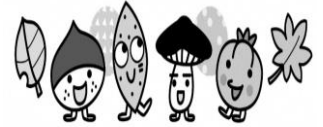


# 10月の給食だより



「読書の秋」「食欲の秋」「スポーツの秋」  
実りの秋を楽しみましょう



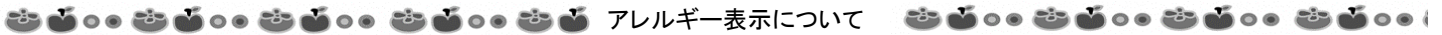
## うちなーの 行事

### 《沖縄そばの日》

10月17日は、「沖縄そばの日」です。沖縄そばは、他県のそばと違い、そば粉を使用せず小麦粉で作られているのが特徴です。昔はそば粉を使用していないことから「沖縄そば」という名前を使用することが禁止されていました。しかし、沖縄の食文化を守ろう！と運動を続けた結果、1978年（昭和53年）の10月17日に、「沖縄そば」という名前の使用が認められました。給食では、1日早く、10月16日に、沖縄そばを提供します。

### 《カジマヤー》

旧暦の9月7日は、今年97歳になる人を祝う百寿祝いの日です。沖縄では「カジマヤー」といい、最高の長寿祝いとされ、盛大にお祝います。カジマヤーとは、方言で風車のことです。由来は長寿になると、風車で遊んでいた頃の童心に返るという意味から「カジマヤー」と呼ばれるようになったそうです。私達も、カジマヤーを迎える、おじいちゃん・おばあちゃんのように、健康で長生きできるように長寿をあやかりたいですね。給食センターでも10月15日にカジマヤー祝献立を提供しています。



★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	たまご・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
推奨義務	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。
- ★給食では「(株)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



うるま市立与勝学校給食センター 電話：978-5656 FAX：978-5883

欠食行事等	日	献立名	赤の食品 体の組織をつくる 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		その他調味料等		
			エネルギー	Kcal	たんぱく質	g	脂質	g	炭水化物	g	
1 (月)	牛乳	牛乳									
	麦ごはん			米	無圧パン麦						
	大根のカレー煮	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)		かたくり粉	米油	大根	にんじん	玉ねぎ	小松菜	干しいたけ	
	たまごと豆腐のしんじょ	たまごと豆腐のしんじょ(たまご・大豆・小麦・えび・かに)									
	くだもの						ネーブル(予定)				
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー	746 Kcal	たんぱく質	24.7 g	脂質	22 g	炭水化物	112.3 g	
第二中 2 ・ 3 年欠食 2 (火)	牛乳	牛乳									
	コッペパン			コッペパン(小麦・乳・大豆)							
	白花豆ポタージュ	白花豆ペースト 鶏肉 ベーコン(豚・大豆) 生クリーム(乳) 脱脂粉乳		押麦	じゃが芋	小麦粉	米油	にんじん	玉ねぎ	セロリ	
	鶏肉のマーマレードソースかけ	鶏肉		マーマレードジャム	三温糖	かたくり粉					
	大根とブロッコリーのサラダ	ツナフレーク		三温糖			ブロッコリー	にんじん	大根	きゅうり	
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー	848 Kcal	たんぱく質	34 g	脂質	34.3 g	炭水化物	100.8 g	
第二中 2 ・ 3 年欠食 3 (水)	牛乳	牛乳									
	麦ごはん			米	無圧パン麦						
	豚汁	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		ごま油			冬瓜	にんじん	こんにゃく	チンゲン菜	
	さんまの松前煮	さんま 刻み昆布		三温糖			生姜				
	野菜のゆず和え	ツナフレーク		三温糖	白ごま		キャベツ	にんじん	小松菜	もやし	
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー	742 Kcal	たんぱく質	28.9 g	脂質	21.5 g	炭水化物	108.2 g	

