚) みりん 料理酒(小麦)		
	セーイカの酢の物	ごま油(ごま) 三温糖 白ごま	セーイカ	きゅうり だいこん にんじん もやし	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 特濃酢(小麦) ジュークワサー果汁	揚げ油② ◎大豆 ◎小麦 ◎乳	
	島野菜のかきあげ	紅芋 小麦粉 大豆油	たまご ちきあげ(大豆) アーサ(えび・かに)	しかくまめ にんじん	ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 661 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 21.8 g	炭水化物 82.1 g		
19日 (月)	牛乳		牛乳				
	パパイヤ入りジュース	米 米油	ちきあげ(大豆) 大豆 ポーク(豚・鶏) 豚肉 油揚げ(大豆)	生姜 にんじん パパイヤ しいたけ 小松菜	かつお節 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす ポークフィヨン(豚) みりん 料理酒(小麦)		
	うるまのまーさん汁		豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	市内産野菜	花かつお		
	さばの黒糖生姜焼き	はちみつ 粉黒糖	さば		しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 料理酒(小麦) おろし生姜		
一食当たりの栄養価	I補給 - 740 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 27.7 g	炭水化物 86.9 g			
20日 (火)	牛乳		牛乳				
	コッペパン	給食パン(小麦・乳・大豆)					
	麦のポタージュ	じゃがいも 押麦 マーガリン(乳・大豆) 小麦粉 米油	鶏肉 白大豆ペースト 脱脂粉乳 ベーコン(豚)	セロリー たまねぎ にんじん パセリ	こしょう ぬちまーす 白ワイン チキンフィヨン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆)		
	ブロッコリーとナッツのサラダ	イタリアンドレッシング (たまご・小麦・大豆・ 豚・りんご) フルチーミドレッシング アーモンド 三温糖		きゅうり コーン 大根 赤パプリカ フロッコリー	しょうゆ(小麦・大豆) レモン果汁		
	ホキのグリーンソースかけ	でん粉	ホキ 牛乳	裏ごしグリーンピース	おろしにんにく こしょう ぬちまーす		
一食当たりの栄養価	I補給 - 616 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 18.8 g	炭水化物 78.7 g			
21日 (水)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	鶏肉と大根の煮物	三温糖 米油	鶏肉 結び昆布 厚揚げ(大豆) こつぶがんも(大豆)	こんにゃく しょうが 大根 にんじん 小松菜	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす みりん 料理酒(小麦) かつお節		
	キャベツの梅酢和え	三温糖 白すりごま	ツナ 糸けすり	キャベツ きゅうり 人参 もやし	しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) 梅肉(大豆・りんご)		
	山芋と野菜の豆腐焼き	山芋と野菜の豆腐焼き(山芋・大豆・鶏)					
一食当たりの栄養価	I補給 - 687 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 21.5 g	炭水化物 95.5 g			
22日 (木)	牛乳		牛乳				
	キーマカレーライス	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 米油 米	ゆで大豆 鶏ひき肉 脱脂粉乳 豚ひき肉 豚レバー 白大豆ペースト	たまねぎ にんじん ピーマン ブルーン	ウスターソース(大豆・りんご) おろしにんにく カレー粉 カレールウ(小麦・大豆・牛・鶏) ドライカレー(乳・小麦・牛・豚・ りんご) チャツネ(りんご) ぬちまーす チキンフィヨン(鶏)		
	海藻サラダ	焙煎胡麻ドレッシング (小麦・ごま・大豆) 三温糖	海藻ミックス	きゅうり だいこん にんじん もやし	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 特濃酢(小麦)		
	ゆでたまご		たまご				
一食当たりの栄養価	I補給 - 810 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 29.9 g	炭水化物 100 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		
カジマヤー献立	23日 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		なかみ汁		豚もも肉 豚中身	こんにゃく しょうが しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす ポークフィオン(豚) 料理酒(小麦)	
		クーブイリチー	三温糖 米油	ちきあげ(大豆) 細切昆布 豚肉	こんにゃく にんじん 角切り大根	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす みりん 料理酒(小麦)	
