

令和2年 10月*予定献立表*

うるま市立与那城学校給食センター
TEL 978-3528
FAX 978-3529



だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、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。

さて、秋といえば、十五夜と十三夜のお月見があります。季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら、農作物の収穫に感謝します。旧暦(昔の暦)で行うため、現在では毎年違う日になりますが、昔から秋の行事として親しまれてきました。



2020年の
十五夜は10月1日
十三夜は10月29日



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、かへの混入の可能性があるのでアレルゲンを表示しています。
- ★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。
- ★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。



1食当たりの栄養価(小学校) 基準値	エネルギー	650 Kcal	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	830 Kcal	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	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		
十五夜献立 (木)	牛乳		牛乳			
	ロコモコ丼	ごはん	米			
		ハンバーグ	三温糖 でん粉	ハンバーグ(鶏肉・豚肉・大豆)		ケチャップ ウスターソース 赤ワイン デミグラスソース(小麦・鶏肉)
		目玉焼き		目玉焼き(卵・乳・大豆・ゼラチン)		
	キャベツ	オリーブ油 三温糖		キャベツ きゅうり	ぬちまーす 酢(小麦) 醤油(大豆・小麦)	
	ポトフ	じゃがいも	鶏肉 ウインナー(豚肉)	人参 玉葱 冬瓜 キャベツ ブロッコリー	こしょう ぬちまーす ローリエ 白ワイン 醤油(大豆・小麦) ポークパイオン(豚肉) おろしにんにく	
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 625 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 21.4 g	炭水化物 78.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 733 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 21.7 g	炭水化物 98.2 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		
2 (金)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	もちきび 米				
	カレー風味のマーボー豆腐	ごま油 (ごま・大豆) こめ油 でん粉 三温糖	豆腐 (大豆) 豚ひき肉 赤みそ (大豆) 合せみそ (大豆)	人参 玉葱 椎茸 なら	オイスターソース ガラムマサラ カレー粉 ケチャップ 酒	
	バンバンジーサラダ	ごま油 (ごま・大豆) 三温糖 練りごま	鶏ささみ	きゅうり コーン パパイア 人参	ぬちまーす 醤油 (大豆・小麦) 酢 (小麦)	
	くるみと小魚ごまがらめ	くるみ アーモンド ごま 三温糖 水あめ	カエリ (エビ・カニ)		醤油 (大豆・小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 670 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 27.1 g	炭水化物 76.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 873 kcal	たんぱく質 36 g	脂質 33.5 g	炭水化物 105.8 g		
5 (月)	牛乳		牛乳			
	秋の香りごはん	米 もち米 くり こめ油	鶏肉	竹の子 人参 ねぎ あお豆(大豆) しめじ	醤油 (大豆・小麦) 酒 みりん ぬちまーす かつお節	
	団子汁	三温糖 もち	かまぼこ 鶏肉 油揚げ (大豆)	小松菜 人参 大根	かつお節 ぬちまーす みりん 酒 醤油 (大豆・小麦)	
	魚のもみじ焼き	マヨネーズ(大豆)	ホキ	裏ごし人参 人参 ピーマン パセリ	こしょう ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 631 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 16.2 g	炭水化物 87.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 788 kcal	たんぱく質 34.6 g	脂質 18.9 g	炭水化物 113.9 g	
6 (火)	牛乳		牛乳			
	も ず く 丼	麦ごはん	麦 米			