欠食 行事等	日	献立名	赤の食品 体の組織をつくる 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		その他調味料等	
			エネルギー	Kcal	たんぱく質	g	脂質	g	炭水化物	g
第二中欠食	4 (木)	牛乳	牛乳							
		ナシゴレン	鶏肉 目玉焼き(たまご)		米 押麦 米油		玉ねぎ にんじん ピーマン		チリソース ケチャップ こしょう チキンフイヨン(鶏) ぬちまーす ナンブルー(魚介類) おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆)	
		チキンスープ	鶏肉		春雨 じゃが芋 ごま油		キャベツ にんじん 玉ねぎ		チキンフイヨン(鶏) ぬちまーす こしょう	
		ガドガド (ピーナツサラダ)			ダイスアーモンド 三温糖 ピーナツバター ごま油		大根 きゅうり にんじん フロッコリー コーン		ミツカン酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	666 Kcal	たんぱく質	25.5 g	脂質	19.6 g	炭水化物	96.9 g
第二中 3年欠食	5 (金)	牛乳	牛乳							
		沖縄風焼きそば	豚肉 セーイカ		沖縄そば(小麦・大豆) 米油		キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜 もやし		料理酒 おろし生姜 おろしにんにく ぬちまーす こしょう ケチャップ とんかつソース (もも・りんご・小麦・大豆) ウスターソース(大豆・りんご) しょうゆ(小麦・大豆)	
		ゆし豆腐の中華スープ	鶏肉 ゆし豆腐(大豆)		かたくり粉 ごま油		玉ねぎ にんじん 青ねぎ コーン 干しいたけ きくらげ		料理酒 花かつお ぬちまーす こしょう チキンフイヨン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆)	
		肉まん くだもの	肉まん(小麦・豚・鶏・大豆・ごま)				バナナ(予定)			
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	664 Kcal	たんぱく質	29.8 g	脂質	19.3 g	炭水化物	92.8 g
9 (月)	9 (月)	牛乳	牛乳							
		五目ごはん	豚肉 ひじき 油揚げ(大豆)		米 押麦 米油		にんじん こんにゃく ごぼう 干しいたけ 青豆(大豆)		しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 料理酒 花かつお ぬちまーす	
		かぼちゃ入りみそ汁	豚肉 豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)				かぼちゃ にんじん 大根 小松菜 えのき		花かつお しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん	
		おから茶巾 くだもの	おから茶巾(たまご・大豆・小麦・やまいも)				ネーブル(予定)			
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	682 Kcal	たんぱく質	28.2 g	脂質	18.8 g	炭水化物	100.0 g
与勝中 1・3年欠食	10 (水)	牛乳	牛乳							
		スパゲティミートソース	豚ひき肉 牛ひき肉 牛乳		スパゲティ(小麦) 三温糖 米油		にんじん 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマトダイス		赤ワイン ケチャップ ぬちまーす トマトペースト おろしにんにく こしょう デミグラスソース (小麦・乳・牛・鶏・豚・大豆) ウスターソース(大豆・りんご)	
		ホキのバター風味焼き	ホキ		マーガリン(乳・豚・大豆)				ぬちまーす こしょう 白ワイン おろしにんにく	
		ポテトサラダ	たまご ハム(豚・大豆)		じゃが芋 三温糖 マヨネーズ(たまご・りんご)		にんじん きゅうり		フレンチドレッシング マスタード ミツカン酢(小麦) ぬちまーす	
		手作りゼリー	アガー		三温糖 ぶどうジュース					
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	775 Kcal	たんぱく質	31.6 g	脂質	27.7 g	炭水化物	99.8 g		
与勝中 1・3年欠食	11 (木)	牛乳	牛乳							
		麦ごはん			米 無圧パン麦					
		冬瓜の黒糖みそ煮	豚肉 豚バラ肉 豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		粉黒糖 米油 かたくり粉		冬瓜 にんじん チンゲン菜 生姜 こんにゃく		花かつお しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす	
		いが栗揚げ	牛乳 たまご		栗煮 さつま芋 三温糖 バター(乳) 小麦粉 そうめん(小麦) 大豆油				ぬちまーす	
		小松菜と糸かまぼこの 和え物	糸かまぼこ		白ごま ごま油 三温糖		小松菜 にんじん もやし		しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	853 Kcal	たんぱく質	27.7 g	脂質	23.2 g	炭水化物	133.4 g		
与勝中 1年欠食	12 (金)	牛乳	牛乳							
		麦ごはん			米 無圧パン麦					
		ワンタンスープ	ワンタン (小麦・大豆・豚・ごま) ベーコン(豚・大豆)		ごま油		にんじん 白菜 小松菜 生姜 きくらげ		しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお チキンフイヨン(鶏) ぬちまーす こしょう	
		いかのねぎだれかけ	いか		ごま油 三温糖		青ねぎ		ぬちまーす こしょう 料理酒 おろしにんにく おろし生姜 しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 花かつお ミツカン酢(小麦)	
		豚キムチ炒め	豚肉		三温糖 ごま油		生姜 キャベツ にんじん にら もやし たけのこ 白菜キムチ (小麦・りんご・大豆・さば)		おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	685 Kcal	たんぱく質	33.9 g	脂質	15.9 g	炭水化物	101.6 g		

