



こん げつ ぎゅうしょく じく ほんごう
今月の給食目標

かんじや ぎもち しょくじ
感謝の気持ちで食事をしよう

うるま市立学校給食センター与勝調理場
TEL 978-3522 FAX 978-3555

防災給食を実施します

地震や津波、台風などの災害が起こった時、建物や道路が壊れたり、電気・ガス・水道などのライフラインがとまってしまうことがあります。私達の地域でもいつ災害が起こるかわかりません。日頃から食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくといざという時に慌てずに済みます。11月5日は「津波防災の日」です。うるま市では、災害が起こった時の食事を想定した防災給食（セルフおにぎり、レトルトパウチの非常食、炊き出しをイメージしたすいとんの提供）を実施します。この取り組みを通して防災意識を高めましょう。



11月23日は「勤労感謝の日」



「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人達への感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え心を込めて言えるといいですね。

アレルギー表示について

- ★詳細献立表では、食品名の後ろ（ ）内にアレルゲンを表示しています。
- アレルゲンは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	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・アーモンド

- ★海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かきが混入している可能性があります。
- ★コンタミネーション(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アレルギー物質が微量混入すること)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。
- ★揚げ物に使用する油は、4〜5回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力を身につけるため、お子さんと一緒に献立表を確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。
- ★給食では、「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	650Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
1食当たりの栄養価(中学校)基準値	エネルギー	830Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g

行事等	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油			
			エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質					
1 (火)		牛乳		牛乳						
		しょうゆラーメン	ラーメン(小麦 大豆)	豚肉 わかめ なると(大豆)	人参 キャベツ もやし 長葱 竹の子 きらげ コーン にんにく 生姜	ぬちまーす 醤油(小麦 大豆) かつお節 チキンブイヨン(鶏)				
		とうふシューマイ		とうふシューマイ (小麦 大豆)						
		ごぼうのツナあえ	ごま 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	ツナ	ごぼう きゅうり 人参	酢(小麦) 醤油(小麦 大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	628 kcal	たんぱく質	29.1 g	脂質	22.7 g	炭水化物	74.5 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	686 kcal	たんぱく質	32.3 g	脂質	24.3 g	炭水化物	82 g
2 (水)		牛乳		牛乳						
		二色芋ごはん	米 麦 紅芋 黄金芋 三温糖 ごめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 椎茸	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節				
		まぐろカツ	大豆油	まぐろカツ(小麦 大豆)						
		きのこのかき玉汁		豆腐(大豆) たまご みそ(大豆)	えのき しめじ 玉葱 ねぎ	かつお節				
		くだもの			梨(予定)					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	630 kcal	たんぱく質	35 g	脂質	21.1 g	炭水化物	75.4 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	739 kcal	たんぱく質	40.8 g	脂質	24 g	炭水化物	90 g		

油3回目
大豆
小麦
乳

行事等	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油	
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える			
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質			
防災の日	4 (金)	牛乳		牛乳				
		ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす		
		救給カレー		救給カレー				
		すいとん	小麦粉 白玉粉	鶏肉	大根 人参 椎茸 しめじ 長葱 小松菜	シママース かつお節 だし昆布 ぬちまーす 醤油(小麦 大豆) みりん		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 623 kcal	たんぱく質 17.7 g	脂質 22.3 g	炭水化物 86.2 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 744 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 22.7 g	炭水化物 111.7 g		
7 (月)	7 (月)	牛乳		牛乳				
		チキンライス	米 麦 こめ油 乳不使用マーガリン(大豆)	鶏肉	人参 玉葱 マッシュルーム グリーンピース	パプリカ粉 カレー粉 ケチャップ ウスターソース ぬちまーす 鶏豚だし		
		きびなごフライ	大豆油	きびなごフライ(小麦)			油4回目 大豆 小麦 乳	
		ヌードルミルクスープ	スパゲティ(小麦) こめ油	ベーコン(豚) 豚肉 白いんげん豆 加工乳	セロリ 人参 玉葱 パセリ	ぬちまーす こしょう 鶏豚だし チキンブイヨン(鶏)		
		くだもの			りんご(予定)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 605 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 21.6 g	炭水化物 80.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 706 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 24.7 g	炭水化物 95.4 g				
8 (火)	8 (火)	牛乳		牛乳				
		麦ごはん	米 麦					
		豚肉と豆腐のくず煮	こめ油 片栗粉	豚肉 豆腐(大豆)	玉葱 人参 椎茸 あお豆(大豆) 生姜	酒 醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす かつお節		
		和風マカロニサラダ	マカロニ(小麦) すりごま 三温糖 ねりごま ノンエッグマヨネーズ	ツナ 糸かつお	キャベツ きゅうり 人参 コーン	酢(小麦) 醤油(小麦 大豆)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 662 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 26.9 g	炭水化物 77.2 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 795 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 30.9 g	炭水化物 97.2 g		
9 (水)	9 (水)	牛乳		牛乳				
		玄米入りごはん	米 玄米					
		大根ンブシー		豚肉 厚揚げ(大豆) みそ(大豆)	大根 人参 こんにゃく 小松菜 生姜	酒 ぬちまーす かつお節		
		さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす		
		くだもの			柿(予定)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 606 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 22.9 g	炭水化物 75.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 726 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 26.6 g	炭水化物 93.4 g				
10 (木)	10 (木)	牛乳		牛乳				
		和風スパゲティ	スパゲティ(小麦) こめ油 オリーブ油	ベーコン(豚) 豚肉	人参 玉葱 しめじ 椎茸 きくらげ 小松菜	おろしにんにく 醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす 鶏豚だし		
		鶏肉の照り焼き	三温糖	鶏肉		醤油(小麦 大豆) みりん 酒 おろしにんにく おろし生姜		
		ナッツピーズサラダ	アーモンド すりごま 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	10種豆ミックス(大豆) ツナ	コーン あお豆(大豆) きゅうり	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 615 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 29.2 g	炭水化物 60.2 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 714 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 33.4 g	炭水化物 70.4 g		
11 (金)	11 (金)	牛乳		牛乳				
		コッペパン	コッペパン(小麦 乳 大豆)					
		ほうれん草オムレツ		ほうれん草オムレツ (たまご 大豆)				
		豆乳チャウダー	じゃがいも 小麦粉 乳不使用マーガリン(大豆) こめ油 コーンスターチ	鶏肉 豆乳(大豆)	人参 玉葱 しめじ マッシュルーム コーン	ぬちまーす こしょう 鶏豚だし チキンブイヨン(鶏)		
		チーズ		チーズ(乳)				
		くだもの			ラ・フランス(予定)			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 615 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 24.7 g	炭水化物 73.6 g				
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 745 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 30.7 g	炭水化物 87.9 g				

