

令和3年度

# 10月給食だより

うるま市立給食センター第二調理場  
TEL:973-1112

目に良い食品を知ろう!

おうち時間に、スマートフォンやテレビ、ゲーム機などの使用が増え、目の疲れを感じている子ども達も多いのではないのでしょうか。10月は目の愛護デーがあります。目の健康について考え、サプリメントなどではなく食事から栄養素をとり、目を労わりましょう!

**ビタミンAが豊富な食べ物** 目の粘膜を守るビタミンです。ドライアイを防いで、暗いところで目が見えにくくなる夜盲症などを防ぎます。

**アントシアニンが豊富な食べ物** 青葉の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

油と一緒にとると吸収率アップ!

アレルギー表示について

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・かに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、3~4回程度、同一の油を使用しています。

★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。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 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
---------------	-------	----------	-------	--------	----	--------	------	---------



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	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日 (金)	牛乳		牛乳			
	あみパン	あみパン(小麦・乳・大豆)				
	パンブキンスープ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 白花豆 白いんげん豆 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	ワイン ぬちまーす チキンブイオン(鶏) こしょう	
	魚のラビコットソースがけ	オリーブ油 三温糖	ホキ	玉ねぎ 赤パプリカ セロリー レモン	酢(小麦) シママース こしょう	
	アスパラソテー	ごめ油	無塩せきベーコン(豚)	アスパラ 玉ねぎ 人参 大根 コーン にんにく	醤油(小麦・大豆) シママース こしょう	
一食当たりの栄養価		I補給 - 652 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 23.8 g	炭水化物 76.8 g	



4日 (月)	牛乳		牛乳			
	みそラーメン(めん)	中華麺(小麦・大豆)				
	みそラーメン(汁)	ごめ油 ごま油	豚肉 なたと わかめ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	もやし 人参 椎茸 長ねぎ にんにく 生姜	ぬちまーす 酒 みりん チキンブイオン(鶏) 花かつお 豚骨 ローリエ	
	大学芋	さつまいも サラダ油(大豆) 黒ゴマ 三温糖 水あめ			醤油(小麦・大豆) みりん	
	厚揚げの中華炒め	ごま油 ごめ油 でん粉	豚肉 厚揚げ(大豆)	人参 玉ねぎ キャベツ 竹の子 木くらげ	醤油(小麦・大豆) シママース オイスターソース	揚げ大豆
一食当たりの栄養価		I補給 - 648 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 23 g	炭水化物 79.9 g	

5日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	桜島どり団子の汁	春雨	桜島どり肉団子(小麦・鶏・大豆)	冬瓜 人参 長ねぎ 生姜 椎茸 小松菜	醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす 花かつお	
	鮭のちゃんちゃん焼き	三温糖	鮭 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	玉ねぎ 人参 しめじ えのき しょうが	酒 みりん 醤油(小麦・大豆)	
	れんこんの甘辛炒め	三温糖 ごめ油	豚肉	れんこん ごぼう いんげん 人参 木くらげ こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 七味唐辛子(ごま) ぬちまーす	
一食当たりの栄養価		I補給 - 573 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 12 g	炭水化物 84.4 g	

