



10月給食たより



うるま市津堅学校給食調理場

TEL: (098)978-2141

FAX: (098)978-1005

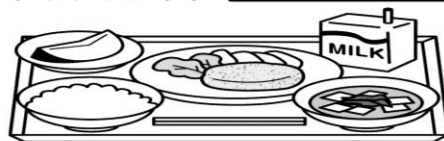
運動

バランスのよい食事

力を発揮しよう!

勉強

健康な体をつくり、運動や勉強にしっかり取り組むためには、栄養バランスのとれた食事を毎日規則正しくとることが大切です。主食・主菜・副菜の3つをそろえることを基本に、牛乳・乳製品や果物で不足しがちな栄養素を補いましょう。



給食は、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事です!

<p>主食</p> <p>主に体を動かすエネルギーのもとになる「炭水化物」を含む。</p> <p>ご飯、パン、麺、 pasta</p> <p>ごはん、おにぎり、食パン、ロールパン、そば、うどん、ラーメン、パスタ</p>	<p>主菜</p> <p>主に体をつくるもとになる「たんぱく質」を含む。</p> <p>肉、魚、卵、大豆料理</p> <p>ハンバーグ、焼き魚、目玉焼き、冷ややっこ、から揚げ、納豆</p>
<p>副菜</p> <p>主に体の調子を整える「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」を含む。</p> <p>野菜、きのこ、いも、海藻料理</p> <p>野菜サラダ、臭だくさんの汁物、ほうれん草のおひたし、ひじきの煮物、きのこソテー、ふかしいも</p>	<p>牛乳・乳製品</p> <p>主にじょうぶな骨や歯をつくる「カルシウム」を含む。</p> <p>牛乳、ヨーグルト、チーズ</p> <p>果物</p> <p>主に体の調子を整える「ビタミンC」「カリウム」を含む。</p> <p>りんご、みかん、ぶどう、いちご</p>

