

# 11月給食たより



## 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。  
アレルギーは、表示義務食品・推奨食品 あわせて 27 品目を表示しています。

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

※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。  
★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ふことがあります。  
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、「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	650 Kal	たんぱく質	26.8 g	脂質	19.4 g	炭水化物	92.4 g
南原小6年欠食	1日 (木)	牛乳	牛乳						
		ごはん		米					
		ピーンズカレー	レッドキドニー、鶏肉、蒸し大豆、白花生豆 & 白いんげん豆ペースト	ごめ油、じゃがいも、マーガリン(乳・大豆・豚肉)、小麦粉	セロリ、ピーマン、玉葱、人参、白いんげん	ウスターソース(大豆・りんご)、カレーウ(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			
		ゆで卵	全卵						
		果物			オレンジ(予定)				
		一食当たりの栄養価	I補給 - 698 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 21.2 g	炭水化物 97.6 g			
南原小6年欠食	2日 (金)	牛乳	牛乳						
		キムタクごはん	豚肉、白ごま	ごま油(ごま・大豆)、ごめ油、精白米	コーン、ねぎ、小松菜、千切りたくあん(小麦)、白菜キムチ(小麦・りんご・大豆)	ぬちまーす、花かつお、白こしょう、薄口醤油(大豆・小麦)			
		揚げだし豆腐のきのこあんかけ	豚ひき肉、厚揚げ用生地(大豆)	でん粉、三温糖、小麦粉、調合油	えのきだけ、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補給 - 605 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 20 g	炭水化物 80 g			
平敷屋小・幼稚園欠食	5日 (月)	牛乳	牛乳						
		あわごはん		あわ、米					
		白菜とじゃがいもの中華スープ		ごま油(ごま・大豆)、じゃがいも、春雨	コーン、チンゲン菜、人参、白菜	しょうが、チキンフィヨン(鶏肉)、ぬちまーす、花かつお、薄口醤油(大豆・小麦)、本みりん			
		豆腐のチリソース煮	むきえび 3L : 1kg、赤だし(大豆・さば・鶏肉)、木綿豆腐	ごま油(ごま・大豆)、ごめ油、でん粉、三温糖	グリーンピース、にら、ぶなしめじ、玉葱、人参、長ねぎ、椎茸	しょうが、チリソース、トマトケチャップ、にんにく、ぬちまーす、醤油(大豆・小麦)、本みりん、料理酒、トマトピューレ			
		果物			グレープフルーツ(予定)				
一食当たりの栄養価	I補給 - 599 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 14.7 g	炭水化物 89.9 g					

