



10月給食だより



うるま市勝連学校給食センター
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	26.8 g	脂質	19.4 g	炭水化物	92.4 g
---------------	-------	---------	-------	--------	----	--------	------	--------

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油
勝連小4年 欠食 1日 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	ポークカレー	蒸し大豆,豚レバー,豚肉	こめ油,じゃがいも,マーガリン(乳・大豆・豚肉),小麦粉	ピーマン,玉葱,人参	ウスターソース(大豆・りんご),カレールウ(小麦・大豆・鶏肉・牛肉),カレー粉,しょうが,チャツネ(りんご),デミグラスソース(小麦・鶏肉),にんにく,ぬちまーす,ポークフィヨン(鶏肉・豚肉),料理酒	
	フルーツ白玉		カラフルもち(大豆)	ナタデココ,パイナップル,フルーツカクテル(桃),みかん缶	シークワーサー果汁	
	一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 636 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 16.7 g	炭水化物 97.1 g	
豆腐の日 2日 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		麦,米			
	ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆),赤みそ(大豆),白みそ(大豆)		ねぎ	花かつお	
	チキナーちゃんぷるー	厚あげ(大豆),凍結全卵,豚肉	こめ油,湿ぶ(小麦)	からし菜,もやし,人参	ぬちまーす,薄口醤油(大豆・小麦)	
	果物			柿(予定)		
一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 594 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 15 g	炭水化物 86.6 g		
3日 (水)	牛乳	牛乳				
	高菜ごはん	かまぼこ,豚肉,白ごま	おし麦,こめ油,精白米	人参,竹の子,椎茸,刻み高菜	ぬちまーす,花かつお,醤油(大豆・小麦),料理酒	
	揚げだし豆腐のきのこあんかけ	豚ひき肉,木綿豆腐(大豆)	でん粉,三温糖,小麦粉,調合油	えのきたけ,にら,ぶなしめじ	しょうが,醤油(大豆・小麦),本みりん	
	きゅうりとじゃこの和え物	しらす干し	三温糖	きゅうり,人参,白菜	ぬちまーす,りんご酢(りんご),醤油(大豆・小麦)	
	一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 585 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 19.6 g	炭水化物 76.1 g	
4日 (木)	牛乳	牛乳				
	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	ウインナー	無塩せきウインナー(豚肉)				
	じゃがいものソテー	無添加ベーコン(豚肉・大豆)	こめ油,じゃがいも,マーガリン(乳・大豆・豚肉)	ピーマン,玉葱,人参	ぬちまーす,醤油(大豆・小麦),白こしょう	
	ミネストローネ	レッドキドニー,鶏肉,無添加ベーコン(豚肉・大豆)	ABCマカロニ(小麦),オリーブ油,じゃがいも,三温糖	キャベツ,セロリ,トマトダイスカット,ぶなしめじ,玉葱,人参	ウスターソース(大豆・りんご),チキンフィヨン(鶏肉),トマトソース(大豆),ぬちまーす,ポークフィヨン(鶏肉・豚肉),白こしょう,白ワイン	
一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 603 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 23.7 g	炭水化物 71 g		
れもんの日 5日 (金)	牛乳	牛乳				
	あわごはん		あわ(もちきび),米			
	豆腐と青梗菜のスープ	沖縄豆腐(大豆),凍結全卵	ごま油(ごま・大豆),でん粉,春雨	きくらげ,チンゲン菜,冬瓜	チキンフィヨン(鶏肉),花かつお,薄口醤油(大豆・小麦)	
	魚のレモンソース焼き	ホキ	オリーブ油	レモン果汁	醤油(大豆・小麦),白こしょう,白ワイン	
	キャベツの中華みそ炒め	赤みそ(大豆),豚ひき肉	ごま油(ごま・大豆),こめ油,三温糖	キャベツ,にら,玉葱,人参	ぬちまーす,料理酒	
一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 589 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 17.4 g	炭水化物 77.3 g		

