



沖縄にも涼しい風が吹き、秋らしくなってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、食事と休養をしっかりとって体調管理に気をつけましょう。11月は食に関連する行事がたくさんあるので、考えるきっかけにしてみてください。

## 和食の4つの特徴

### 11月の行事食

- ★11/4(金) 防災給食  
(津波防災の日11/5にちなんで)
- ★11/8(火) かみかみ献立(いい歯の日)
- ★11/16(水) 芋の日献立(いい芋の日)
- ★11/24(木) 和食給食(和食の日)

11/4(金)と11/24(木)はうるま市内の小中学校統一献立です。お楽しみに♪



## 和食の魅力とは?

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしてほしいと思います。

**1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重**

**2 健康的な食生活を支える栄養バランス**

**3 自然の美しさや季節の移ろいの表現**

**4 正月などの年中行事との密接な関わり**

### 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・かに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、「株式会社 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 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	黄の食品		赤の食品		緑の食品		その他調味料など	備考
		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		
あ中2年欠食	1日(火)	牛乳		牛乳					
	麦ごはん	米 麦							
	まぐろのねぎみそ焼き	はちみつ こめ油	まぐろ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	長ねぎ 生姜	酒				
	タマナーチャンプルー	こめ油	沖縄豆腐(大豆) ちきあげ(大豆) ツナ	きゃべつ 人参 玉葱 もやし からし菜	醤油(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす				
	シカムドゥチ		豚肉 カステラかまぼこ(卵・大豆)	椎茸 こんにゃく 冬瓜 ねぎ	醤油(小麦・大豆) 豚がら かつお節 ぬちまーす				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 682 kcal	たんぱく質 41.4 g	脂質 16.5 g	炭水化物 88.4 g				
あ中2年欠食	2日(水)	牛乳		牛乳					
	ちゃんぽん	中華麺	中華麺(小麦・大豆)						
		スープ	ごま油 こめ油	豚肉 えび いか なた	木くらげ 人参 きゃべつ もやし コーン 長ねぎ 生姜	チキンパイオン(鶏肉) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう かつお節 豚がら			
	棒棒鶏サラダ	三温糖 白ごま ごま油	鶏ささみ 赤みそ(大豆)	きゃべつ きゅうり 人参 大根	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)				
	肉まん		肉まん(小麦・大豆・豚肉・ごま)						
	一食当たりの栄養価	I補給 - 725 kcal	たんぱく質 34.9 g	脂質 23.6 g	炭水化物 89.6 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
		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	
あ 中 2 年 ・ 高 中 欠 食	4日 (金)	牛乳	牛乳		
	ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす
	救給カレー		救給カレー		
	炊き出しすいとん汁	小麦粉 白玉粉	鶏肉	大根 人参 しいたけ しめじ 長ねぎ 大根葉	かつお節 だし昆布 醤油 (小麦・大豆) 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす