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	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		
6日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	麻婆大根	三温糖 でん粉 ごま油 ごめ油	豚肉 そぼろ大豆 豆腐(大豆) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	にんにく 生姜 大根 人参 玉ねぎ 竹の子 あお豆(大豆) 椎茸	テンメンジャン(大豆・小麦) ケチャップ 豆板醤(大豆) ポークブイオン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) シママース	
	もずく餃子		もずくぎょうざ(小麦・豚・大豆)			
	もやしのナムル	三温糖 ごま ごま油	紅麴ハム(豚・大豆)	もやし ほうれん草 きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース	
一食当たりの栄養価		I補給 - 598 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 18 g	炭水化物 83.8 g	
7日 (木)	牛乳		牛乳			
	なかよしパン	なかよしパン(小麦・乳・大豆)				
	トマトポトフ	じゃがいも ごめ油	無添加ウインナー(豚) 鶏肉 白花豆 白いんげん豆	人参 玉ねぎ 冬瓜 キャベツ フロccoli トマト セロリー	トマトソース(大豆) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう ワイン ローリエ チキンブイオン(鶏) 豚骨	
	魚のマスタード焼き		ホキ	玉ねぎ 黄ピーマン パセリ	エッグケアマヨネーズ(大豆) マスタード	
	ビーンズサラダ	三温糖 オリーブ油	ミックスビーンズ 白いんげん豆 鶏ささみ チャンク(鶏)	あお豆(大豆) 人参 大根 きゅうり コーン 四季柑シークワーサー	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
一食当たりの栄養価		I補給 - 603 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 21.2 g	炭水化物 69.1 g	
8日 (金)	牛乳		牛乳			
	キャロットピラフ	精白米 サラダ油(大豆)	豚肉 無添加ウインナー(豚)	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン パセリ 人参	ワイン シママース ぬちまーす チキンブイオン(鶏)	
	ハンバーグの赤ワインソースがけ	三温糖 でん粉	鶏と豚のハンバーグ(大豆・鶏・豚)	玉ねぎ	ケチャップ 赤ワイン ウスターソース 醤油(小麦・大豆)	
	アーモンドと野菜のサラダ	アーモンド オリーブ油 三温糖	紅麴ハム(豚・大豆)	フロccoli 大根 小松菜 人参	醤油(小麦・大豆) シママース りんご酢(りんご)	
	ブルーベリータルト	お米deブルーベリータルト(大豆)				
一食当たりの栄養価		I補給 - 722 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 28.8 g	炭水化物 87.4 g	
11日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	ベジタブルカレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(大豆・乳) ごめ油	鶏肉 豚レバー そぼろ大豆 白花豆 白いんげん豆 脱脂粉乳	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ なす ピーマン かぼちゃ	カレーウ(小麦・大豆・鶏・牛) カレー粉 チャツネ(りんご) ウスターソース ぬちまーす ポークブイオン(鶏・豚)	揚げ大豆
	とんかつ	小麦粉 パン粉(小麦・大豆) サラダ油(大豆)	豚肉	にんにく	シママース こしょう	
	くだもの			洋ナシ缶		
一食当たりの栄養価		I補給 - 777 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 23.5 g	炭水化物 108.9 g	
12日 (火)	牛乳		牛乳			
	黒米ごはん	米 黒米				
	中身汁		豚肉 中身	椎茸 ねぎ 生姜 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 酒 花かつお 豚骨	
	ミヌダル	黒ごま 三温糖	豚肉	しょうが	醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
	クープイリチー	ごめ油	豚肉 昆布 白かまぼこ(大豆)	切干大根 人参 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん ポークブイオン(鶏・豚) シママース	
一食当たりの栄養価		I補給 - 674 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 23.5 g	炭水化物 84.7 g	
13日 (水)	牛乳		牛乳			
	黄金芋入り炊き込みご飯	精白米 黄金いも サラダ油(大豆)	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 ごぼう ねぎ こんにゃく	花かつお ポークブイオン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
	いかのねぎみそ焼き	三温糖	いか 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	ねぎ	みりん 酒	
	ごまじゃこあえ	ごま 三温糖 ごま油	チリメン	キャベツ 人参 大根 きゅうり コーン	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
	学給アーモンド	アーモンド				
一食当たりの栄養価		I補給 - 579 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 19.2 g	炭水化物 73.4 g	

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	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		
うるまの市産品献立 14日 (木)	牛乳		牛乳			
	沖縄そば(めん)	沖縄そば(小麦・大豆)				
	沖縄そば(しる)		豚肉 かまぼこ(大豆)	生姜 ねぎ 椎茸	花かつお ポークフィヨン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす シママース	
	タマナーチャンブルー	こめ油	ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆) 豚肉	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 にはら	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
	うるまの埋蔵金	うるまの埋蔵金(小麦・乳・卵)				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 729 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 18.1 g	炭水化物 110.3 g	
15日 (金)	牛乳		牛乳			
	五穀ごはん	米 五穀米(大豆・こま)				
	根菜のみそ汁		鶏肉 油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	大根 ごぼう 人参 ねぎ 生姜	花かつお	
	さんまの甘露煮		さんまの甘露煮(小麦・大豆)			
	野菜の梅おかか和え	三温糖	鶏ささみチャンク(鶏) 糸けすり	白菜 きゅうり もやし 人参 小松菜	酢(小麦) シママース 梅(大豆・りんご)	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 588 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 17.2 g	炭水化物 79.3 g	
18日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	ワンタンスープ	ごま油 ワンタンの皮(小麦)	豚肉	白菜 人参 チンゲン菜 きのこ 椎茸 生姜 長ねぎ	酒 醤油(小麦・大豆) 豚骨 チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす	
	豚キムチ炒め	ごま油 でん粉	豚肉	にんにく しょうが 白菜キムチ(大豆) もやし 人参 玉ねぎ キャベツ にはら	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 シママース キムチ味(大豆・りんご)	
	お豆腐しゅうまい ブルー	お豆腐しゅうまい(小麦・大豆)		ブルー		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 563 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 17 g	炭水化物 80.4 g	
19日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	いり鶏	三温糖 こめ油	鶏肉 厚揚げ(大豆) かまぼこ	人参 ごぼう れんこん 大根 椎茸 いんげん こんにゃく	ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
	納豆みそ	三温糖 こめ油	ひきわり納豆(大豆) 豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 糸けすり	ねぎ 生姜	みりん	
	焼きのり アーサ入り厚焼き卵		焼きのり アーサ入り厚焼き玉子(卵・小麦・大豆)			
	一食当たりの栄養価	I補給 - 629 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 18.8 g	炭水化物 83.5 g	
20日 (水)	牛乳		牛乳			
	食パン	食パン(小麦・乳・大豆)				
	野菜とベーコンのスープ	マカロニ(小麦) ジャがいも	無塩せきベーコン(豚)	人参 玉ねぎ キャベツ セロリー パセリ	醤油(小麦・大豆) ワイン シママース ぬちまーす こしょう ポークフィヨン(鶏・豚) 豚骨 ローリエ	
	チリコンカン	こめ油 三温糖	豚肉 豚レバー 大豆 金時豆	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく	ケチャップ チリソース ウスターソース ぬちまーす 赤ワイン チリパウダー	
	フルーツヨーグルト	カラフルボール(大豆) はちみつ	ヨーグルト(乳)	みかん パイン 黄桃		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 628 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 19.2 g	炭水化物 85.5 g	
21日 (木)	牛乳		牛乳			
	和風きのこ スパゲッティー	スパゲッティー(小麦) こめ油	鶏肉 無塩せきベーコン(豚)	玉ねぎ 人参 椎茸 マッシュルーム しめじ きのこ 木くらげ ピーマン にんにく	ワイン 醤油(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす シママース チキンブイヨン(鶏)	
	魚のアーモンドフライ	パン粉(小麦・大豆) アーモンド 小麦粉 サラダ油(大豆)	まぐろ		シママース こしょう	
	れんこんサラダ	ごま 練りごま 三温糖	ちくわ ツナフレーク	れんこん コーン 人参 きゅうり 小松菜	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) エッグケアマヨネーズ(大豆) シママース	
	キャンディーチーズ		チーズ(乳)			
	一食当たりの栄養価	I補給 - 583 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 25.6 g	炭水化物 59.6 g	