欠食 行事等	日	献立名	赤の食品 体の組織をつくる 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	その他調味料等			
カジマヤー祝献立	15 (月)	牛乳	牛乳						
		赤米ごはん		米 赤米					
		なかみ汁	豚中身 豚肉			干しいたけ こんにゃく 青ねぎ 生姜	料理酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン(豚)		
		ミヌダル	豚肉	三温糖 黒ねりごま 黒すりごま			しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 料理酒 ぬちまーす		
		クープイリチー	豚肉 細切昆布 紅かまぼこ(大豆)	三温糖 米油		こんにゃく にんじん 角切大根	しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお		
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー	699 Kcal	たんぱく質	31.2 g	脂質	23 g	炭水化物	91.8 g
16 (火)	16 (火)	牛乳	牛乳						
		沖縄そば	豚肉 かまぼこ(大豆)	沖縄そば(小麦・大豆) 米油 三温糖		青ねぎ 生姜	しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン(豚)		
		うじら豆腐	豆腐(大豆) すり身(大豆) たまご ひじき	三温糖 白ごま かたくり粉 大豆油		にら にんじん 青豆(大豆)	しょうゆ(小麦・大豆)		
		青菜のごま和え	ツナフレーク	黒すりごま 白すりごま ごま油 三温糖		小松菜 にんじん もやし	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 特濃酢(小麦)		
		一食当たりの栄養価(中)		エネルギー	699 Kcal	たんぱく質	36.2 g	脂質	25.9 g
17 (水)	17 (水)	牛乳	牛乳						
		胚芽パン		胚芽パン(小麦・乳・大豆)					
		ポトフ	鶏肉 ベーコン(豚) ウィンナー(豚・大豆)	じゃが芋		キャベツ しめじ にんじん 玉ねぎ	チキンフィヨン(鶏) ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆)		
		ミニグラタン	ミニグラタン(乳・小麦・大豆・豚)						
		鉄分サラダ	ツナフレーク ひじき	白ごま 三温糖 オリーブ油		ハンダマ きゅうり もやし にんじん 大根 コーン	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす マスタード		
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー	674 Kcal	たんぱく質	26.6 g	脂質	24.9 g	炭水化物	85.9 g
18 (木)	18 (木)	牛乳	牛乳						
		中華丼	豚肉 いか えび うずら卵	米 押麦 ごま油 米油 かたくり粉		にんじん 玉ねぎ 白菜 生姜 チンゲン菜 たけのこ	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 おろしにんにく ぬちまーす オイスターソース ポークフィヨン(豚)		
		ミヨックク	わかめ 牛肉	ごま油 白ごま		にんじん しめじ 玉ねぎ 長ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 本みりん おろしにんにく 七味唐辛子(ごま) 花かつお チキンフィヨン(鶏) ぬちまーす		
		揚げ春巻き	春巻き(えび・小麦・乳・ごま・大豆・鶏・豚・りんご) 大豆油						
		一食当たりの栄養価(中)		エネルギー	775 Kcal	たんぱく質	28.4 g	脂質	23.3 g
ぬちぐすい献立	19 (金)	牛乳	牛乳						
		パパイヤ入りジュース	豚肉 ポーク(豚・大豆) 油揚げ(大豆) ゆで大豆 チキアギ(大豆)	米 押麦 米油		パパイヤ からし菜 生姜 にんじん 干しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす 花かつお 料理酒 ポークフィヨン(豚)		
		うるまのまーさん汁	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)			うるま市産野菜	花かつお しょうゆ(小麦・大豆)		
		アーサ入り卵焼き	豆腐(大豆) たまご ツナフレーク アーサ(えび・かに)	米油		にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 花かつお		
		くだもの				ぶどう(予定)			
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー	705 Kcal	たんぱく質	31.8 g	脂質	21.9 g	炭水化物	95.2 g
22 (月)	22 (月)	牛乳	牛乳						
		ハヤシライス	豚肉 豚レバー 白花豆ペースト	米 無圧パン麦 じゃが芋 小麦粉 三温糖 米油 マーガリン(乳・豚・大豆)		にんじん ピーマン 玉ねぎ しめじ	赤ワイン おろしにんにく ハヤシルウ(小麦・大豆・豚・牛) ケチャップ ぬちまーす ウスターソース(大豆・りんご) チキンフィヨン(鶏)		
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)			みかん缶 バイン缶 もも缶 りんご パナナ アロエ			
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー	808 Kcal	たんぱく質	23 g	脂質	19.8 g	炭水化物	134.5 g
23 (火)	23 (火)	牛乳	牛乳						
		麦ごはん		米 無圧パン麦					
		かき玉汁	鶏肉 たまご	かたくり粉		にんじん えのき 小松菜 玉ねぎ	花かつお チキンフィヨン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす		
		もやしとにら炒め	豚肉 チキアギ(大豆) 厚揚げ(大豆)	米油 ごま油		もやし にんじん にら	おろしにんにく ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) こしょう		
		きびなごの南蛮漬け	きびなご	小麦粉 かたくり粉 大豆油 三温糖		玉ねぎ にんじん 長ねぎ きゅうり	ぬちまーす こしょう ぬちまーす りんご酢(小麦) 特濃酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆)		
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー	743 Kcal	たんぱく質	35.1 g	脂質	19.8 g	炭水化物	106.1 g

