

# 平成29年 10月\*予定献立表\*

うるま市立与那城学校給食センター  
TEL 978-3528  
FAX 978-3529

## よくかんで、味わって食べましょう!

お米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎えました。秋は、「食欲の秋」ともいうように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回るため、ついつい食べ過ぎてしまう人も多いのでは？ そんなときは、一口30回を目安によくかんで、どんな味や香りがするか意識して食べてみましょう。よくかむことで、脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いでくれます。また、五感を使って味わうことは満足感につながります。

### 五感を使って味わおう

**目=視覚**

いろ かたち おおきさ

**耳=聴覚**

かんだときの音

**鼻=嗅覚**

におい 風味

**舌=味覚**

かんみ さんみ かんみ さんみ  
甘味・酸味・塩味・苦味・塩味・うま味  
おんど は 温度・歯ごたえ  
かた さ 噛みしめ  
あじ 味の強さ  
えくみ しふみ 酸み・しずみ

(5つの基本味)

### アレルギー表示について

- ★表示義務食品・表示推奨食品あわせて、以下の27品目を表示しています。  
卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば・あわび・いか・いくら・オレンジ・くるみ・さば・さけ・キウイ・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・まつたけ・もも・やまいも・りんご・セラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ
  - ※もずく・アーサ・しらす・チリメンは、収穫の際えび・かにに混入の可能性があるのでアレルギー表示対象としています。
  - ★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。
- うるま市立与那城学校給食センター TEL 978-3528 FAX 978-3529



☆献立には(株)ぬちまーす(高安正勝社長)より寄贈された、ぬちまーすを使用しています。  
☆材料、その他の都合により材料が変わることがあります。  
★給食費は期限内に納めましょう

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	揚げ油
2 (月)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米、麦			
	豆腐の中華煮	沖縄豆腐(大豆)、豚肉	ごま油、でん粉、米油	にんにく、人参、キャベツ、チンゲン菜、玉葱、竹の子	醤油(大豆・小麦)、酒、みりん、ぬちまーす、オイスターソース	
	パンウースー	錦糸卵、無添加ハム(豚肉・大豆)	春雨、白ごま、三温糖、ごま油	きゅうり、もやし、きくらげ	醤油(大豆・小麦)、酢(小麦)、ぬちまーす	
	バナナケーキ	卵	小麦粉、マーガリン(乳・大豆・豚肉)、三温糖	バナナ	ベーキングパウダー	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	546 Kcal	たんぱく質 16.1 g	脂質 14.2 g	炭水化物 88.5 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	795 Kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 23.5 g	炭水化物 119.8 g	
3 (火)	牛乳	牛乳				
	コーンピラフ	鶏肉	米、麦、米油	コーン、人参、玉葱、ピーマン、しめじ	チキンブイヨン(鶏肉)、ぬちまーす、こしょう、薄口醤油(大豆・小麦)	
	ハンバーグのきのこソースかけ	鶏肉	パン粉(小麦・乳)、牛脂(牛肉)、植物油(大豆)、砂糖、でん粉、三温糖	玉葱、えのき茸、エリンギ、しめじ	醤油(大豆・小麦)、塩、ケチャップ、ウスターソース、デミグラスソース(小麦・鶏肉)、赤ワイン	
	アサリと野菜のスープ	あさり、無添加ベーコン(豚肉・大豆)、あおさ(エビ・カニ)	じゃがいも	キャベツ、えのき茸、人参、玉葱	白ワイン、チキンブイヨン(鶏肉)、薄口醤油(大豆・小麦)、ぬちまーす、白こしょう	
	梨(予定)			梨(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	571 Kcal	たんぱく質 26 g	脂質 13.6 g	炭水化物 86.2 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	681 Kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 15.1 g	炭水化物 105.5 g	
4 (水)	牛乳	牛乳				
	もちきびごはん		米、もちきび			
	魚のもみじ焼き	ホキ		人参、パセリ、赤ピーマン	ぬちまーす、こしょう、マヨネーズ(卵、大豆、りんご)	
	ごま汁	絹ごし豆腐(大豆)	ねりごま、すりごま	ごぼう、大根、もやし、玉葱、しめじ、ねぎ、人参	かつお節、白みそ(大豆)	
	みたらし団子		白玉団子、黒糖、三温糖、でん粉		薄口醤油(大豆・小麦)、みりん、ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	608 Kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 16.1 g	炭水化物 94.7 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	750 Kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 21.4 g	炭水化物 113.5 g	