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

※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、「榎ぬちまーす」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	26.8 g	脂質	18.1 g	炭水化物	93.6 g
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	34.2 g	脂質	23.1 g	炭水化物	121.4 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	行事
1 (月)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		こめ,むぎ			
	もずく丼	もずく(えび・かに),牛ひき肉,鶏レバー,豚ひき肉	こめ油,三温糖	たまねぎ,にんじん,にんにく,小松菜	こしょう,ぬちまーす,みりん,料理酒,しょうゆ(小麦・大豆),豆板醤,花かつお	
	さつまい	鶏肉,白みそ(大豆),麦みそ(大豆)	さつまいも	にんじん,はくさい,小松菜,長ねぎ	花かつお,しょうゆ(小麦・大豆)	
	大根のうっちゃん漬	こんぶ	三温糖	だいこん	みりん,酢(小麦),料理酒,うっちゃん粉	
	ごま菓子		コーンフレーク,ごま,マーガリン(乳・大豆・豚),マシュマロ,アーモンド			
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 750 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 21.6 g	炭水化物 110 g	
一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 948 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 24.5 g	炭水化物 144.1 g		
2 (火)	牛乳	牛乳				
	コッパン		コッパン(小麦・乳・大豆)			
	ごぼうのポタージュ	豆乳(大豆)	こめ,バター(乳),じゃがいも	ごぼう,たまねぎ,にんじん	こしょう,チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆)	
	魚のバジルソース焼き	ホキ,バジルスライス(乳)				
	アスパラとときのこのソテー		こめ油	アスパラ,えのき,エリンギ,コーン,しめじ,にんじん	こしょう,チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆),ぬちまーす,ガーリックパウダー	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 543 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 15.6 g	炭水化物 75 g	
一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 629 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 17.2 g	炭水化物 82.2 g		
3 (水)	牛乳	牛乳				
	青菜ごはん	しらす(えび・かに)	こめ	高菜漬	ぬちまーす	
	豆腐のみそ汁	わかめ,赤みそ(大豆),豆腐(大豆),白みそ(大豆)		たまねぎ,にんじん	花かつお	
	レバーの元気揚げ	鶏レバー	ごま,サラダ油(大豆),でん粉,三温糖,水あめ	しょうが	みりん,しょうゆ(小麦・大豆)	
	白菜の梅肉和え			キャベツ,きゅうり,はくさい	ぬちまーす,梅びしお	
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 593 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 16 g	炭水化物 81.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 755 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 17.8 g	炭水化物 111.8 g	
4 (木)	牛乳	牛乳				
	あわご飯		こめ,もちきび			
	きのこのすまし汁			えのき,しめじ,小松菜,長ねぎ	ぬちまーす,花かつお,しょうゆ(小麦・大豆)	
	ひじき入り卵焼き	たまご,ツナ,ひじき		しいたけ,にんじん	ぬちまーす,しょうゆ(小麦・大豆)	
	切り干し大根のごま和え		ごま,三温糖	キャベツ,小松菜,にんじん,切干大根	ぬちまーす,酢(小麦),しょうゆ(小麦・大豆)	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 507 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 12.6 g	炭水化物 77.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 651 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 13.7 g	炭水化物 106.8 g		
5 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		こめ,むぎ			
	麻婆豆腐	牛ひき肉,赤みそ(大豆),大豆,豆腐(大豆),豚ひき肉,豚レバー	ごま油,こめ油,でん粉	たまねぎ,にら,にんにく,にんじん,しょうが	木戸中華料理の素(小麦・乳・牛・大豆・鶏・豚),料理酒,豆板醤	
	卵スープ	たまご	でん粉	きぬさや,にんじん,長ねぎ	こしょう,ぬちまーす,鶏ガラ,しょうゆ(小麦・大豆)	
	パンウースー	無添加ハム(鶏・豚・大豆)	ごま油,はるさめ,三温糖,ごま油	きゅうり,にんじん,もやし	りんご酢,しょうゆ(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 606 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 17.9 g	炭水化物 87.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 770 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 20 g	炭水化物 114.2 g	
10 (水)	牛乳	牛乳				
	鮭ときのこのクリームパスタ	牛乳,鮭	オリーブ油,スパゲティ(小麦),小麦粉,バター(乳)	えのき,エリンギ,しめじ,たまねぎ,まいたけ	こしょう,チキンフイヨン(鶏),ぬちまーす,白ワイン	 目の愛護デー
	ジュリアンヌスープ	無添加ベーコン(豚・鶏)		キャベツ,セロリ,たまねぎ,にんじん	こしょう,チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆),ぬちまーす,鶏ガラ	
	ブルーベリーマフィン	たまご,牛乳	グラニュー糖,小麦粉,バター(乳)	ブルーベリー	ベーキングパウダー	
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 664 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 28.3 g	炭水化物 74.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 768 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 32.2 g	炭水化物 86.8 g		
11 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		こめ,むぎ			
	大根の煮付け	こんぶ,鶏肉	こめ油,三温糖	いんげん,こんにゃく,しいたけ,だいこん,にんじん	みりん,料理酒,しょうゆ(小麦・大豆),花かつお	