		もずく丼の具	こめ油 でん粉 三温糖	豚ひき肉 もずく (エビ・カニ)	人参 玉葱 コーン 小松菜 あお豆(大豆)	おろしにんにく かつお節 ぬちまーす ポークフィヨン (豚肉) みりん 醤油 (大豆・小麦) 豆板醤
	かしわ汁		鶏肉 昆布 豆腐 (大豆)	冬瓜 人参 ねぎ 生姜	かつお節 ぬちまーす 醤油 (大豆・小麦)	
	キャベツの胡麻和え	すりごま 三温糖 練りごま		キャベツ きゅうり もやし 人参	酢 (小麦) 醤油 (大豆・小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 567 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 17.5 g	炭水化物 77.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 699 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 20.1 g	炭水化物 99 g		
7 (水)	牛乳		牛乳			
	塩(ぬちまーす) ラーメン	ラーメン (小麦)	豚肉 なんと	人参 もやし きくらげ コーン	かつお節 チキンフィヨン (鶏肉) ぬちまーす 醤油 (大豆・小麦) おろしにんにく 中華調味料 (小麦・乳・大豆・牛肉・ 豚肉・鶏肉)	
	ヌンクークワー	こめ油 三温糖	豚肉 厚揚げ (大豆)	からしな こんにゃく 人参 大根 椎茸	かつお節 ぬちまーす みりん 酒 醤油 (大豆・小麦)	
	くだもの			バナナ(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 582 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 19.9 g	炭水化物 74 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 729 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 23.3 g	炭水化物 98.7 g	
8 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	八宝菜	ごま油 (ごま・大豆) こめ油 でん粉	鶏肉 いか うずらの卵	人参 白菜 小松菜 椎茸 きくらげ 玉葱 ヤングコーン	オイスターソース こしょう チキンフィヨン (鶏肉) ぬちまーす 醤油 (大豆・小麦) おろししょうが おろしにんにく	
	大根のナムル	ごま油 (ごま・大豆) 三温糖 白ごま	茎わかめ	大根 きゅうり もやし 人参	醤油 (大豆・小麦) 酢 (小麦)	
	くだもの			グレープフルーツ (予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 518 kcal	たんぱく質 20 g	脂質 14.1 g	炭水化物 76.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 636 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 15.9 g	炭水化物 97.9 g		
9 (金)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン (乳・小麦・大豆)				
	ビーンズシチュー	じゃがいも 小麦粉 こめ油 マーガリン (乳・大豆)	鶏肉 ミックスビーンズ 加工乳 白いんげん豆	玉葱 人参 アスパラ	チキンフィヨン (鶏肉) ぬちまーす ホワイトルウ (小麦・乳・大豆・鶏 肉・牛肉)	
	いんげんソテー	こめ油	豚肉	いんげん コーン 人参 玉葱	おろしにんにく こしょう ぬちまーす 醤油 (大豆・小麦)	
	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム				
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 626 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 19 g	炭水化物 89 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 730 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 21.7 g	炭水化物 105.1 g		
12 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	麦 米				
	冬瓜のそぼろ煮	こめ油 三温糖	鶏ひき肉 厚揚げ (大豆)	冬瓜 玉葱 小松菜 こんにゃく 人参 椎茸	おろししょうが 酒 かつお節 ぬちまーす みりん 醤油 (大豆・小麦)	
	まぐろの塩麹焼き		まぐろ		塩麹	
	くだもの			柿(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 549 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 13.5 g	炭水化物 75.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 669 kcal	たんぱく質 34.7 g	脂質 15 g	炭水化物 95.5 g		