彩橋欠食・豆腐の日献立

彩橋欠食

十五夜献立

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	揚げ油			
5 (木)	牛乳	牛乳							
	ハウスパッカーパン	脱脂粉乳	強力粉(小麦)、砂糖、ショートケーキ		イースト、塩				
	鶏肉の パーベキューソース焼き	鶏肉	はちみつ、三温糖		ぬちまーす、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、醤油(大豆・小麦)、酒				
	ビーンズスープ	豚肉、ひよこ豆、白インゲン、レッドキドニー	じゃがいも、米油、三温糖	人参、セロリ、玉葱、キャベツ、トマト	チキンブイヨン(鶏肉)、ぬちまーす、こしょう、トマトペースト、トマトピューレ				
	カレードレッシングサラダ	ツナ	アーモンド、オリーブ油、三温糖	キャベツ、コーン、アスパラ	カレー粉、薄口醤油(大豆・小麦)、酢(小麦)、ぬちまーす				
	青切りみかん(予定)				青切りみかん(予定)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	588 Kcal	たんぱく質	27.5 g	脂質	17.5 g	炭水化物	80.1 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	694 Kcal	たんぱく質	31.5 g	脂質	19.9 g	炭水化物	97.2 g	
6 (金)	牛乳	牛乳							
	ごはん		米						
	さばのごまじょうゆ焼き	さば	米油、三温糖、白ごま、でん粉		醤油(大豆・小麦)、みりん、酒				
	冬瓜のそぼろ煮	鶏ひき肉	米油、でん粉	冬瓜、人参、小松菜、椎茸	かつお節、醤油(大豆・小麦)、酒、みりん				
	ごぼうチップス		小麦粉、でん粉、三温糖、大豆油	ごぼう	ぬちまーす	揚げ油①(小麦)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	586 Kcal	たんぱく質	25.2 g	脂質	18.8 g	炭水化物	79.0 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	755 Kcal	たんぱく質	30.1 g	脂質	23.1 g	炭水化物	106.7 g
10 (火)	牛乳	牛乳							
	胚芽パン	脱脂粉乳	強力粉(小麦)、砂糖、ショートケーキ、小麦胚芽		塩、イースト				
	ブルーベリージャム		ブルーベリージャム						
	魚のマスタード焼き	ホキ、生クリーム(乳)、チーズ(乳)		赤ピーマン、玉葱、パセリ	マヨネーズ(卵、大豆、りんご)、マスタード				
	オートミールスープ	無添加ベーコン(豚肉・大豆)、白花豆ペースト、牛乳、生クリーム(乳)	オートミール、米油	人参、セロリ、玉葱、パセリ	チキンブイヨン(鶏肉)、ぬちまーす、こしょう				
	梨(予定)				梨(予定)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	691 Kcal	たんぱく質	28.2 g	脂質	28.1 g	炭水化物	81.3 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	826 Kcal	たんぱく質	32.2 g	脂質	35.8 g	炭水化物	93.8 g	
11 (水)	牛乳	牛乳							
	もちきびごはん		米、もちきび						
	キムチ肉じゃが	豚肉	じゃがいも、米油、三温糖	玉葱、人参、長ねぎ、絹さや、糸こんにゃく、生姜	かつお節、薄口醤油(大豆・小麦)、みりん、酒、ぬちまーす、キムチの素(エビ・りんご・大豆)				
	納豆みそ	納豆(大豆)、豚肉	米油	ねぎ	麦みそ(大豆)、三温糖、酒				
	梅ドレッシングサラダ	ツナ	オリーブ油、はちみつ、すりごま	キャベツ、コーン、アスパラ、梅肉、人参	醤油(大豆・小麦)、酢(小麦)、ぬちまーす				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	583 Kcal	たんぱく質	20.6 g	脂質	14.6 g	炭水化物	92.3 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	738 Kcal	たんぱく質	24.7 g	脂質	17.1 g	炭水化物	121.3 g
12 (木)	牛乳	牛乳							
	秋の香りごはん	鶏肉	米、もち米、くり、米油	竹の子、青豆、人参、椎茸、しめじ、ねぎ	醤油(大豆・小麦)、みりん、酒、かつお節、ぬちまーす				
	チーズ入りちくわの磯辺揚げ	ちくわ、チーズ(乳)、卵、あおのり	小麦粉、大豆油		ぬちまーす	揚げ油②(小麦・卵・乳)			
	もずくのすまし汁	絹ごし豆腐(大豆)、もずく(エビ・カニ)		ねぎ	かつお節、醤油(大豆・小麦)、ぬちまーす				
	オレンジ(予定)				オレンジ(予定)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	640 Kcal	たんぱく質	23.8 g	脂質	17.5 g	炭水化物	96.8 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	741 Kcal	たんぱく質	26.5 g	脂質	18.4 g	炭水化物	117.4 g
13 (金)	牛乳	牛乳							
	麦ごはん		米、麦						
	カレー風味の麻婆豆腐	沖縄豆腐(大豆)、豚ひき肉	ごま油、でん粉、米油、三温糖	人参、玉葱、椎茸、にら	赤みそ(大豆)、あわせみそ(大豆)、ケチャップ、カレー粉、酒、ガラムマサラ、オイスターソース				
	中華和え	イカ	ごま油、三温糖	大根、小松菜、人参	醤油(大豆・小麦)、酢(小麦)				
	りんご(予定)				りんご(予定)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	585 Kcal	たんぱく質	23.7 g	脂質	16.9 g	炭水化物	84.5 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	683 Kcal	たんぱく質	27.9 g	脂質	18.9 g	炭水化物	100.3 g

