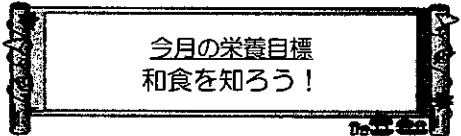




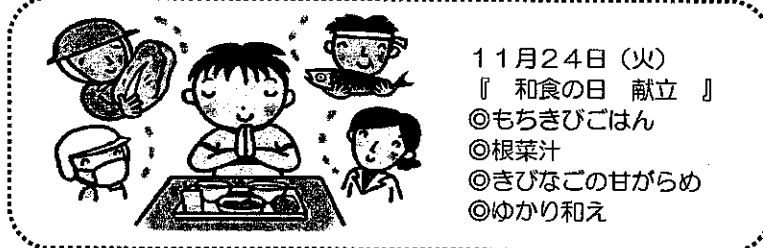
11月給食だより

うるま市給食第二調理場
TEL: 973-1112 FAX: 973-1303



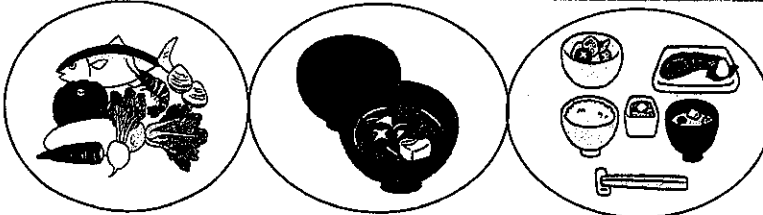
秋が深まり、冬の足音を感じる季節となりました。今月24日は「和食の日」です。栄養バランスのとれた食事を心がけ、冬に向けて免疫力を高めていきましょう！

11月24日は「和食の日」



11月24日(火)
『和食の日 献立』
◎もちきびごはん
◎根菜汁
◎きびなごの甘がらめ
◎ゆかり和え

素材そのものの味を生かす 自然の美を表現 健康的な食事



アレルギー表示について

★詳細献立では、食品名の()内にアレルゲンを記入しています。
アレルゲンは、表示義務食品・推奨食品 あわせて 28 品目を表示しています。
★食品表示法の一部改正により、特定原材料に準ずるもの(推奨表示)にアーモンドが追加になりました。5月の献立表より順次対応させていただきます。

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・アーモンド

- ※もすく・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ゲンを表示しています。
- ★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、「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。

日	献立名	エネルギー		たんぱく質		脂質		炭水化物		揚げ油
		650 Kcal	21~33g	14~22g	81~106g					
		黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など					
		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						
2日(月)	牛乳		牛乳							
	2色芋ごはん	さつまいも サラダ油(大豆) 紅芋 精白米	鶏肉 油揚げ(大豆)	小松菜 人参 椎茸	チキンピジョン(鶏) ぬちまーす みりん 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)					
	豆腐ハンバーグ		山芋入ふんわり豆腐ハンバーグ(大豆・鶏・やまいも)							
	ぬちまーす和え	すりごま ごま油 三温糖		キャベツ グリーンアスパラ 人参 コーン	ぬちまーす 酢(小麦)					
	ゴマ無しミニフィッシュ		ごま無し ミニフィッシュ							
一食当たりの栄養価		I補給 - 583 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 20.8 g	炭水化物 74.3 g					

ぬちまーすウィーク 11/2(月)~11/6(金)

ぬちまーすを学校給食へ無償で提供していただき、今年で10年目となりました。味もまろやかで、普段の給食の味つけにはもちろん、魚のぬちまーす焼きや、ぬちまーすごはんなどうるま市でしか食べられない給食のニューも誕生しています。ぬちまーすウィークには、いつもより多めにぬちまーすを使用しています。味わって食べてくださいね♪

給食に県産和牛が登場します!!

新型コロナウイルスの影響で、県産食材の流通が停滞した背景から、沖縄県の事業により子ども達への『県産和牛』の無償提供があります。給食では、25日(水)に『県産和牛を使用したビーフカレー』が登場します。12月、1月にも県産和牛が登場しますよ♪ぜひご家庭でも子ども達から給食の様子を聞いてみてください♪