行事等	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
14 (月)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		肉だんごと野菜の甘酢煮	ごま油 三温糖 こめ油 片栗粉	ミートボール(小麦 牛 豚 鶏 大豆)	人参 玉葱 ピーマン 竹の子 れんこん ヤングコーン いんげん	ケチャップ ウスターソース 鶏豚だし 醤油(小麦 大豆) 酢(小麦)	
		春雨スープ	春雨 ごま油 片栗粉	鶏肉 豆腐(大豆)	人参 えのき 小松菜	鶏だし かつお節 ぬちまーす 醤油(小麦 大豆) みりん	
		くだもの			うんしゅうみかん(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 572 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 14.2 g	炭水化物 87.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 688 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 15.5 g	炭水化物 109.1 g	
15 (火)		牛乳		牛乳			
		ぬちまーすうどん	うどん(小麦) ごま油 こめ油	豚肉 油揚げ(大豆) なると(大豆) わかめ	白菜 人参 しめじ 椎茸 きくらげ	おろしにんにく おろし生姜 みりん ぬちまーす かつお節 鶏豚だし	
		蒸しとうもろこし			とうもろこし		
		かぼちゃとさつまいものサラダ	さつまいも ノンエッグマヨネーズ 三温糖	チーズ(乳)	かぼちゃ きゅうり レーズン	酢(小麦) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 498 kcal	たんぱく質 20 g	脂質 21.8 g	炭水化物 59.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 556 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 24.5 g	炭水化物 66.2 g	
		牛乳		牛乳			
16 (水)		五目鶏めし	米 麦 三温糖 こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 ごぼう 竹の子 椎茸 グリンピース	醤油(小麦 大豆) 酒 みりん ぬちまーす 鶏豚だし かつお節	
		魚のゆかり焼き	三温糖	赤魚		ゆかり粉 おろし生姜 酢(小麦) おろしにんにく みりん	
		野菜みそ汁		豆腐(大豆) みそ(大豆)	大根 白菜 えのき 小松菜	かつお節	
		くだもの			うんしゅうみかん(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 580 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 17.4 g	炭水化物 72.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 686 kcal	たんぱく質 36.2 g	脂質 19.5 g	炭水化物 90.6 g	
		牛乳		牛乳			
17 (木)		食パン	食パン(小麦 乳 大豆)				
		オムレツのきのこソースかけ	三温糖 片栗粉	オムレツ(たまご 小麦 大豆)	マッシュルーム しめじ	デミグラスソース(小麦 鶏) ケチャップ ウスターソース	
		カレーポトフ	じゃがいも こめ油	鶏肉 ウインナー(豚)	人参 玉葱 大根 コーン ブロッコリー	鶏だし チキンブイヨン(鶏)ローリエ 白ワイン ぬちまーす カレー粉 醤油(小麦 大豆) おろしにんにく	
		手作りビーンズココアジャム	三温糖 コーンスターチ	白いんげん豆 加工乳		ココア	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 581 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 20 g	炭水化物 73.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 682 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 23.4 g	炭水化物 86.4 g	
		牛乳		牛乳			
19日 食育の日	18 (金)	もちきびごはん	米 もちきび				
		魚汁		赤魚 豆腐(大豆) みそ(大豆)	冬瓜 ねぎ	かつお節	
		クーブイリチー	三温糖 こめ油	昆布 豚肉 チキアギ(大豆)	人参 椎茸 切干大根 こんにゃく	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節	
		紅芋ごまだんご	紅芋ごま団子(ごま) 大豆油				油1回目 大豆
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 609 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 18 g	炭水化物 87.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 712 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 19.5 g	炭水化物 105.3 g	
			牛乳		牛乳		
21 (月)		トマトクリームリゾット	米 麦 三温糖 マーガリン(乳 大豆) こめ油	豚肉 ベーコン(豚) 加工乳	玉葱 人参 マッシュルーム トマト缶	おろしにんにく ケチャップ ぬちまーす 鶏豚だし	
		マーマレードチキン	マーマレード	鶏肉		おろしにんにく おろし生姜 醤油(小麦 大豆)	
		豆入りコールスロー	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	レッドキドニー	キャベツ 人参 大根 きゅうり コーン	酢(小麦) ぬちまーす こしょう	
		ミニフィッシュ		ミニフィッシュ			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 519 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 26.6 g	炭水化物 48.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 595 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 30.9 g	炭水化物 55.4 g	