	焼きししゃも	ししゃも			ぬちまーす	
	手作り佃煮	ひじき,糸けずり	ごま,三温糖,水あめ	きくらげ	みりん,しょうゆ(小麦・大豆),花かつお	
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 509 kcal	たんぱく質 17.4 g	脂質 13 g	炭水化物 80.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 651 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 14.4 g	炭水化物 108.8 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	行事
12 (金)	牛乳	牛乳				
	雑穀米ごはん		こめ,黒米,五穀米			
	田舎汁	鶏肉,赤みそ(大豆)	こめ油,里芋	こんにゃく,小松菜,にんじん,長ねぎ	花かつお,料理酒	
	豚肉の生姜焼き	豚ロース	三温糖	しょうが	みりん,料理酒,しょうゆ(小麦・大豆)	
	昆布和え	しらす(えび・かに),昆布		キャベツ,きゅうり,はくさい	ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 667 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 24.1 g	炭水化物 84.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 899 kcal	たんぱく質 36.1 g	脂質 31.8 g	炭水化物 113.1 g	
15 (月)	牛乳	牛乳				
	赤飯		こめ,小豆			
	イナムドッチ	かまぼこ(大豆),甘口白みそ(大豆),豚肉		こんにゃく,しいたけ	ぬちまーす,花かつお,豚骨	
	千切りイリチー	昆布,豚肉	こめ油,三温糖	にら,にんじん	ぬちまーす,料理酒,花かつお,しょうゆ(小麦・大豆)	
	グルクンのから揚げ	グルクン	サラダ油(大豆),でん粉,小麦粉		こしょう,ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 586 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 14.8 g	炭水化物 82.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 754 kcal	たんぱく質 39.2 g	脂質 16.5 g	炭水化物 109.3 g	
16 (火)	牛乳	牛乳				
	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	カチャトーラ	鶏肉	こめ油,じゃがいも,三温糖	たまねぎ,トマト缶,ブロッコリー,にんじん	ケチャップ,こしょう,チキンブイヨン(鶏),ぬちまーす,鶏ガラ,白ワイン	
	魚のカラフル焼き	ホキ	マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	ピーマン,黄パプリカ,赤パプリカ	こしょう,ぬちまーす	
	海藻サラダ	ツナ,海藻ミックス	ごま,三温糖	きゅうり,だいこん,にんじん	しょうゆ(小麦・大豆),ぬちまーす,酢(小麦)	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 609 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 21 g	炭水化物 77.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 709 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 23.7 g	炭水化物 86.6 g		
17 (水)	牛乳	牛乳				
	中身そば	中身,豚肉	沖縄そば(小麦),こめ油	こんにゃく,しいたけ,ねぎ,しょうが,ねぎ	ぬちまーす,花かつお,料理酒,豚骨,しょうゆ(小麦・大豆)	 沖縄そばの日
	フーチャンプルー	たまご,ツナ	こめ油,麩(小麦)	キャベツ,たまねぎ,にら,にんじん	こしょう,ぬちまーす	
	うむくじアンダギー		さつまいもでん粉,サラダ油(大豆),タピオカ粉,紅イモペースト,三温糖			
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 624 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 21.4 g	炭水化物 82.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 796 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 25.4 g	炭水化物 107 g	
	牛乳	牛乳				
麦ごはん		こめ,むぎ				
18 (木)	なめこのみそ汁	赤みそ(大豆),豆腐(大豆),白みそ(大豆)		なめこ,長ねぎ	花かつお	
	肉じゃが	豚肉	こめ油,じゃがいも	いんげん,しいたけ,たまねぎ,にんじん,こんにゃく	ぬちまーす,みりん,料理酒,しょうゆ(小麦・大豆),花かつお	
	大豆とカエリのゴマがらめ	カエリ,大豆	ごま,サラダ油(大豆),でん粉,三温糖,水あめ,アーモンド		しょうゆ(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 614 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 14.9 g	炭水化物 90.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 779 kcal	たんぱく質 34.5 g	脂質 16.8 g	炭水化物 119.5 g	
	牛乳	牛乳				
	あわご飯		こめ,もちきび			
19 (金)	豆腐ときのこのチゲスープ	鶏肉,豆腐(大豆)	こめ油	えのき,しめじ	キムチの素(いか・大豆・りんご),ぬちまーす,鶏ガラ,木戸中華料理の素(小麦・乳・牛・大豆・鶏・豚),料理酒,しょうゆ(小麦・大豆)	
	チンジャオロース	牛肉	こめ油,三温糖	たけのこ,にんにくの芽,ピーマン,赤ピーマン,きくらげ	ウスターソース(りんご・大豆),みりん,木戸中華料理の素(小麦・乳・牛・大豆・鶏・豚),料理酒	
	ナムル		ごま,ごま油,三温糖	きゅうり,だいこん,もやし,にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 540 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 14.8 g	炭水化物 79.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 690 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 16.3 g	炭水化物 105.5 g	
	牛乳	牛乳				
22 (月)	麦ごはん		こめ,むぎ			
	トマトのふわふわスープ	ウイナー(豚・大豆),たまご	でん粉,パン粉(小麦・大豆)	たまねぎ,トマト,にんじん	チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆),ぬちまーす,鶏ガラ	
	ササミフライ	鶏ささみ	サラダ油(大豆),パン粉(小麦・大豆),マヨネーズ(卵・大豆・りんご),小麦粉	パセリ	こしょう,ぬちまーす,料理酒,しょうゆ(小麦・大豆)	
	豆っこサラダ	ミックスビーンズ		あお豆	フレンチクリーミー	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 675 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 21.5 g	炭水化物 89.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 864 kcal	たんぱく質 39.8 g	脂質 24.4 g	炭水化物 116.9 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	行事