日	献立名	黄(ぎ)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	たんぱく質・無機質	体をつくる	たんぱく質・無機質	体の調子を整える		
4日(水)	牛乳			牛乳					
	ぬちまーすごはん	精白米						ぬちまーす	
	豚肉とごぼうのすき煮	ごめ油 三温糖		厚揚げ(大豆) 豚肉	ごぼう 小松菜 人参 長ねぎ 椎茸 白菜 糸こんにゃく	ぬちまーす みりん 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)			
	パパイヤとたくあんのごま和え	ごま ごま油 三温糖			あお豆(大豆) パパイヤ たくあん もやし 人参 りんご(予定)	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)			
くだもの									
一食当たりの栄養価		I補給 - 534 kcal		たんぱく質 22.8 g		脂質 14.7 g		炭水化物 75.5 g	
5日(木)	牛乳			牛乳					
	ぬちまーすラーメン	ごま油 ごめ油 中華麺(小麦・大豆)		なると(大豆) 豚肉	にんにく もやし 人参 生姜 長ねぎ 椎茸 コーン	ぬちまーす ポークピジョン(鶏・豚) みりん ローリエ 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆) 豚骨			
	ひとくち肉まん		ひとくち肉まん(小麦・豚・大豆・ごま)						
	ささみのピリ辛あえ	三温糖 ごま油		鶏ささみチャンク(鶏) 糸けすり	きゅうり 人参 大根 白菜 白菜キムチ(大豆)	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆)			
一食当たりの栄養価		I補給 - 566 kcal		たんぱく質 26.1 g		脂質 18.1 g		炭水化物 71.6 g	
6日(金)	牛乳			牛乳					
	ごはん	精白米							
	ぬちまーす入りゆし豆腐			ゆし豆腐(大豆)	ねぎ	ぬちまーす 花かつお 醤油(小麦・大豆)			揚げ⑤ 小麦大豆乳
	魚のシークワサーソースがけ	でん粉 小麦粉 大豆油 三温糖		グルコン	きゅうり 玉ねぎ シークワサー 赤ピーマン	醤油(小麦・大豆) りんご酢			
	ちくわと野菜の和え物	三温糖		ちくわ 糸けすり	もやし 小松菜 人参 白菜	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)			
ぬちまーすちんすこう			ぬちまーすちんすこう(豚・小麦・牛)						
一食当たりの栄養価		I補給 - 636 kcal		たんぱく質 26.4 g		脂質 18.7 g		炭水化物 89.3 g	
9日(月)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	精白米 無圧パン麦							
	冬瓜のすまし汁			わかめ 豆腐(大豆)	えのき 人参 生姜 冬瓜	ぬちまーす 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆) だし昆布			揚げ① 大豆
	もすく丼	ごめ油 三温糖		そぼろ大豆(大豆) もすく(えび・かに) 豚肉	しょうが にんにく コーン 玉ねぎ 小松菜 人参	ぬちまーす ポークピジョン(鶏・豚) みりん 酒 醤油(小麦・大豆)			
黄金芋のごま団子			黄金芋のごま団子(ごま) 大豆油						
一食当たりの栄養価		I補給 - 593 kcal		たんぱく質 19.1 g		脂質 15.2 g		炭水化物 92.9 g	
10日(火)	牛乳			牛乳					
	ごはん	精白米							
	麻婆大根	ごま油 ごめ油 でん粉 三温糖		そぼろ大豆(大豆) 赤みそ(大豆) 赤だし(大豆・さば・とり) 豆腐(大豆) 豚肉	あお豆(大豆) にんにく 玉ねぎ 人参 生姜 大根 竹の子 椎茸	デンメンジャン(大豆・小麦・ごま) ぬちまーす ポークピジョン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) 豆板醤			
	焼き餃子			ぎょうざ(小麦・豚・大豆)					
	もやしのナムル	ごま油 三温糖		紅麴ハム(豚・大豆)	きゅうり ほうれん草 もやし 人参	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)			
一食当たりの栄養価		I補給 - 587 kcal		たんぱく質 21.9 g		脂質 17.9 g		炭水化物 81.5 g	
11日(水)	牛乳			牛乳					
	ごはん	精白米							
	白菜と厚揚げのみそ汁			赤みそ(大豆) わかめ 厚揚げ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 長ねぎ 白菜	花かつお			
	さばの大根おろしソースがけ	でん粉 三温糖		さば	ねぎ 大根	花かつお 醤油(小麦・大豆) 本みりん 酢(小麦)			
豚肉といんげんの炒めもの			ごめ油 三温糖	豚肉	いんげん しょうが んにゃく 玉ねぎ 人参 木くらげ	ぬちまーす 酒 醤油(小麦・大豆)			
一食当たりの栄養価		I補給 - 590 kcal		たんぱく質 24.9 g		脂質 19.9 g		炭水化物 74.2 g	