彩中3年欠食

彩中3年欠食・ふれあい給食①

ふれあい給食②

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		
13 (火)	牛乳		牛乳			
	コーンライス	米 麦 こめ油	鶏肉	コーン 人参 玉葱 ピーマン しめじ	こしょう チキンブイヨン (鶏肉) ぬちまーす 醤油 (大豆・小麦)	
	フィッシュチャウダー	じゃがいも 小麦粉 こめ油 マーガリン (乳・大豆)	赤魚 加工乳 粉チーズ (乳)	玉葱 人参 セロリー マッシュルーム	こしょう チキンブイヨン (鶏肉) ぬちまーす	
	オムレツ		トマトオムレツ (卵・大豆・鶏肉)			
	アーモンド	スナックアーモンド				
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 744 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 29.3 g	炭水化物 89.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 901 kcal	たんぱく質 34.6 g	脂質 33.9 g	炭水化物 111.9 g		
14 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	春雨スープ	ごま油 (ごま・大豆) でん粉 はるさめ	鶏肉	チンゲン菜 玉葱 人参 長ねぎ 椎茸	チキンブイヨン (鶏肉) ぬちまーす 醤油 (大豆・小麦)	
	春巻き	大豆油	春巻 (えび・小麦・乳・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご)			揚げ油① 大豆
	レバニラ炒め	三温糖 こめ油 でん粉	レバー (豚肉)	もやし 玉葱 人参 なら	おろししょうが おろしにんにく オイスターソース ぬちまーす 醤油 (大豆・小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 609 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 22.1 g	炭水化物 79.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 760 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 25.7 g	炭水化物 104.1 g		
15 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	具沢山すまし汁	こめ油 じゃがいも	鶏肉 豆腐 (大豆) 油揚げ (大豆)	しめじ 人参 大根 長ねぎ 椎茸	醤油 (大豆・小麦) だし昆布 酒 ぬちまーす かつお節	
	ちくわ磯辺焼き	マヨネーズ(大豆)	糸けすり 青のり 竹輪		醤油 (大豆・小麦)	
	にんにくの芽炒め	こめ油 無塩バター (乳)	豚ひき肉	にんにくの芽 玉葱 人参 竹の子	おろしにんにく 酒 ぬちまーす こしょう 醤油 (大豆・小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 542 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 15.8 g	炭水化物 74.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 669 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 18 g	炭水化物 95.5 g		
16 (金)	牛乳		牛乳			
	沖縄そば	そば (小麦)	豚肉 かまぼこ	ねぎ 冬瓜	酒 みりん 醤油 (大豆・小麦) ポークブイヨン (豚肉) かつお節 ぬちまーす	
	豆腐チャンプルー	こめ油	豆腐 (大豆) 豚肉	人参 キャベツ もやし なら	こしょう ぬちまーす 醤油 (大豆・小麦)	
	くだもの			みかん(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 528 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 17 g	炭水化物 63 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 625 kcal	たんぱく質 34.2 g	脂質 19.3 g	炭水化物 75.3 g	
19 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	秋野菜カレー	こめ油 さつまいも じゃがいも 小麦粉	鶏肉	玉葱 人参 ピーマン なす しめじ えのき	おろしにんにく ウスターソース チキンブイヨン (鶏肉) カレー粉 ぬちまーす カレールウ (小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご)	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト (乳)	バナナ パイン みかん 黄桃 (もも) ナタデココ		
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 610 kcal	たんぱく質 17.7 g	脂質 18.7 g	炭水化物 90.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 795 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 22 g	炭水化物 123.1 g	
20 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	豆乳味噌汁	じゃがいも	赤みそ (大豆) 豆乳 (大豆) 白みそ (大豆) 油揚げ (大豆)	大根 人参 えのき こんにゃく 長ねぎ	かつお節 シママース	
	魚の胡麻醤油かけ	三温糖 白ごま でん粉 こめ油	さば		醤油 (大豆・小麦) みりん 酒	
	パパイア炒め	こめ油	ちきあげ ツナ	パパイア 人参 なら	かつお節 ぬちまーす 醤油 (大豆・小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 608 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 20.2 g	炭水化物 74.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 749 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 23.5 g	炭水化物 94.9 g		
21 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	中華スープ	ごま油 (ごま・大豆) でん粉	かにかま	人参 白菜 コーン きくらげ 椎茸 長ねぎ	醤油 (大豆・小麦) ぬちまーす こしょう チキンブイヨン (鶏肉) かつお節	
	肉団子と野菜の甘酢煮	ごま油 (ごま・大豆) こめ油 三温糖	ミートボール (小麦・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆)	絹さや 人参 玉葱 ピーマン 竹の子 れんこん	醤油 (大豆・小麦) 酢 (小麦) ケチャップ ウスターソース	