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		揚げ油
		エネルギー	Kcal	たんぱく質	g	脂質	g	炭水化物	g	
16 (月)	牛乳	牛乳								
	ミートスパゲティ	豚ひき肉		スパゲティ (小麦)、米油		エリンギ、玉葱、ピーマン、人参、にんにく		ケチャップ、トマトペースト、トマトダイスカット、ウスターソース、ぬちまーす、こしょう、デミグラスソース (小麦・鶏肉)、赤ワイン		
	きんぴらサラダ	ツナ、糸削り		黒ごま、オリーブ油、三温糖		ごぼう、パパイア、きゅうり、赤ピーマン、青豆		薄口醤油 (大豆・小麦)、酢 (小麦)、ぬちまーす		
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト (乳)				バナナ、もも、りんご、パイナップル				
	一食当たりの栄養価 (小)	エネルギー	546 Kcal	たんぱく質	19.7 g	脂質	15.1 g	炭水化物	82.8 g	
	一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー	647 Kcal	たんぱく質	23.9 g	脂質	17.6 g	炭水化物	98.3 g	
17 (火)	牛乳	牛乳								
	麦ごはん			米、麦						揚げ油③ (小麦・卵・乳)
	さんまの蒲焼き	さんま		小麦粉、でん粉、大豆油、三温糖		生姜		薄口醤油 (大豆・小麦)、醤油 (大豆・小麦)、みりん、酒		
	けんちん汁	沖縄豆腐 (大豆)、油揚げ (大豆)		里芋、米油		こんにゃく、ごぼう、人参、長ねぎ		昆布、醤油 (大豆・小麦)、かつお節、ぬちまーす		
	おから炒め	おから (大豆)、ひじき、豚肉		米油		もやし、人参、にら		薄口醤油 (大豆・小麦)、ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価 (小)	エネルギー	671 Kcal	たんぱく質	24.8 g	脂質	27 g	炭水化物	82.2 g	
一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー	798 Kcal	たんぱく質	27.7 g	脂質	29.9 g	炭水化物	104.5 g		
18 (水)	牛乳	牛乳								
	ごはん			米						
	回鍋肉	豚肉		三温糖、でん粉、米油		生姜、にんにく、キャベツ、小松菜、竹の子、人参、ピーマン、きくらげ		醤油 (大豆・小麦)、酒、オイスターソース、ぬちまーす、甜麺醬 (大豆・小麦)、赤みそ (大豆)		
	ひじきしゅうまい	豚肉、鶏肉		ひじき、でん粉、砂糖、小麦粉		玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、コーン、しいたけ、生姜		醤油 (大豆・小麦)、塩、こしょう		
	もやしのスープ	鶏肉		ごま油、でん粉		もやし、長ねぎ、コーン、椎茸、人参		チキンフイヨン (鶏肉)、薄口醤油 (大豆・小麦)、ぬちまーす		