行事等	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
22 (火)		牛乳		牛乳			
		玄米入りごはん	米 玄米				
		八宝菜	三温糖 三温糖 ごま油 ごめ油 片栗粉	豚肉 うずらのたまご	白菜 人参 玉葱 くい 竹の子 椎茸 きくらげ ヤングコーン チンゲン菜	おろしにんにく おろし生姜 醤油(小麦 大豆) みりん オイスターソース(大豆) ぬちまーす こしょう 鶏豚だし	
		ぎょうざ		ぎょうざ(小麦 大豆 豚)			
		くだもの			柿(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 612 kcal	たんぱく質 18.4 g	脂質 19.9 g	炭水化物 88.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 713 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 21.9 g	炭水化物 107.1 g	
和食の日 24 (木)		牛乳		牛乳			
		菜めし	米			菜めし	油2回目 大豆 ごま
		魚のきのこゆずあんかけ	小麦粉 片栗粉 大豆油 三温糖	バサ	えのき しめじ 椎茸 人参 ゆず皮	おろし生姜 ゆず粉 醤油(小麦 大豆) みりん	
		秋の吹き寄せ煮	里芋 くり 三温糖 ごめ油	鶏肉 厚揚げ(大豆)	人参 大根 れんこん ごぼう こんにゃく 小松菜	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節	
		和菓子	和菓子				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 583 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 16.3 g	炭水化物 82.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 733 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 18.3 g	炭水化物 108.7 g	
25 (金)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		野菜チキアギ		野菜チキアギ			
		タマナーチャンプルー	ごめ油	豚肉 豆腐(大豆)	キャベツ 人参 小松菜	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす	
		うるまのまーさん汁		豚肉 たまご みそ(大豆)	うるま市産野菜	かつお節	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 585 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 19.1 g	炭水化物 73.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 711 kcal	たんぱく質 34.6 g	脂質 21.8 g	炭水化物 93.3 g	
28 (月)		牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン(小麦 乳 大豆)				
		魚のハーブ焼き		ほき		シママス 白ワイン バジル 醤油(小麦 大豆) おろしにんにく	
		麦入りポタージュ	じゃがいも 麦 小麦粉 マーガリン(乳 大豆) ごめ油 コーンスターチ	ベーコン(豚) 白いんげん豆 加工乳	玉葱 人参 セロリ	ぬちまーす こしょう 鶏豚だし チキンブイヨン(鶏)	
		カリフラワーソテー	ごめ油		カリフラワー ブロッコリー 大根 人参 コーン	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 601 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 20.2 g	炭水化物 76.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 689 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 22.8 g	炭水化物 88.8 g	
29 (火)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		もずく丼の具	三温糖 ごめ油 片栗粉	もずく 豚肉	人参 玉葱 コーン 小松菜	おろし生姜 醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす かつお節	
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも	豆腐(大豆) みそ(大豆)	人参 たら	かつお節	
		フルーツカクテル	カクテルゼリー(大豆 もも りんご) 三温糖		黄桃(もも) パイン みかん	シークワサー果汁	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 570 kcal	たんぱく質 20.1 g	脂質 15.1 g	炭水化物 88.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 683 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 16.7 g	炭水化物 110.1 g	
30 (水)		牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		マーボー大根	ごま油 ごめ油 片栗粉	豆腐(大豆) 牛肉 豚肉 豚レバー 大豆 赤だし(大豆 鶏)	大根 人参 玉葱 竹の子 椎茸 きくらげ グリンピース	おろしにんにく おろし生姜 テンメンジャン(小麦 大豆 ごま)ケチャップ 豆板醤 鶏豚だし ぬちまーす オイスターソース(大豆) 醤油(小麦 大豆)	
		バンワースー	春雨 ごま 三温糖 ごま油	錦糸たまご ハム(豚 大豆)	きゅうり もやし 小松菜 人参	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) シークワサー果汁	
		黒糖ビーンズ		黒糖ビーンズ(大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 605 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 20.5 g	炭水化物 81.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 721 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 23.1 g	炭水化物 101.6 g	