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			
12日 (木)	牛乳			牛乳					
	キム高ごはん	ごま油 サラダ油 (大豆) 精白米		大豆 豚肉		にんにく ねぎ 刻み高菜漬 (大豆) 人参 生姜 白菜キムチ (大豆) 木くらげ		ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚) みりん 花かつお 酒 醤油 (小麦・大豆)	
	魚のみそマヨネーズ焼き			ホキ 甘口みそ (大豆)		玉ねぎ		エッグゲアマヨネーズ (大豆)	
	ごまじゃこサラダ	ごま ごま油 三温糖		チリメン (えび・かに)		きゅうり コーン ブロッコリー 人参 大根		ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦)	
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 590 kcal		たんぱく質 26 g	脂質 22.3 g	炭水化物 69 g			
13日 (金)	牛乳			牛乳					
	コッペパン	パン (小麦・乳・大豆)							
	クラムチャウダー	ごめ油 ジャがいも マーガリン (乳・大豆) 小麦粉		あさり 鶏肉 脱脂粉乳 白花生 白いんげん豆 無塩せきベーコン (豚)		セロリー にんにく パセリ マッシュルーム 玉ねぎ 人参 白菜		ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚) ホウトルウ (小麦・乳・大豆・牛・鶏)	
	照り焼きミートボール			ミートボール (大豆・鶏・豚・ごま)					
	ベジタブルソテー	ごめ油		無添加ウインナー (豚)		キャベツ コーン ブロッコリー 人参		ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 570 kcal		たんぱく質 25.6 g	脂質 20.8 g	炭水化物 69.7 g			
芋の日 16日 (月)	牛乳			牛乳					
	みそ煮込みうどん	うどん (小麦) ごめ油		赤みそ (大豆) 鶏肉 油揚げ (大豆)		にんにく 玉ねぎ 小松菜 人参 長ねぎ 椎茸 白菜		ポークフィヨン (鶏・豚) みりん 花かつお 酒 醤油 (小麦・大豆)	揚げ② ごま 大豆
	さつま芋の天ぷら	さつま芋 てん粉 小麦粉 大豆油 三温糖						シマース パーキングパウダー	
	野菜の彩りしめし	三温糖		ちくわ ツナフレーク		キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー 人参 シークワーサー		醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 405 kcal		たんぱく質 17.7 g	脂質 14.5 g	炭水化物 49.3 g			
17日 (火)	牛乳			牛乳					
	ごはん	精白米							
	かしの汁			鶏肉 油揚げ (大豆)		ごぼう 人参 大根 長ねぎ 椎茸		ぬちまーす 花かつお 酒 醤油 (小麦・大豆) だし昆布	
	魚の照り焼き	三温糖 水あめ		まぐろ		にんにく 生姜		みりん 酒 醤油 (小麦・大豆)	
	厚揚げと青菜の炒めもの	ごま油 ごめ油		厚揚げ (大豆) 豚肉		しょうが キャベツ にんにく 玉ねぎ 小松菜 人参		ぬちまーす みりん 酒 醤油 (小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 550 kcal		たんぱく質 31.8 g	脂質 12.6 g	炭水化物 73.1 g			
18日 (水)	牛乳			牛乳					
	黒糖パン	黒糖パン (小麦・乳・大豆)							
	トマトスープ	じゃがいも マカロニ (小麦)		無塩せきベーコン (豚)		セロリー トマト にんにく パセリ 玉ねぎ 人参		こしょう ぬちまーす チキンフィヨン (鶏) トマト ビューレ 豚骨	
	チキンのマーマレード焼き	マーマレード		鶏肉				こしょう シマース みりん ワイン 醤油 (小麦・大豆)	
	キャベツとコーンのソテー	ごめ油		豚肉		キャベツ コーン 玉ねぎ 小松菜 人参		ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 614 kcal		たんぱく質 26.4 g	脂質 24.1 g	炭水化物 70.3 g			
19日 (木)	牛乳			牛乳					
	ごはん	精白米							
	ヌンクグ	ごめ油 三温糖		ちきあげ (大豆) 厚揚げ (大豆) 豚肉		いんげん 人参 大根 椎茸 こんにゃく		ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚) みりん 花かつお 酒 醤油 (小麦・大豆)	
	納豆みそ	ごめ油 三温糖		ひきわり納豆 (大豆) 赤みそ (大豆) 麦みそ (大豆) 糸けすり 豚肉		ねぎ 生姜		みりん 酒	
	ねぎたま焼き			ねぎたま焼き (卵・小麦・りんご・ごま・大豆)					
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 601 kcal		たんぱく質 24.8 g	脂質 16.3 g	炭水化物 86.1 g			