		ちんすこう	ショートニング(大豆) ラード(大豆) 三温糖 小麦粉				
	一食当たりの栄養価	I初抜 <sup>1</sup> - 676 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 18.8 g	炭水化物 100.2 g		
マンゴー無償提供	26日 (月)	牛乳		牛乳			
		野菜リゾット	マーガリン(乳・大豆) 米	チーズ(乳) 鶏肉 ベーコン(豚)	キャベツ しめじ 玉ねぎ にんじん 小松菜	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす チキンフィオン(鶏)	
		じゃが芋とウィンナーソテー	じゃがいも マーガリン (乳・大豆) 米油	ウィンナー(豚)	コーン にんじん パセリ	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす おろしにんにく	揚げ油③ ◎大豆 ◎小麦 ◎乳 ◎たまご ◎えび ◎かに
		メンチカツ	大豆油	メンチカツ(小麦・乳・ 大豆・鶏・豚)			
		県産マンゴー			県産マンゴー		
	一食当たりの栄養価	I初抜 <sup>1</sup> - 607 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 23.5 g	炭水化物 78.1 g		
	27日 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米				
		韓国風肉じゃが	じゃがいも 三温糖 米油 ごま油(ごま)	豚もも肉	たまねぎ にら にんじん 椎茸 糸こんにゃく 長ねぎ	おろしにんにく おろし生姜 かつお節 しょうゆ(小麦・大豆) 甜面醬(小麦・ごま・大豆) みりん トウバンジャン ぬちまーす 料理酒(小麦)	
		パンバンジー	白すりごま 棒々鶏ドレッシング (小麦・ごま・大豆・ ゼラチン・鶏・豚)	鶏ささみ	キャベツ きゅうり にんじん もやし		
		豆腐しゅうまい		豆腐しゅうまい(小麦・大豆)			
	一食当たりの栄養価	I初抜 <sup>1</sup> - 665 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 16.1 g	炭水化物 105 g		
	28日 (水)	牛乳		牛乳			
		ひじきごはん	米 白ごま 米油	ちきあげ(大豆) ひじき ゆで大豆 豚肉 油揚げ(大豆)	ごぼう にんじん しいたけ 青豆(大豆)	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお みりん 料理酒(小麦)	
		じゃが芋とわかめのみそ汁	じゃがいも	わかめ 赤みそ(大豆) 豚肉 白みそ(大豆) 油揚げ(大豆)	にんじん 小松菜	花かつお	
		厚揚げのきのこあんかけ	でん粉 三温糖 米油	厚揚げ(大豆) 鶏ひき肉	えのきたけ 青ねぎ しめじ にんじん しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) 花かつお	
		一食当たりの栄養価	I初抜 <sup>1</sup> - 783 kcal	たんぱく質 34.1 g	脂質 27.7 g	炭水化物 96.5 g	
	29日 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		かき玉汁	でん粉	たまご 鶏肉	えのきたけ たまねぎ にんじん 小松菜	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお チキンフィオン(鶏)	揚げ油④ ◎大豆 ◎小麦 ◎乳 ◎たまご
		もやしとニラ炒め	ごま油(ごま) 米油	ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆) 豚肉	にら にんじん もやし	おろしにんにく こしょう しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	◎えび ◎かに ◎鶏 ◎豚
		いわしの蒲焼き	でん粉 三温糖 小麦粉 白ごま 大豆油	いわし		おろし生姜 こしょう しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす みりん	
	一食当たりの栄養価	I初抜 <sup>1</sup> - 750 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 28.2 g	炭水化物 85.4 g		
ハロウィン献立(31日)	30日 (金)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	給食パン(小麦・乳・大豆)				
		パンプキンシチュー	じゃがいも マーガリン (乳・大豆) 小麦粉 米油	鶏肉 白花豆ペースト 脱脂粉乳 ベーコン(豚)	かぼちゃ たまねぎ 人参 ブロッコリー マッシュルー ム	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす 白ワイン チキンフィオン(鶏)	
		ハンバーグ		ハンバーグ(小麦・大豆・豚・鶏)			
		フルーツベリー ヨーグルト	カラフルボール(大豆)	ヨーグルト(乳)	パイン缶 バナナ みかん缶 もも缶(黄桃)	ブルーベリー	
	一食当たりの栄養価	I初抜 <sup>1</sup> - 761 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 25.1 g	炭水化物 102.5 g		