	くだもの			梨(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 513 kcal	たんぱく質 19 g	脂質 13.9 g	炭水化物 76.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 622 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 15.5 g	炭水化物 96.8 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			
22 (木)	牛乳			牛乳					
	あみパン	あみパン(小麦・乳・大豆)							
	ミネストローネ	こめ油 じゃがいも		ベーコン(豚肉)		人参 玉葱 セロリ キャベツ トマト 冬瓜 トマトピューレ トマトペースト		ケチャップ チキンブイヨン(鶏肉) ぬちまーす こしょう ローリエ	
	鶏肉のハニーマスタード焼き	はちみつ		鶏肉				ぬちまーす マスタード 酒 醤油(大豆・小麦)	
	かぼちゃサラダ	マヨネーズ(大豆) 三温糖		ミックスビーンズ		かぼちゃ きゅうり		こしょう ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 544 kcal		たんぱく質 24.1 g		脂質 17.2 g		炭水化物 70.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 676 kcal		たんぱく質 29.8 g		脂質 21.8 g		炭水化物 87.4 g		
23 (金)	牛乳			牛乳					
	五穀ごはん	米 五穀米							
	イナムドゥチ			豚肉 かまぼこ 甘白白みそ(大豆)	冬瓜 椎茸 こんにゃく		ポークブイヨン(豚肉) かつお節		
	千切りイリチー	三温糖 こめ油		豚肉 昆布 ちきあげ		切干大根 こんにゃく 人参		醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす	
	アガラサー	強力粉(小麦) 黒糖		加工乳				ベーキングパウダー 重曹	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 574 kcal		たんぱく質 21.8 g		脂質 11.4 g		炭水化物 93.8 g	
一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 692 kcal		たんぱく質 26.9 g		脂質 12.9 g		炭水化物 116.4 g		
26 (月)	牛乳			牛乳					
	県産 和牛丼	麦ごはん	米 麦						
		牛丼(具)	ごま油(ごま・大豆) 三温糖		牛肉		玉葱 人参 なら 竹の子 糸こんにゃく		おろしニンニク おろし生姜 みりん ぬちまーす ポークブイヨン(豚肉) 醤油(大豆・小麦)
	かきたま汁	でん粉		卵 わかめ		冬瓜 長ねぎ		ぬちまーす 醤油(大豆・小麦) かつお節	
	くだもの					マンゴー(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 513 kcal		たんぱく質 23.4 g		脂質 12.8 g		炭水化物 73.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 657 kcal		たんぱく質 28.6 g		脂質 14.3 g		炭水化物 100.4 g		
27 (火)	牛乳			牛乳					
	スパゲティナポリタン	スパゲッティ(小麦) オリーブ油		ウインナー(豚肉) ベーコン(豚肉)		人参 玉葱 ビーマン トマトピューレ マッシュルーム		おろしニンニク ケチャップ ウスターソース こしょう ぬちまーす	揚げ油② えび 小麦乳 ごま 大豆 鶏肉 豚肉 りんご
	鮭のなかおち野菜カツ	大豆油		鮭フライ(卵・小麦・ さけ・大豆・ゼラチン)					
	ブロッコリーの和え物(マヨ)	アーモンド 三温糖 マヨネーズ(大豆)				キャベツ コーン ブロッコリー		醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
	くだもの					オレンジ(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 638 kcal		たんぱく質 24.3 g		脂質 24.3 g		炭水化物 79.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 750 kcal		たんぱく質 27.7 g		脂質 28.1 g		炭水化物 95.6 g		
28 (水)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	ゆし豆腐			ゆし豆腐(大豆)		ねぎ		醤油(大豆・小麦) ぬちまーす かつお節	
	人参の白味噌炒め	三温糖 こめ油		豚肉 ちきあげ 白みそ(大豆)		人参 金美人参 なら いんげん こんにゃく		みりん ぬちまーす かつお節	
	ちきあげ			五目揚げ(大豆)					
	くだもの					りんご(予定)			
一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 537 kcal		たんぱく質 24.2 g		脂質 13.5 g		炭水化物 77.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 654 kcal		たんぱく質 29.4 g		脂質 15.3 g		炭水化物 97.5 g		
29 (木)	牛乳			牛乳					
	もちきびごはん	米 もちきび							揚げ油③ えび 小麦乳 ごま 大豆 鶏肉 豚肉 りんご サク たまご ゼラチン
	おでん	こめ油 三温糖		鶏肉 厚揚げ(大豆) 昆布 つずらの卵 ちきあげ		人参 大根 こんにゃく さやいんげん		醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす かつお節	
	きびなごの唐揚げ	小麦粉 でん粉 大豆油		きびなご				シママース こしょう	
	納豆味噌	こめ油 三温糖		豚肉 納豆(大豆) 麦みそ(大豆)		ねぎ		酒	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 637 kcal		たんぱく質 29.2 g		脂質 21.2 g		炭水化物 77.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 788 kcal		たんぱく質 35.8 g		脂質 25.5 g		炭水化物 100.1 g		
30 (金)	牛乳			牛乳					
	リゾット	米 麦 オリーブ油 こめ油		ベーコン(豚肉)		しめじ えのき 椎茸 玉葱 人参 コーン パセリ		チキンブイヨン(鶏肉) 酒 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
	ベジタブルソテー	こめ油		ベーコン(豚肉)		アスパラ 人参 玉ねぎ ヤングコーン		おろしニンニク こしょう ぬちまーす	
	かぼちゃのスコーン	小麦粉 三温糖 マーガリン(乳・大豆)		加工乳		かぼちゃ		ベーキングパウダー	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 557 kcal		たんぱく質 17.3 g		脂質 22.1 g		炭水化物 71.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 676 kcal		たんぱく質 20.3 g		脂質 26 g		炭水化物 89.7 g	