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			
20日 (金)	牛乳			牛乳					
	五目そぼろごはん	サラダ油 (大豆) 精白米		大豆 豚肉		にんにく ねぎ 刻み高菜漬 (大豆) 人参 生姜 白菜キムチ (大豆) 木くらげ		ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚) みりん 花かつお 酒 醤油 (小麦・大豆)	揚げ③ ごま 大豆 小麦
	カレーいかフライ	大豆油						カレーいかフライ (いか・小麦・大豆)	
	ねりごま和え	ごま 練りごま 三温糖		鶏ささみチャック (鶏) 白かまぼこ (大豆)		きゅうり 小松菜 人参 白菜		醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦)	
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 628 kcal		たんぱく質 24.2 g	脂質 24.1 g	炭水化物 75.5 g			
和食の日 24日 (火)	牛乳			牛乳					
	もちぎびごはん	もちぎび 精白米							
	根菜みそ汁	里芋		赤みそ (大豆) 鶏肉 豆腐 (大豆) 白みそ (大豆)		ごぼう ねぎ 人参 生姜 大根		花かつお	揚げ④ ごま 大豆 小麦
	きびなごの甘からめ	ごま サラダ油 (大豆) でん粉 三温糖 小麦粉 水あめ						きびなご	みりん 醤油 (小麦・大豆)
	野菜のゆかり和え	三温糖						糸けすり	きゅうり もやし れんこん 人参 白菜
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 553 kcal		たんぱく質 24.3 g	脂質 13.6 g	炭水化物 80.1 g			
和牛の日 25日 (水)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	精白米 無圧パン麦							
	県産和牛のビーフカレー	ごめ油 ジャがいも マーガリン (大豆・乳) 小麦粉		牛肉 脱脂粉乳 白花生 白いんげん豆		かぼちゃ にんにく ビーマン 玉ねぎ 人参 生姜		ウスターソース カレールウ (小麦・大豆・豚・鶏・牛) カレー粉 チャツネ (りんご) ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚) 赤ワイン	
	大根のレモン和え	グラニュー糖 はちみつ							きゅうり レモン果汁 人参 大根
	豆乳ムース							豆乳ムース (大豆)	
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 692 kcal		たんぱく質 25.7 g	脂質 18.8 g	炭水化物 101.3 g			
26日 (木)	牛乳			牛乳					
	クファージュシー	サラダ油 (大豆) 精白米		昆布 豚肉 白かまぼこ (大豆)		ねぎ 人参 椎茸		ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚) みりん 花かつお 酒 醤油 (小麦・大豆)	
	厚揚げのきのこあんかけ	でん粉 三温糖		厚揚げ (大豆)		えのき茸 しめじ 玉ねぎ 人参 長ねぎ 木くらげ		ぬちまーす みりん 醤油 (小麦・大豆) 花かつお	
	ごぼうのマヨネーズ和え	ごま 三温糖 練りごま		ちくわ ツナフレーク		きゅうり ごぼう 人参 小松菜		エッグゲアマヨネーズ (大豆) ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦)	
		一食当たりの栄養価	I栄養 - 599 kcal		たんぱく質 24.9 g	脂質 23.5 g	炭水化物 69 g		
27日 (金)	牛乳			牛乳					
	ごはん	精白米							
	クーリジシ			豚肉 白かまぼこ (大豆) 卵		こんにゃく ねぎ 生姜 椎茸 冬瓜		ぬちまーす 花かつお 酒 醤油 (小麦・大豆)	
	サバのぬちまーす焼き			さば				ぬちまーす	
	タマナーチャンプルー	ごめ油		ちきあげ (大豆) ツナ フレーク 厚揚げ (大豆)		キャベツ たら もやし 人参		こしょう ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 590 kcal		たんぱく質 26 g	脂質 21.4 g	炭水化物 69.3 g			
30日 (月)	牛乳			牛乳					
	スパゲティナポリタン	ごめ油 スパゲティ (小麦) 三温糖		豚肉 無添加ウインナー (豚)		トマト にんにく ビーマン マッシュルーム 玉ねぎ 人参		ウスターソース ケチャップ トマトソース (大豆) トマト ビューレ ポークフィヨン (鶏・豚) ワイン	揚げ① 大豆
	焼き栗コロッケ	焼き栗コロッケ (小麦・大豆) 大豆油							
	アーモンド入りサラダ	細切りアーモンド オリーブ油 粉末アーモンド 三温糖		紅麹ハム (豚・大豆)		ブロッコリー 小松菜 人参 大根		ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆) りんご酢	
		一食当たりの栄養価	I栄養 - 428 kcal		たんぱく質 16.4 g	脂質 19.4 g	炭水化物 47.3 g		