	一食当たりの栄養価	I補給 - 736 kcal	たんぱく質 19.5 g	脂質 22.7 g	炭水化物 109.8 g
7日 (月)	牛乳		牛乳		
	もちきびごはん	米 もちきび			
	魚ときのこの黄金焼き	こめ油	ホキ 卵 甘口白みそ (大豆)	えのき しめじ まいたけ	
	青菜のごまあえ	白ごま 黒ごま 三温糖		小松菜 もやし 人参 シークワーサー果汁	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす
	沢煮椀		豚肉	大根 ごぼう 人参 長ねぎ 椎茸	かつお節 だし昆布 みりん 薄口醤油 (小麦・大豆) 酒 ぬちまーす
	一食当たりの栄養価	I補給 - 712 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 24.7 g	炭水化物 89.2 g
8日 (火)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	米 麦			
	ごぼうのチンジャオロース	三温糖 こめ油 でん粉 ごま油	牛肉	ごぼう ピーマン 赤ピーマン 竹の子 人参 生姜 にんにく	醤油 (小麦・大豆) みりん オイスターソース (大豆) 酒 豆板醤 ぬちまーす
	ナッツと小魚のみつがらめ	アーモンド カシュー ナッツ 白ごま 三温糖 水あめ	カエリ		醤油 (小麦・大豆) みりん
	春雨スープ	春雨 ごま油	鶏肉	人参 もやし コーン チンゲンサイ きくらげ	薄口醤油 (小麦・大豆) 酒 ぬちまーす かつお節 チキンブイヨン (鶏肉)
一食当たりの栄養価	I補給 - 690 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 20.5 g	炭水化物 96.7 g	
9日 (水)	牛乳		牛乳		
	揚げパン	パン (小麦・乳・大豆) 大豆油 粉黒糖 三温糖 アーモンド	きな粉 (大豆) チーズ (乳)	揚げ油① 大豆	
	花野菜サラダ	三温糖 ごま油	ハム (豚肉・大豆)	ブロッコリー コーン カリフラワー 人参 きゅうり きゃべつ	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) りんご酢 ぬちまーす
	ミネストローネ	ABCマカロニ (小麦) こめ油 じゃがいも 三温糖	ベーコン (豚肉) ウインナー (豚肉) レッドキドニー 白いんげん豆	にんにく 玉葱 人参 大根 セロリ トマト	チキンブイヨン (鶏肉) 豚がら ウスターソース (大豆・りんご) こしょう ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆) ケチャップ
一食当たりの栄養価	I補給 - 689 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 25.3 g	炭水化物 88.4 g	
10日 (木)	牛乳		牛乳		
	クファージュシー	米 こめ油	豚肉 ちきあげ (大豆) ひじき	人参 ごぼう 椎茸 ねぎ	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 かつお節 ぬちまーす
	アーサ入り厚焼玉子	アーサ入り厚焼玉子 (卵・小麦・大豆)			
	うちなーみそ汁	じゃがいも	豚肉 沖縄豆腐 (大豆) 麦みそ (大豆)	大根 人参 山東菜	かつお節
	果物			みかん【予定】	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 689 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 19.4 g	炭水化物 95.2 g
11日 (金)	牛乳		牛乳		
	もちきびごはん	米 もちきび			
	肉じゃが	じゃがいも こめ油	豚肉	人参 玉葱 いんげん こんにゃく 椎茸	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす ポークブイヨン (豚肉・鶏肉) かつお節
	さばの甘酢がけ	三温糖 でん粉	さば 糸けすり	玉葱 人参 長ねぎ 生姜	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) みりん
	しそひじき	白ごま 三温糖	ひじき チリメン 糸けすり		ゆかり粉 みりん 醤油 (小麦・大豆)
	一食当たりの栄養価	I補給 - 781 kcal	たんぱく質 34.1 g	脂質 21.1 g	炭水化物 108.3 g