揚げ①  
・大豆  
・小麦

	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
南原小 残量調査(月々金)	6日 (火)	牛乳	牛乳				
		あみパン		あみパン(小麦・大豆・乳)			
		かぼちゃと麦のクリームスープ	鶏肉,生クリーム(乳)	こめ油,マーガリン(乳・大豆・豚肉),小麦粉,麦	かぼちゃペースト,マッシュルーム,玉葱,人参,日本かぼちゃ	チキンブイヨン(鶏肉),ぬちまーす,パセリ,白こしょう	
		鶏肉のハニーマスタード焼き	鶏肉	オリーブ油,はちみつ		ぬちまーす,醤油(大豆・小麦),粒入りマスタード,料理酒	
		三色ソテー	ツナフレークノンオイル	こめ油	アスパラ,コーン,人参,白きりんご(予定)	ぬちまーす,白こしょう	
		果物					
		一食当たりの栄養価	I補給* - 645 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 18.8 g	炭水化物 86.2 g	
7日 (水)	牛乳	牛乳					
	芋入り炊き込みごはん	かまぼこ,鶏肉,油揚げ(大豆)	おし麦,こめ油,さつまいも,精白米	ねぎ,人参,竹の子,椎茸	ぬちまーす,花かつお,醤油(大豆・小麦),料理酒		
	もずく入り卵焼き(手作り)	生もずく,凍結全卵,豚ひき肉		ねぎ,人参	ぬちまーす,花かつお,薄口醤油(大豆・小麦),料理酒		
	ツナサラダ	ツナフレークノンオイル,ねりゴマ,白ごま	ごま油(ごま・大豆)	もやし,小松菜	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補給* - 633 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 20.1 g	炭水化物 81.4 g		
8日 (木)	牛乳	牛乳					
	なすミートスパゲティ	パルメザンチーズ(乳),牛ひき肉,大豆,豚ひき肉,豚レバー	こめ油,スパゲティ(小麦),三温糖	セロリ,トマトダイスカット,なす,ピーマン,マッシュルーム,玉葱,人参	ウスターソース(りんご・大豆),トマトケチャップ,にんにく,ぬちまーす,ポークブイヨン(鶏肉・豚肉),赤ワイン,白こしょう		
	魚のジェノベーゼ焼き	ホキ		ジェノバペースト(乳)	ぬちまーす,白こしょう		
	ビーンズサラダ	レッドキドニー,蒸しひよこ豆	三温糖	きゅうり,パイナップル,黄桃,白いんげん	エッグケアマヨネーズ(大豆・りんご),コーンスロードレッシング(卵・大豆),ぬちまーす,白こしょう,トマトピューレ		
	一食当たりの栄養価	I補給* - 595 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 23.9 g	炭水化物 61.6 g		
9日 (金)	牛乳	牛乳					
	麦ごはん		麦,米				
	もずくのみそ汁	生もずく,赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	じゃがいも	ねぎ,冬瓜	ぬちまーす,花かつお		
	マグロカツ	まぐろ	調合油,パン粉		ぬちまーす,白こしょう		
	タマナーチャンプル	沖縄豆腐(大豆),糸けすり,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),料理酒		
		一食当たりの栄養価	I補給* - 608 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 16.7 g	炭水化物 81.3 g	
12日 (月)	牛乳	牛乳					
	ごはん		米				
	煮付け(鶏肉)	鶏肉,結び昆布,厚あげ(大豆)	こめ油,こんにゃく,三温糖	いんげん,ごぼう,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,料理酒		
	白菜のゴマあえ	しらす干し,糸けすり,白ごま	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)		
	鮭のぬちまーすふりかけ	鮭	こめ油,三温糖		ぬちまーす,薄口醤油(大豆・小麦),料理酒		
	一食当たりの栄養価	I補給* - 563 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 14.5 g	炭水化物 80.2 g		
勝連幼稚園 親子給食	13日 (火)	牛乳	牛乳				
		あわごはん		あわ,米			
		マーボー冬瓜	沖縄豆腐(大豆),蒸し大豆,赤だし(大豆・さば・鶏肉),豚ひき肉	ごま油(ごま・大豆),こめ油,でん粉	きくらげ,にら,玉葱,人参,竹の子,冬瓜	キド中華(小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉),しょうが,にんにく,ぬちまーす,ポークブイヨン(鶏肉・豚肉),甜面醤(小麦・大豆・ごま),豆板醤	
		サバの照り焼き	さば	三温糖,水あめ		醤油(大豆・小麦),本みりん,料理酒	
		干瓢のカミカミサラダ	スクール糸かまぼこ	ごま油(ごま・大豆),三温糖	キャベツ,小松菜,人参,干瓢	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補給* - 657 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 22.5 g	炭水化物 80.7 g	