揚③  
大豆  
小麦  
豚

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	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日 (金)	牛乳		牛乳			
	高菜ごはん	精白米 ごま サラダ油(大豆) ごま油	油揚げ(大豆) 大豆 豚肉	刻み高菜漬(大豆) 人参	醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお	
	魚のみそマヨネーズ焼き		ホキ 甘口白みそ(大豆)	玉ねぎ	エッグケアマヨネーズ(大豆)	
	磯香和え	三温糖	のり 糸けすり ちくわ	キャベツ もやし ほうれん草 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース	
	さくっとそら豆		さくっとそら豆(大豆)			
	一食当たりの栄養価	I補給 - 607 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 21.3 g	炭水化物 71.7 g	
25日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	魚汁		赤魚 豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 ねぎ	花かつお	
	鶏肉の照り焼き	三温糖 水あめ	鶏肉	にんにく 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
	ひじき炒め	三温糖 こめ油	ひじき 豚肉 油揚げ(大豆) ちくわ 大豆	人参 あお豆(大豆) にはら こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん シママース ポークフィヨン(鶏・豚)	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 629 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 20.2 g	炭水化物 73.8 g	
あぐー豚 献立 26日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	あぐー豚丼		てん粉 三温糖	あぐー豚肉	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ いんげん こんにゃく	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす 花かつお
	ねぎたま焼き		ねぎたま焼き(卵・小麦・りんご・こま・大豆)			
	野菜のゆかり和え	三温糖	糸けすり	白菜 きゅうり もやし 人参 れんこん	ゆかり 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 612 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 16.9 g	炭水化物 79.3 g	
27日 (水)	牛乳		牛乳			
	クファージュシー	精白米 サラダ油(大豆)	豚肉 昆布 白かまぼこ(大豆)	人参 椎茸 ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン(鶏・豚)	
	厚揚げの大根おろしがけ	三温糖 でん粉	厚揚げ(大豆)	大根 ねぎ	花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん	
	パパイヤとじゃこの和え物	三温糖	チリメン わかめ	大根 人参 きゅうり パパイヤ	醤油(小麦・大豆) シママース 青じそドレッシング(小麦・大豆)	
	カップもずく		味付もずく(小麦・大豆)			
	一食当たりの栄養価	I補給 - 561 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 18 g	炭水化物 71.2 g	
28日 (木)	牛乳		牛乳			
	黒米粉パン	黒米粉パン(小麦・乳・大豆)				
	マッシュルームスープ		小麦粉 マーガリン(大豆・乳) こめ油	鶏肉 白花生 白いんげん豆 加工乳 脱脂粉乳	マッシュルーム しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 セロリー パセリ	ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・鶏・牛) チキンブイヨン(鶏) 豚骨 ローリエ ぬちまーす こしょう
	魚のトマトソースがけ	三温糖	ホキ	玉ねぎ にんにく	トマトソース(大豆) ケチャップ	
	ポテトソテー	じゃがいも こめ油	無塩せきベーコン(豚)	玉ねぎ 人参 コーン ピーマン	こしょう ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 621 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 19.3 g	炭水化物 79 g	
29日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	もち入り貝たくさん汁	煮込みもち	鶏肉	人参 冬瓜 椎茸 小松菜	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	きびなごのカレー揚げ	小麦粉 でん粉 サラダ油(大豆)	きびなご		シママース こしょう カレー粉	
	野菜とちくわのごまみそ和え	練りごま 三温糖	ちくわ 鶏ささみチャンク(鶏) 白みそ(大豆) 甘口白みそ(大豆)	大根 もやし 人参 ほうれん草	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 561 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 13.9 g	炭水化物 80.9 g	

揚④  
大豆  
小麦  
アーモンド  
豚