	オレンジ (予定)					オレンジ (予定)				
一食当たりの栄養価 (小)	エネルギー	523 Kcal	たんぱく質	19.7 g	脂質	14.5 g	炭水化物	78.4 g		
一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー	715 Kcal	たんぱく質	25.1 g	脂質	18.8 g	炭水化物	111.4 g		
19 (木)	牛乳	牛乳								
	炊き込みご飯	鶏肉、油揚げ (大豆)		米、米油		人参、ごぼう、椎茸、きくらげ、ねぎ		かつお節、醤油 (大豆・小麦)、みりん、酒、ぬちまーす		
	チムシンジ	豚レバー、豚肉		じゃがいも		冬瓜、人参、ねぎ		赤みそ (大豆)、白みそ (大豆)、かつお節、ぬちまーす		
	ごぼう和え	ツナ		ねりごま、三温糖		ごぼう、人参、きゅうり		酢 (小麦)、こしょう、マヨネーズ (卵・大豆・りんご)、醤油 (大豆・小麦)、ぬちまーす		
	チーズ	チーズ (乳)								
	一食当たりの栄養価 (小)	エネルギー	601 Kcal	たんぱく質	25.2 g	脂質	20.6 g	炭水化物	78.7 g	
一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー	738 Kcal	たんぱく質	29.2 g	脂質	26.6 g	炭水化物	95.5 g		
20 (金)	牛乳	牛乳								
	もちきびごはん			米、もちきび						
	鮭のぬちまーす焼き	さけ		三温糖、でん粉		シクアサー果汁		酒、酢 (小麦)、ぬちまーす		
	みそ汁	わかめ、油揚げ (大豆)		じゃがいも		しめじ、えのき茸、白菜、ねぎ		かつお節、麦みそ (大豆)		
	昆布の炒め煮	昆布、豚肉、かまぼこ		米油、三温糖		人参、こんにゃく		醤油 (大豆・小麦)、みりん、酒		
	一食当たりの栄養価 (小)	エネルギー	520 Kcal	たんぱく質	25.3 g	脂質	13.1 g	炭水化物	75.2 g	
一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー	623 Kcal	たんぱく質	30 g	脂質	13.6 g	炭水化物	95.2 g		
23 (月)	牛乳	牛乳								
	沖縄そば	豚ロース、かまぼこ		そば (小麦・大豆)、三温糖		生姜、ねぎ		酒、みりん、醤油 (大豆・小麦)、ぬちまーす、かつお節、ポークフイヨン (豚肉)		
	野菜炒め	厚揚げ (大豆)、ツナ		米油		キャベツ、もやし、人参、小松菜		ぬちまーす、醤油 (大豆・小麦)		
	バナナ (予定)					バナナ (予定)				
	一食当たりの栄養価 (小)	エネルギー	512 Kcal	たんぱく質	27.7 g	脂質	13.6 g	炭水化物	69.7 g	
	一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー	603 Kcal	たんぱく質	33.2 g	脂質	15.1 g	炭水化物	83.6 g	