揚げ油  
・大豆  
・小麦

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
14日 (水)	牛乳	牛乳				
	あみパン		あみパン(小麦・大豆・乳)			
	トマトスープ	鶏肉,凍結全卵	でん粉	トマト,トマトダイスカット,玉葱,小松菜,椎茸	チキンブイヨン(鶏肉),ぬちまーす,白こしょう,薄口醤油(大豆・小麦)	
	チキンのハーブ焼き	パルメザンチーズ(乳),鶏肉	オリーブ油		にんにく,ぬちまーす,パセリ,白こしょう,白ワイン	
	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	
	果物			なし(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補 <sup>+</sup> - 592 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 18.1 g	炭水化物 73 g	
15日 (木)	牛乳	牛乳				
	クープシュージー	刻み昆布,豚肉,白ごま,油揚げ(大豆)	おし麦,こめ油,精白米	小松菜,人参,椎茸	ぬちまーす,花かつお,醤油(大豆・小麦),本みりん,料理酒	
	グルクンのシークワサーソースがけ	グルクン	でん粉,三温糖,小麦粉,調合油	玉葱,人参	シークワサー果汁,ミツカン酢(小麦),特濃酢(小麦),薄口醤油(大豆)	
	マーミナーチャンプルー	ちきあげ,ツナフレークノンオイル,厚あげ(大豆)	こめ油	きくらげ,もやし,人参	ぬちまーす,醤油(大豆・小麦)	
	一食当たりの栄養価	I補 <sup>+</sup> - 634 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 21.1 g	炭水化物 78.5 g	揚げ③ ・大豆 ・小麦
16日 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		麦,米			
	さんぴらスープ	かまぼこ,鶏肉	じゃがいも	ごぼう,ねぎ,人参,椎茸	ぬちまーす,花かつお,薄口醤油(大豆・小麦)	
	豚肉のみそ焼き	赤みそ(大豆),豚肉,白みそ(大豆)	三温糖		しょうが,本みりん,料理酒	
	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	
	一食当たりの栄養価	I補 <sup>+</sup> - 573 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 12.9 g	炭水化物 82.9 g	
19日 (月) 和食の日	牛乳	牛乳				
	五穀ごはん		国産五穀米,米			
	冬瓜のそぼろ煮	沖縄豆腐(大豆),豚ひき肉	こめ油,でん粉	いんげん,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	
	焼きししゃも	ししゃも	こめ油		ぬちまーす	
	ゆかりあえ		三温糖	キャベツ,きゅうり,パパイア,ゆかり粉,人参	ぬちまーす,醤油(大豆・小麦),特濃酢(小麦)	
	果物			りんご(予定)		
一食当たりの栄養価	I補 <sup>+</sup> - 619 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 17.4 g	炭水化物 87.8 g		
20日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	白菜とコーンの中華スープ	絹ごし豆腐(大豆),無添加ベーコン(豚肉・大豆)	ごま油(ごま・大豆),でん粉	きくらげ,コーン,小松菜,人参,白菜	チキンブイヨン(鶏肉),ぬちまーす,花かつお,薄口醤油(大豆・小麦)	
	ホイコーロー	赤みそ(大豆),豚肉	ごま油(ごま・大豆),でん粉,三温糖	きくらげ,キャベツ,にら,ピーマン,玉葱,人参,竹の子	オイスターソース(カキエキス),しょうが,にんにく,ぬちまーす,甜面醬(小麦・大豆・ごま),豆板醬	
	焼き餃子	焼き餃子(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)				
	果物			グレープフルーツ(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補 <sup>+</sup> - 596 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 17.6 g	炭水化物 84.8 g	
21日 (水)	牛乳	牛乳				
	鶏雑炊	ちくわ,鶏肉	おし麦,こめ油,こんにゃく,精白米	人参,椎茸,冬瓜	チキンブイヨン(鶏肉),ぬちまーす,花かつお,薄口醤油(大豆・小麦),料理酒	
	魚のみそマヨ焼き	ホキ,甘みそ		玉葱	エッグケアマヨネーズ(大豆・りんご),パセリ	
	ふーチャンプルー	ツナフレークノンオイル,凍結全卵	こめ油,湿ふ(小麦)	キャベツ,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補 <sup>+</sup> - 539 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 18.2 g	炭水化物 59.4 g		