①・小麦・大豆

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油
9日 (火)	牛乳	牛乳				
	あわごはん		あわ(もちきび),米			
	イナムドッチ	かまぼこ,甘みそ,豚肉	こんにゃく	ねぎ,椎茸,冬瓜	ぬちまーす,ポークフィ ヨン(鶏肉・豚肉),花かつ お	
	さんまの塩焼き	さんま			ぬちまーす,料理酒	
	人参しりしりー	凍結全卵	こめ油	にら,玉葱,人参	ぬちまーす,醤油(大豆・小 麦),白こしょう	
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 616 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 21.5 g	炭水化物 75.1 g	
10日 (水)	牛乳	牛乳				
	食パン		食パン(小麦・乳・大豆)			
	マカロニのクリーム煮	鶏肉,生クリーム(乳)	こめ油,じゃがいも,マ ガリン(乳・大豆・豚肉),マ カロニ(小麦),小麦粉	カリフラワー,マッシュ ルーム,玉葱,人参	チキンピヨン(鶏肉),ぬ ちまーす,ポークフィヨ ン(鶏肉・豚肉),白こしょ う,白ワイン	
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	クックマーマレード		醤油(大豆・小麦),白ワイ ン	
	アスパラときのこソテー	ツナフレークノンオイル	こめ油	アスパラ,エリンギ,コー ン	ぬちまーす,白こしょう, 薄口醤油(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	I栄養 - 656 kcal	たんぱく質 34.5 g	脂質 17.2 g	炭水化物 90.5 g		
11日 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		麦,米			
	けんちん汁	沖縄豆腐(大豆),豚肉	こんにゃく,里芋	ごぼう,ねぎ,人参,冬瓜	ぬちまーす,花かつお,醤 油(大豆・小麦)	
	野菜炒め	ツナフレークノンオイ ル,沖縄豆腐(大豆),豚肉	こめ油	キャベツ,もやし,小松菜, 人参	ぬちまーす,醤油(大豆・小 麦)	
	ビーフンの和え物	とりささみ(鶏肉),錦糸卵 (卵),白ごま	ごま油(ごま・大豆),ビー フン,三温糖	きゅうり,もやし,人参	りんご酢(りんご),醤油 (大豆・小麦)	
一食当たりの栄養価	I栄養 - 581 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 15.2 g	炭水化物 81.8 g		
12日 (金)	牛乳	牛乳				
	さつまい入中華おこわ	鶏肉 	おし麦,こめ油,さつまい も,精白米	人参,竹の子,椎茸	ぬちまーす,花かつお,薄 口醤油(大豆・小麦),本み りん,料理酒	
	チキンのはちみつ焼き	鶏肉	こめ油,はちみつ		醤油(大豆・小麦)	
	バンウースー	白ごま,無添加ハム(豚肉・ 大豆・鶏肉)	ごま油(ごま・大豆),三温 糖,春雨	きゅうり,もやし,人参	ミツカン酢(小麦),醤油 (大豆・小麦)	
	果物			みかん(予定)		
一食当たりの栄養価	I栄養 - 610 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 15.3 g	炭水化物 88.8 g		
15日 (月)	牛乳	牛乳				
	黒米ごはん		黒米,米			
	中身汁	中身,豚肉	こんにゃく	ねぎ,生姜,椎茸	ぬちまーす,ポークフィ ヨン(鶏肉・豚肉),花かつ お,醤油(大豆・小麦)	
	サバの照り焼き	さば	三温糖,水あめ		醤油(大豆・小麦),料理酒, 本みりん	
	カジマヤー献立 千切りイリチー	かまぼこ,刻み昆布,豚肉	こめ油,こんにゃく,三温 糖	人参,切干大根	ぬちまーす,醤油(大豆・小 麦),本みりん,料理酒	
一食当たりの栄養価	I栄養 - 630 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 18.3 g	炭水化物 84.1 g		
16日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	中華スープ	鶏肉,絹ごし豆腐(大豆)	でん粉	きくらげ,ほうれん草,玉 葱,人参,長ねぎ,白菜	チキンピヨン(鶏肉),ぬ ちまーす,花かつお,白こ しょう,薄口醤油(大豆・小 麦)	
	レバーの南蛮漬け	豚レバー	でん粉,三温糖,調合油	きゅうり,長ねぎ	ミツカン酢(小麦),醤油 (大豆・小麦)	
	こんにゃくの甘辛炒め	牛肉,白ごま	こめ油,こんにゃく,三温 糖	いんげん,にら,玉葱,人参	にんにく,ぬちまーす,七 味唐辛子(ゴマ),醤油(大 豆・小麦),本みりん,料理 酒	②・小麦 ・大豆 ・豚肉
一食当たりの栄養価	I栄養 - 610 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 17 g	炭水化物 83.9 g		