11/8 歯の目 

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	備考
		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		
14日 (月)	牛乳		牛乳			
	吹き寄せおこわ	米 もち米 さつまいも 栗 ぎんなん 白ごま こめ油	鶏肉 油揚げ (大豆)	人参 椎茸 あお豆 (大豆)	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節	
	さんまの塩焼き		さんま		ぬちまーす 酒	
	なめこのみそ汁		沖縄豆腐 (大豆) 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	なめこ 大根 人参 小松菜 長ねぎ	かつお節	
	果物			柿【予定】		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 790 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 29.9 g	炭水化物 92.2 g	
15日 (火)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	パン (小麦・乳・大豆)				
	クラムチャウダー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆) こめ油	鶏肉 あさり 白花生 白いんげん豆 脱脂粉乳 生クリーム (乳)	マッシュルーム 玉葱 人参 セロリ	チキンブイヨン(鶏肉) 豚がら 酒 ぬちまーす	
	きゃべつのガーリックソテー	オリーブ油	ベーコン (豚肉)	ブロッコリー きゃべつ コーン 人参 にんにく	ぬちまーす こしょう	
	チキンのトマトソースがけ	三温糖 でん粉	鶏肉	トマト ピクルス	赤ワイン トマトソース (大豆) ウスターソース (大豆・ りんご) ケチャップ チリパ ウダー ぬちまーす こしょう	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 763 kcal	たんぱく質 36.2 g	脂質 30.3 g	炭水化物 81.3 g	
16日 (水) ★いい 芋の日 献立	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	フーイリチー	麩 (小麦・大豆) こめ油	豚肉	人参 もやし きゃべつ からし菜	醤油 (小麦・大豆) こしょう ぬちまーす	
	魚汁		赤魚 沖縄豆腐 (大豆) 麦みそ (大豆) 赤みそ (大豆)	大根 人参 ねぎ	かつお節	
	紅芋団子 	紅芋 タピオカ粉 もち粉 三温糖 こめ油 白ごま でん粉				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 728 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 17.8 g	炭水化物 107.6 g	
17日 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	タコライス	こめ油	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆	人参 玉葱 ピーマン トマト にんにく	赤ワイン トマトソース (大豆) ケチャップ チリミック ス (小麦・豚肉・乳) チリ ソース ウスターソース (大豆・ りんご) チリパウダー	
	ポイルキャベツ			きゃべつ		
	スライスチーズ		チーズ (乳)			
	アーサ入り卵スープ	でん粉	鶏肉 卵 アーサ	冬瓜 玉葱 人参 生姜	薄口醤油 (小麦・大豆) 醤油 (小麦・大豆) かつお節 ぬちまーす	
アーモンドカル	アーモンドカル (アーモンド・ごま)					
一食当たりの栄養価	I補給 - 742 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 25.4 g	炭水化物 94.4 g		
18日 (金)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	米 もちきび				
	大根の煮つけ	三温糖 こめ油	豚肉 厚揚げ (大豆) 昆布 ちきあげ (大豆)	大根 人参 こんにゃく いんげん	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 かつお節 ぬちまーす	
	小松菜のツナ和え	三温糖 揚げ油② 小麦・乳・大豆	ツナ	小松菜 もやし 人参 シークワーサー果汁	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす	
	きびなごのカリカリフライ	大豆油	きびなごのカリカリフライ			
	一食当たりの栄養価	I補給 - 770 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 24.5 g	炭水化物 105.4 g	
21日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	チキンカレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆) こめ油	鶏肉 大豆 脱脂粉乳	セロリ 人参 玉葱 ピーマン かぼちゃ なす リンゴピューレ にんにく	豚がら チキンブイヨン (鶏 肉) ウスターソース (大豆・ りんご) 赤ワイン ケチャップ テ ミグラスソース (小麦・鶏肉) ぬちまーす カレー粉 カレール ウ (小麦・牛肉・鶏肉・大豆) チャツネ (りんご)	
	白菜のチリメン和え	三温糖 白ごま	チリメン 昆布	白菜 きゅうり 人参	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす	
	ゆで卵		卵			