平敷屋小1〜4年欠食

食育の日(24日)和食の日について

11/24  
和食の日

	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6年欠食	22日 (木)	牛乳	牛乳				
		なかよしパン		なかよしパン(小麦・大豆・乳)			
		カレーポトフ	豚肉,ウインナー(豚肉)	こめ油,じゃがいも	ブロッコリー,玉葱,人参,冬瓜	カレー粉,チキンブイヨン(鶏肉),ぬちまーす,白こしょう,料理酒	
		鶏肉の照り焼き	鶏肉	三温糖,水あめ		醤油(大豆・小麦),本みりん,料理酒	
		パパッとサラダ	ツナフレークノンオイル,細切りアーモンド	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補キ <sup>*</sup> - 624 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 18.7 g	炭水化物 79.6 g	
26日 (月)	牛乳	牛乳					
	ひじきごはん	かまぼこ,ひじき,蒸し大豆,豚肉,油揚げ(大豆)	おし麦,ごま油(ごま・大豆),こめ油,精白米	コーン,ねぎ,人参,椎茸	ぬちまーす,花かつお,醤油(大豆・小麦),料理酒		
	魚のピザ焼き	チーズ(乳),ホキ		マッシュルーム,玉葱	パセリ,ピザソース(大豆・りんご)		
	きんぴらごぼう	かまぼこ,豚肉,白ごま	こめ油,こんにゃく,三温糖	いんげん,ごぼう,人参	ぬちまーす,七味唐辛子(ゴマ),醤油(大豆・小麦),本みりん		
		一食当たりの栄養価	I補キ <sup>*</sup> - 633 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 19.5 g	炭水化物 81.3 g	
27日 (火)	牛乳	牛乳					
	黒糖パン		黒糖パン(小麦・乳・大豆)				
	ミートボールと白菜のクリーム煮	ミートボール(小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉),白花豆&白いんげん豆ペース	こめ油,じゃがいも,マーガリン(乳・大豆・豚肉),小麦粉	ブロッコリー,マッシュルーム,玉葱,人参,白菜	にんにく,ぬちまーす,ポークブイヨン(鶏肉・豚肉),白こしょう		
	洋風炒り豆腐	沖縄豆腐(大豆),鶏ひき肉,大豆,凍結全卵	ごま油(ごま・大豆),こめ油,こんにゃく,三温糖	あお豆,コーン,ごぼう,人参,椎茸	しょうが,ぬちまーす,醤油(大豆・小麦),料理酒		
	焼きじゃがバター	焼きじゃがバター(乳)					
	一食当たりの栄養価	I補キ <sup>*</sup> - 628 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 23.9 g	炭水化物 76.7 g		
28日 (水)	牛乳	牛乳					
	ごはん		米				
	豆乳豚汁	赤みそ(大豆),調製豆乳,豚肉,白みそ(大豆),油揚げ(大豆)	こんにゃく,里芋	ごぼう,人参,冬瓜	しょうが,花かつお,薄口醤油(大豆・小麦),料理酒		
	魚の香味焼き	ホキ	三温糖	長ねぎ	しょうが,にんにく,醤油(大豆・小麦),本みりん,料理酒		
	小松菜のあえもの	しらす干し,すりごま,ちくわ	三温糖	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補キ <sup>*</sup> - 565 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 11.7 g	炭水化物 85.6 g		
平敷屋小6年欠食	29日 (木)	牛乳	牛乳				
		中華麺		中華麺(小麦・大豆)			
		肉炒め	ジャージャー麺 ★★麺の上に肉炒めとナムルをのせて★★★	赤みそ(大豆),大豆,豚ひき肉	ごま油(ごま・大豆),こめ油,でん粉,三温糖	玉葱,竹の子,長ねぎ,椎茸	しょうが,にんにく,花かつお,醤油(大豆・小麦),甜面醬(小麦・大豆・ごま),豆板醬
		ナムル			三温糖	きゅうり,もやし,人参	ぬちまーす,醤油(大豆・小麦)
		わかめと卵の中華スープ	わかめ,凍結全卵,白ごま,無添加ハム(豚肉・大豆・鶏肉)	ごま油(ごま・大豆),でん粉	ねぎ,玉葱	ぬちまーす,ポークブイヨン(鶏肉・豚肉),花かつお,白こしょう,薄口醤油(大豆・小麦)	
	果物			オレンジ(予定)			
	一食当たりの栄養価	I補キ <sup>*</sup> - 656 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 23.2 g	炭水化物 79.5 g		
平敷屋小6年欠食	30日 (金)	牛乳	牛乳				
		ごはん		米			
		豚肉と冬瓜の煮物	かまぼこ,結び昆布,厚あげ(大豆),豚肉	こめ油,こんにゃく,三温糖	いんげん,人参,椎茸,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,料理酒	
		魚のぬちまーす焼き		ホキ		ぬちまーす	
		納豆みそ	糸けずり,赤みそ(大豆),豚肉,麦みそ(大豆),挽きわり納豆(大豆)	こめ油,三温糖	ねぎ	しょうが,料理酒	
	焼きのり	焼きのり					
	一食当たりの栄養価	I補キ <sup>*</sup> - 609 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 14.6 g	炭水化物 85.8 g		