目の愛護デー

南原幼・小学校
休校

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油
17日 (水)	牛乳	牛乳				
	秋の香りご飯	錦糸卵(卵),刻み昆布,豚肉	こめ油,精白米	ねぎ,人参,椎茸,蒸し栗	ぬちまーす,ポークフィヨ(鶏肉・豚肉),花かつお,薄口醤油(大豆・小麦),本みりん,料理酒	
	魚のみそマヨ焼き	しいら 生,甘みそ		玉葱	エッグケアマヨネーズ(大豆・りんご),パセリ	
	冬瓜のそぼろ煮	豚ひき肉	こめ油,でん粉:1kg	玉葱,小松菜,人参,冬瓜	しょうが,ぬちまーす,花かつお,醤油(大豆・小麦),本みりん	
	果物			グレープフルーツ(予定)		
	一食当たりの栄養価	I礼 [®] - 625 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 20.6 g	炭水化物 78.8 g	
18日 (木)	牛乳	牛乳				
	パーカーハウスパン		パーカーハウスパン(小麦・乳・大豆)			
	チキンの香草焼き	鶏肉	オリーブ油	レモン果汁	にんにく,ぬちまーす,バジル粉,白ワイン	
	コーンクリームスープ	無添加ベーコン(豚肉・大豆)	こめ油,じゃがいも,マーガリン(乳・大豆・豚肉),小麦粉	コーン,玉葱,クリームコーン	チキンフィヨ(鶏肉),ぬちまーす,パセリ,白こしょう	
	さつま芋と大豆のサラダ	蒸し大豆	さつまいも	小松菜,人参	エッグケアマヨネーズ(大豆・りんご),ぬちまーす,白こしょう,粒入りマスタード	
	一食当たりの栄養価	I礼 [®] - 651 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 23.9 g	炭水化物 78 g	
19日 (金)	牛乳	牛乳				
	わかめごはん	わかめ	米			
	大平のすまし汁 ~根菜類のすまし汁~	沖縄豆腐(大豆)		えのきたけ,ごぼう,ほうれん草,人参,長ねぎ,冬瓜	チキンフィヨ(鶏肉),ぬちまーす,花かつお,醤油(大豆・小麦),料理酒	
	鶏肉の山賊焼き ~鶏肉のガーリック焼き~	鶏肉			にんにく,醤油(大豆・小麦),本みりん,料理酒	
	海藻サラダ	ツナフレークノンオイル,わかめ,白ごま,海藻ミックス	三温糖	きゅうり,コーン,小松菜,人参,大根	ぬちまーす,りんご酢(りんご),醤油(大豆・小麦),和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご)	
	果物			りんご(予定)		
一食当たりの栄養価	I礼 [®] - 568 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 11.9 g	炭水化物 86.4 g		
22日 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	アーサと卵のスープ	凍結全卵,アーサ		えのきたけ,玉葱,人参,冬瓜	チキンフィヨ(鶏肉),ぬちまーす,花かつお,白こしょう	
	牛肉と厚揚げのすき焼き煮	牛肉,厚揚げ(大豆)	こめ油,こんにゃく,三温糖	小松菜,人参,白菜	にんにく,ぬちまーす,花かつお,醤油(大豆・小麦),本みりん,料理酒	
	レンコン入り平つくね	レンコン入り平つくね(小麦・大豆・鶏肉)				
	果物			オレンジ(予定)		
一食当たりの栄養価	I礼 [®] - 611 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 17.9 g	炭水化物 83.8 g		
23日 (火)	牛乳	牛乳				
	和風スパゲティー	しらす干し,大豆,無添加ベーコン(豚肉・大豆)	オリーブ油,スパゲッティ(小麦)	キャベツ,ぶなしめじ,マッシュルーム,玉葱,人参	にんにく,ぬちまーす,パセリ,ポークフィヨ(鶏肉・豚肉),白こしょう,白ワイン,薄口醤油(大豆・小麦)	
	チキンのごまみそ焼き	ねりごま,鶏肉,白ごま,麦みそ(大豆)	三温糖		エッグケアマヨネーズ(大豆・りんご),醤油(大豆・小麦),本みりん,料理酒	
	きゃべつとコーンのサラダ	ツナフレークノンオイル	三温糖	キャベツ,きゅうり,コーン,人参	エッグケアマヨネーズ(大豆・りんご),トマトケチャップ,ぬちまーす	
一食当たりの栄養価	I礼 [®] - 577 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 20.2 g	炭水化物 62.6 g		

南原小1~4年
欠食



長野県の郷土料理!