与幼小1〜4年生欠食

彩小5年生欠食

彩小5年生欠食

ハロウィン献立

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		揚げ油	
		エネルギー	Kcal	たんぱく質	g	脂質	g	炭水化物	g		
24 (火)	牛乳	牛乳									
	麦ごはん			米、麦							
	さばの豆板醤焼き	さば		すりごま、ごま油		生姜		醤油(大豆・小麦)、豆板醤、酒、みりん			
	豆乳みそ汁	豆乳(大豆)		じゃがいも		大根、人参、しめじ、こんにゃく、ねぎ		かつお節、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)			
	ひじきの佃煮	ひじき、カエリ		三温糖、白ごま				糸けすり、薄口醤油(大豆・小麦)、みりん			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	590 Kcal	たんぱく質	28.2 g	脂質	17.6 g	炭水化物	79.7 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	733 Kcal	たんぱく質	32.1 g	脂質	20.5 g	炭水化物	105.0 g		
25 (水)	牛乳	牛乳									
	カレーピラフ	鶏肉		米、麦、米油		かぼちゃ、人参、玉葱、ピーマン、しめじ、パセリ		カレー粉、白ワイン、こしょう、ぬちまーす、チキンブイヨン(鶏肉)			
	わかめスープ	わかめ、絹ごし豆腐(大豆)		白ごま、ごま油		人参、ねぎ		薄口醤油(大豆・小麦)、チキンブイヨン(鶏肉)、ぬちまーす			
	パパイヤサラダ	無添加ハム(豚肉・大豆)				パパイヤ、きゅうり、人参、パイン		マヨネーズ(卵、大豆、りんご)、ぬちまーす、こしょう			
	りんご(予定)					りんご(予定)					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	551 Kcal	たんぱく質	17.5 g	脂質	16.4 g	炭水化物	83.4 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	739 Kcal	たんぱく質	21.7 g	脂質	26 g	炭水化物	104.6 g		
26 (木)	牛乳	牛乳									
	黒米ごはん			米、黒米							
	イナムドッチ	豚肉、かまぼこ						大根、こんにゃく、椎茸		甘みそ(大豆)、ポークブイヨン(豚肉)、かつお節、ぬちまーす	
	スルルーのから揚げ	きびなご		小麦粉、でん粉、大豆油				ガーリックパウダー、こしょう、ぬちまーす		揚げ油④ (小麦・卵・乳)	
	千切りイリチー	昆布、豚肉		三温糖、米油		切干大根、人参、こんにゃく		醤油(大豆・小麦)、みりん、酒、ぬちまーす			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	552 Kcal	たんぱく質	24 g	脂質	14 g	炭水化物	82.5 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	674 Kcal	たんぱく質	27.1 g	脂質	14.9 g	炭水化物	107.9 g		
27 (金)	牛乳	牛乳									
	チリドッグ	・コッパパン	脱脂粉乳		強力粉(小麦)、砂糖、ソルト				イースト、塩		
		・チリビーンズ	豚ひき肉、金時豆		米油		玉葱、人参、ピーマン、セロリ		ケチャップ、ウスターソース、チリミックス(小麦・乳・豚肉)、タバスコ、ぬちまーす		
		・ウインナー	ウインナー(豚肉)								
	ふわふわスープ	無添加ベーコン(豚肉・大豆)、卵		パン粉(小麦)		玉葱、人参、コーン、チンゲン菜		チキンブイヨン(鶏肉)、薄口醤油(大豆・小麦)、酒、ぬちまーす			
	カラフルサラダ	ツナ		オリーブ油、三温糖		キャベツ、きゅうり、人参、コーン、赤ピーマン、シークワサー果汁		醤油(大豆・小麦)、酢(小麦)、ぬちまーす			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	612 Kcal	たんぱく質	29.6 g	脂質	21.3 g	炭水化物	75.5 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	709 Kcal	たんぱく質	34.7 g	脂質	24.1 g	炭水化物	88.3 g			
30 (月)	牛乳	牛乳									
	ごはん			米							
	鶏肉とカシュナッツ炒め	鶏肉		でん粉、かよ-ナツ、三温糖、ごま油、米油		生姜、人参、玉葱、竹の子、ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、にんにく		醤油(大豆・小麦)、酒			
	コーンときのこの中華スープ	卵		ごま油		玉葱、えのき茸、きくらげ、椎茸、ねぎ、コーン		ぬちまーす、こしょう、醤油(大豆・小麦)、チキンブイヨン(鶏肉)			
	柿(予定)					柿(予定)					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	510 Kcal	たんぱく質	20.3 g	脂質	13.7 g	炭水化物	76.4 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	683 Kcal	たんぱく質	24.5 g	脂質	17.8 g	炭水化物	106.2 g			
31 (火)	牛乳	牛乳									
	カレーうどん	豚肉、なると、油揚げ(大豆)		うどん(小麦) 米油		人参、玉葱、長ねぎ、小松菜		かつお節、薄口醤油(大豆・小麦)、カレールー(小麦・大豆・牛肉・豚肉・りんご)、ウスターソース、カレー粉、ぬちまーす			
	ビーンズサラダ	ひよこ豆、白インゲン、レッドキドニー、ツナ		三温糖		青豆、きゅうり、人参、キャベツ、コーン		マヨネーズ(卵・大豆・りんご)、マスタード、薄口醤油(大豆・小麦)			
	かぼちゃスコーン	ヨーグルト(乳)、卵、牛乳		小麦粉、マーガリン(乳・大豆・豚肉)、三温糖		南瓜ペースト		ベーキングパウダー			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	652 Kcal	たんぱく質	22.3 g	脂質	24.5 g	炭水化物	85.6 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	739 Kcal	たんぱく質	23.7 g	脂質	31.1 g	炭水化物	91.1 g		