	一食当たりの栄養価	I補給 - 815 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 24.1 g	炭水化物 113.6 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	備考
		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日 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	家常豆腐	三温糖 こめ油 でん粉	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	人参 玉葱 竹の子 小松菜 椎茸 生姜 にんにく	ポークフィヨン(豚肉・鶏肉) かつお節 醤油(小麦・大豆) 豆板醤 テンメンジャン(小麦・ごま・大豆) 酒酢(小麦) ぬちまーす	
	もやしとささみの中華和え	白ごま 三温糖 ごま油	鶏ささみ わかめ	もやし きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす	
	多菜包子		多菜包子(豚肉・鶏肉・小麦・大豆・ごま)			
	一食当たりの栄養価	I補給 - 734 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 24.3 g	炭水化物 95.6 g	
24日 (木)	牛乳		牛乳			
	菜めし	米		菜めし		
	魚のきのこゆずあんかけ	小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖	ホキ 揚げ油③ 小麦・乳・大豆	えのき しめじ 椎茸 人参 生姜 ゆず	醤油(小麦・大豆) みりん 薄口醤油(小麦・大豆) 酒 かつお節	
	★和食給食 秋の吹き寄せ煮	栗 里芋 三温糖 こめ油	鶏肉 厚揚げ(大豆) ミニミニがんと(大豆・ごま)	れんこん ごぼう 大根 人参 こんにゃく チンゲン菜	薄口醤油(小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす かつお節 ポークフィヨン(豚肉・鶏肉)	
	和菓子	ねりきり				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 780 kcal	たんぱく質 34.1 g	脂質 18.4 g	炭水化物 115.4 g	
25日 (金)	牛乳		牛乳			
	スパゲティナポリタン	スパゲッティ(小麦) こめ油	ベーコン(豚肉) ウィンナー(豚肉)	人参 玉葱 ビーマン 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(大豆・りんご) ぬちまーす こしょう チキンフィヨン(鶏肉)	
	マセドアンサラダ	じゃがいも マヨネーズ (卵・大豆・りんご)	ハム(豚肉・大豆)	かぼちゃ 人参 きゅうり あお豆(大豆)	マスタード ぬちまーす こしょう	
	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	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 699 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 29 g	炭水化物 75.1 g	
28日 (月)	牛乳		牛乳			
	きのこごはん	米 こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 竹の子 しめじ まいたけ 椎茸 あお豆(大豆)	薄口醤油(小麦・大豆) みりん 酒 かつお節 ぬちまーす	
	豆腐ハンバーグの大根おろしがけ		豆腐ハンバーグ(大豆・やまいも・鶏肉)	大根 しそ	薄口醤油(小麦・大豆) みりん りんご酢 かつお節	
	根菜汁	里芋	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 大根 ごぼう 小松菜	かつお節	
	果物			りんご【予定】		
一食当たりの栄養価	I補給 - 714 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 22.2 g	炭水化物 95.4 g		
29日 (火)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	米 もちきび				
	魚のチリソースがけ	小麦粉 でん粉 大豆油 ごま油 三温糖	グルクン 揚げ油④ 小麦・乳・大豆	生姜 長ねぎ にんにく	ケチャップ ぬちまーす 酒 チリパウダー	
	中華炒め	こめ油 ごま油 でん粉	牛肉	人参 玉葱 白菜 小松菜 ヤングコーン 竹の子 エリンギ にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん オイスターソース(大豆) チキンフィヨン(鶏肉) 酒 ぬちまーす	
	卵スープ	でん粉	鶏肉 卵 絹ごし豆腐(大豆)	人参 椎茸 木くらげ パクチョイ	ぬちまーす こしょう 醤油 (小麦・大豆) みりん チキン フィヨン(鶏肉) かつお節	
一食当たりの栄養価	I補給 - 719 kcal	たんぱく質 34.8 g	脂質 21.1 g	炭水化物 92.9 g		
30日 (水)	牛乳		牛乳			
	全粒粉パン	全粒粉パン (小麦・乳・大豆)				
	鶏肉と野菜のデミグラスソース煮	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 三温糖 こめ油	鶏肉 レッドキドニー 白花豆 白いんげん豆	しめじ 人参 玉葱 セロリ カリフラワー にんにく	デミグラスソース(小麦・鶏肉) トマトソース(大豆) ケ チャップ 赤ワイン こしょう ぬちまーす チキンフィヨン (鶏肉)	
	ほうれん草オムレツ		Caたっぷりオムレツほう れんそう(卵・大豆)			
	フルーツヨーグルト	三温糖	ヨーグルト(乳)	パイン 黄桃 みかん アロエ		
一食当たりの栄養価	I補給 - 786 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 29 g	炭水化物 101.9 g		