23 (火)	牛乳	牛乳				
	五目鶏飯	鶏肉,油揚げ	こめ,こめ油	グリーンピース,ごぼう,しいたけ,にんじん	ぬちまーす,みりん,花かつお,料理酒,しょうゆ (小麦・大豆)	
	のっぺい汁		でん粉,里芋	きぬさや,こんにゃく,しいたけ,だいこん,にんじん	ぬちまーす,花かつお,しょうゆ (小麦・大豆)	
	さんまのぬちまーす焼き	さんま			ぬちまーす	
	千草和え	たまご	こめ油,三温糖	にんじん,はくさい,ほうれん草,もやし	ぬちまーす,酢 (小麦),しょうゆ (小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼㊦ - 636 kcal	たんぱく質 33.9 g	脂質 24.9 g	炭水化物 65.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼㊦ - 853 kcal	たんぱく質 42.8 g	脂質 31.5 g	炭水化物 93.4 g	
24 (水)	牛乳	牛乳				
	二色揚げパン	脱脂粉乳,きな粉 (大豆)	なかよしパン (乳・小麦・大豆),サラダ油 (大豆),三温糖,粉末黒糖,アーモンド		ビュアココア	
	ヌードルスープ	鶏肉,生クリーム (乳),脱脂粉乳	スパゲティ (小麦),こめ油,でん粉,マーガリン (乳・大豆・豚),小麦粉	セロリ,たまねぎ,小松菜,マッシュルーム	こしょう,ぬちまーす,料理酒,ポークフィヨン (豚・鶏),ホワイトルウ (小麦・乳・大豆・鶏・牛)	
	ポテトサラダ	生クリーム (乳)	じゃがいも,マヨネーズ (卵・大豆・りんご)	きゅうり,コーン,たまねぎ,にんじん	こしょう	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼㊦ - 657 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 27.2 g	炭水化物 81.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼㊦ - 754 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 31.2 g	炭水化物 92 g	
25 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		こめ,むぎ			
	みそ汁	赤みそ (大豆),白みそ (大豆)	じゃがいも	かぼちゃ,だいこん,にんじん	花かつお	
	ごぼうの炒め煮	こんぶ,豚肉	こめ油	いんげん,ごぼう,こんにゃく,にんじん	みりん,料理酒,花かつお,しょうゆ (小麦・大豆)	
	くるみ和え	くるみ	三温糖	もやし,小松菜,人参	りんご酢,しょうゆ (小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼㊦ - 631 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 15.6 g	炭水化物 91.1 g	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼㊦ - 795 kcal	たんぱく質 37.7 g	脂質 17.3 g	炭水化物 122.1 g	
26 (金)	牛乳	牛乳				
	あわご飯		こめ,もちきび			
	ワントンスープ	わかめ,ワントン (小麦・大豆・豚・ごま)		きくらげ,たまねぎ,にら,にんじん	ぬちまーす,鶏ガラ,しょうゆ (小麦・大豆)	
	酢豚	豚肉	こめ油,サラダ油 (大豆),でん粉,小麦粉	しいたけ,たまねぎ,ピーマン,にんじん,しょうが,パイン缶,たけのこ	みりん,料理酒,酢豚の素 (小麦・大豆)	
	はるさめサラダ	無添加ハム (鶏・豚・大豆),たまご	三温糖,はるさめ	きゅうり,にんじん	しょうゆ (小麦・大豆),シークワサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼㊦ - 647 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 19.3 g	炭水化物 90.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼㊦ - 823 kcal	たんぱく質 32.8 g	脂質 21.8 g	炭水化物 120.3 g	
29 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	シチュー	鶏肉,生クリーム (乳)	こめ油,じゃがいも	たまねぎ,ブロッコリー,ほうれん草,にんじん,カリフラワー	こしょう,ぬちまーす,ホワイトルウ (小麦・乳・大豆・鶏・牛)	
	コールスローサラダ	チーズ (乳)		キャベツ,きゅうり,コーン,にんじん	コールスロードレッシング (卵・大豆)	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼㊦ - 564 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 25 g	炭水化物 85.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼㊦ - 831 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 28.6 g	炭水化物 114.1 g	
30 (火)	牛乳	牛乳				
	かき揚げうどん	豚肉	うどん (小麦),こめ油	キャベツ,しいたけ,たまねぎ,小松菜,にんじん,長ねぎ	ぬちまーす,みりん,花かつお,鶏ガラ,料理酒,しょうゆ (小麦・大豆)	
	野菜かき揚げ	たまご,桜えび	サラダ油 (大豆),小麦粉	ごぼう,しそ,たまねぎ,にんじん	ぬちまーす	
	カミカミ和え	ツナ,ひじき	三温糖	ごぼう,だいこん,にんじん,小松菜	ぬちまーす,酢 (小麦),シークワサー果汁,しょうゆ (小麦・大豆)	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼㊦ - 500 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 16.4 g	炭水化物 62.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼㊦ - 621 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 18.3 g	炭水化物 82.8 g	
31 (水)	牛乳	牛乳				
	カラフルピラフ	えび	こめ,こめ油,マーガリン (乳・大豆・豚)	グリーンピース,たまねぎ,ピーマン,黄パプリカ,にんじん,赤パプリカ,マッシュルーム	チキンコンソメ (乳・小麦・鶏肉・大豆),チキンフィヨン (鶏),料理酒,しょうゆ (小麦・大豆)	
	パンプキンスープ	鶏肉,生クリーム (乳),脱脂粉乳	こめ油,じゃがいも,マーガリン (乳・大豆・豚),小麦粉	セロリ,たまねぎ,にんじん,パセリ,かぼちゃペースト	こしょう,ぬちまーす,鶏ガラ,料理酒,ポークフィヨン (豚・鶏)	
	コルカノン	牛乳	じゃがいも,無塩バター (乳)	ほうれん草	ぬちまーす	
	パームブラック	たまご	グラニュー糖,マーガリン (乳・大豆・豚),小麦粉	レーズン	ベーキングパウダー,紅茶,シナモン	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼㊦ - 743 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 24.4 g	炭水化物 103.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼㊦ - 933 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 28.1 g	炭水化物 137.8 g	



ハロウィン献立