欠食行事等	日	献立名	赤の食品 体の組織をつくる 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	その他調味料等		
24 (水)	麦ごはん			米 無圧パン麦				
	飛鳥鍋	鶏肉 油揚げ(大豆) 牛乳 豆腐(大豆) 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)			白菜 にんじん 大根 しめじ ほうれん草 糸こんにゃく 生姜 干しいたけ ごぼう	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 花かつお シママース		
	さんまのおかか煮	さんまのおかか煮 (小麦・さば・大豆)						
	くだもの				ネーブル(予定)			
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	705 Kcal	たんぱく質	30.8 g	脂質	16.8 g	炭水化物
25 (木)	牛乳	牛乳						
	タコス風ピラフ	豚ひき肉 牛ひき肉	米 米油		にんじん 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン	おろしにんにく ケチャップ チリミックス(小麦・乳・豚) チキンフイヨン(鶏) こしょう しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす パプリカ粉 トマトペースト		
	ジュリエンスープ	鶏肉 ベーコン(豚・大豆)			大根 にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリ	チキンフイヨン(鶏) こしょう しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす		
	ポテトとコーンのカップ焼き		じゃが芋 マヨネーズ(たまご・りんご)		コーン	パセリ粉 カレー粉 ホワイトソース (小麦・たまご・乳・大豆・鶏)		
	くだもの				柿(予定)			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	820 Kcal	たんぱく質	23.3 g	脂質	26.7 g	炭水化物	121.6 g
26 (金)	牛乳	牛乳						
	すき焼きうどん	豚肉 油揚げ(大豆)	うどん(小麦) 三温糖 米油		にんじん 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ 白菜 干しいたけ	本みりん 料理酒 花かつお ぬちまーす ポークフイヨン(豚) しょうゆ(小麦・大豆)		
	里芋コロッケ	里芋コロッケ(小麦・大豆・鶏) 大豆油						
	ごぼうのごま和え	ひじき	白ねりごま 白すりごま 黒すりごま 三温糖		ごぼう にんじん きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)		
	黒大豆	黒大豆						
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	589 Kcal	たんぱく質	27 g	脂質	23.6 g	炭水化物	67.2 g
29 (月)	牛乳	牛乳						
	麦ごはん			米 無圧パン麦				
	高野豆腐コーンスープ	鶏肉 高野豆腐(大豆) 絹ごし豆腐(大豆)	かたくり粉 ごま油		コーン 干しいたけ 玉ねぎ にんじん えのき	料理湯 花かつお ぬちまーす チキンフイヨン(鶏) こしょう しょうゆ(小麦・大豆)		
	ショーロンボー	ショーロンボー(豚・大豆・小麦・ごま)						
	鶏肉とカシューナッツ炒め	鶏肉	かたくり粉 カシューナッツ 三温糖 米油 ごま油 大豆油		にんじん ビーマン 大根 玉ねぎ ぐわい ヤングコーン	しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 料理酒 おろしにんにく 七味唐辛子(ごま)		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	798 Kcal	たんぱく質	30.2 g	脂質	23.6 g	炭水化物	116.2 g
30 (火)	牛乳	牛乳						
	梅肉入り炊きこみごはん	豚肉 油揚げ(大豆)	米 押麦 米油		干しいたけ にんじん ごぼう からし菜 梅肉(りんご)	しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお ポークフイヨン トッピング梅		
	じゃが芋とわかめのみそ汁	豚肉 わかめ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	じゃが芋		にんじん 玉ねぎ しめじ	花かつお		
	さばの生姜酢焼き	さば	三温糖			料理酒 おろし生姜 本みりん ミツカン酢(小麦)		
	くだもの				ネーブル(予定)			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	850 Kcal	たんぱく質	34.5 g	脂質	28.9 g	炭水化物	113.0 g
31 (水)	牛乳	牛乳						
	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)					
	パンブキンシチュー	鶏肉 ベーコン(豚・大豆) 白花豆ペースト 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油 マーガリン(乳・豚・大豆)		かぼちゃ かぼちゃペースト にんじん 玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム	白ワイン チキンフイヨン(鶏) ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆)		
	ホキの香草焼き	ホキ	オリーブ油			ぬちまーす こしょう バジル粉 タイム粉 白ワイン		
	紅芋ジャム		紅芋ペースト 粉黒糖 グラニュー糖 ヨーガー(乳) バター(乳)			シークァサア果汁		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	747 Kcal	たんぱく質	32.5 g	脂質	24 g	炭水化物	100.3 g