日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油
24日 (水)	牛乳	牛乳				
	キムチごはん	豚肉,白ごま	ごま油(ごま・大豆),こめ油,精白米,麦	きくらげ,にら,人参,白菜 キムチ(小麦・りんご・大豆・さば)	キムチ味(りんご・大豆・えび),ぬちまーす,料理酒,薄口醤油(大豆・小麦)	
	きびなごの唐揚げ	きびなご	でん粉,小麦粉,調合油		ぬちまーす,白こしょう	
	野菜と厚揚げの中華炒め	厚あげ(大豆),糸けすり,豚肉	ごま油(ごま・大豆),こめ油	きくらげ,チンゲン菜,もやし,人参,白菜	オイスターソース(カキエキス),ぬちまーす,醤油(大豆・小麦),白こしょう	
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 592 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 20.1 g	炭水化物 72 g	
25日 (木)	牛乳	牛乳				
	あみパン		あみパン(小麦・乳・大豆)			
	クラムチャウダー	鶏肉,生クリーム(乳),白 花豆&白いんげん豆ペ ースト,冷凍むきあさり	こめ油,じゃがいも,マー ガリン(乳・大豆・豚肉),小 麦粉	コーン,セロリ,マッシュ ルーム,玉葱,人参,白いん げん,白菜	チキンブイヨン(鶏肉),ぬ ちまーす,ポークブイヨ ン(鶏肉・豚肉),白こしょ う,白ワイン	
	魚の人参ソース焼き	ホキ		玉葱,人参,真ごしにんじ ん	エッグケアマヨネーズ (大豆・りんご),パセリ	
	ブロッコリーソテー	無添加ハム(豚肉・大豆・ 鶏肉)	こめ油	コーン,ブロッコリー,玉 葱,人参	ぬちまーす,白こしょう, 薄口醤油(大豆・小麦)	
一食当たりの栄養価	I栄養 - 638 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 23.3 g	炭水化物 74 g		
26日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	ハヤシライス	牛肉,白花豆&白いんげ ん豆ペースト	こめ油,マーガリン(乳・大 豆・豚肉),小麦粉	セロリ,トマトダイス カット,ピーマン,マッ シュルーム,玉葱,人参	ウスターソース(大豆・りん ご),カレー粉,チキンブイ ヨン(鶏肉),デミグラスソース(小 麦・鶏肉),トマトケチャップ, にんにく,ぬちまーす,ハヤシ ルウ(小麦・大豆・牛肉),ポー クブイヨン(鶏肉・豚肉),リン ゴピューレー,赤ワイン	
	小松菜のアーモンド和え		ダイスアーモンド,三温 糖	キャベツ,もやし,小松菜, 人参	ぬちまーす,りんご酢(り んご),醤油(大豆・小麦)	
	果物			柿(予定) 		
一食当たりの栄養価	I栄養 - 613 kcal	たんぱく質 19.1 g	脂質 17.8 g	炭水化物 92.9 g		
29日 (月)	牛乳	牛乳				
	大豆入り炊き込みごはん	かまぼこ,鶏肉,蒸し大豆, 白ごま	おし麦,こめ油,精白米	ねぎ,人参,竹の子,椎茸	ぬちまーす,花かつお,醬 油(大豆・小麦),料理酒	
	シブインブシー(バット)	ツナフレークノンオイル, 沖縄豆腐(大豆),赤み そ(大豆),豚肉	こめ油	小松菜,人参,冬瓜	ぬちまーす,花かつお	
	きんぴらサラダ	白ごま	アーモンド,三温糖	あお豆,きゅうり,ごぼう, 人参	かつおだし,ぬちまーす, ミツカン酢(小麦),醤油 (大豆・小麦),白こしょう, 本みりん	
	果物			みかん(予定)		
一食当たりの栄養価	I栄養 - 590 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 16.5 g	炭水化物 83.8 g		
30日 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		麦,米			
	具だくさんみそ汁	鶏肉,赤みそ(大豆),白み そ(大豆)	じゃがいも	ごぼう,ねぎ,人参,冬瓜	ぬちまーす,花かつお	
	いかのてりやき	いか	はちみつ,三温糖		七味唐辛子(ゴマ),醤油 (大豆・小麦),料理酒,本み りん	
	キャベツのごまマヨサラダ	すりごま	三温糖	キャベツ,コーン,ブロッ コリー,もやし,人参	エッグケアマヨネーズ(大豆・ りんご),ぬちまーす,りんご酢 (りんご),薄口醤油(大豆・小 麦)	
果物			りんご(予定) 			
一食当たりの栄養価	I栄養 - 597 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 13.7 g	炭水化物 92.5 g		
ハロウィン 31日 (水)	牛乳	牛乳				
	胚芽パン		胚芽パン(小麦・乳・大豆)			
	チリコンカン	牛ひき肉,大豆,豚ひき肉	こめ油	ピーマン,玉葱,人参	ウスターソース(大豆・りん ご),チリパウダー,トマ トケチャップ,ぬちまー す,赤ワイン	
	かぼちゃのポタージュ	鶏肉,生クリーム(乳),白 花豆&白いんげん豆ペ ースト	こめ油,じゃがいも,マー ガリン(乳・大豆・豚肉),小 麦粉	かぼちゃペースト,セロ リ,マッシュルーム,玉葱, 西洋かぼちゃ,真ごし コーン	チキンブイヨン(鶏肉),ぬ ちまーす,パセリ,白こ しょう	
	フルーツみつ豆	黒豆(大豆),寒天		パイナップル,黄桃,みか ん缶		
一食当たりの栄養価	I栄養 - 673 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 25.1 g	炭水化物 83.3 g		

③・小麦
・大豆
・豚肉