

◇学校別内訳◇			
豊見城小	731	豊見城中	972
とよみ小	700	長嶺中	611
長嶺小	547	伊良波中	972
座安小	516	給食センター	58
上田小	955	とよむ教室	
伊良波小	561	合計	8,176
豊崎小	793		
ゆたか小	760		

令和5年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

# 10月の予定献立表



学校	学校	E エネルギー	P たんぱく質	F 脂肪
給食の 栄養 基準量	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「食材詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。  
※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

皆さんは、どんな味が好きですか? 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのには、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

**よく味わって食べていますか?**

**5つの基本味と代表的な食べ物**

- 甘味: さとう、ハチミツ
- 塩味: 塩
- 酸味: 酢、レモン
- 苦味: コーヒー、ゴーヤ
- うま味: だし

**B1 疲労回復には、ビタミンB1!**

**ビタミンB1を多く含む食品**

- 豚肉・ハム
- 玄米
- 胚芽精米
- 豆類
- タラコ
- ウナギ
- 種実類

**アリシンを含む食品**

- たまねぎ
- にら
- ねぎ
- らっきょう
- にんにく

給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします。

こんだて	<b>2(月)</b> 豆腐の日 もずく丼 もずく丼(具) ↓かけて食べる ごはん 牛乳 ゆし豆腐	<b>3(火)</b> ワンタンとぎょうざの違いは? ホイコーロー ごはん ワンタンスープ 牛乳	<b>4(水)</b> いわしの日 いわし平つくね キムたくごはん (上田小・ゆたか小・とよみ小・長嶺小) 五目かまめし (上記以外の学校) 秋香るみそ汁 牛乳	<b>5(木)</b> レモンの日 切干大根のレモンづけ ごはん 鶏のすき焼き風 牛乳	<b>6(金)</b> ラグビーW杯応援献立(アルゼンチン) ウイナーのチミチュリソースかけ ↓パンにはさんでチョコパンを作る! コッペパン 牛乳 プッチェロ(アルゼンチン風煮こみ)
	<b>9(月)</b> 秋休み コロケができるまで コロケが揚げ物機(フライヤー)に入るまでに①袋から出して、②異物が付いていないかなど、安全をチェック。③揚げ油の温度を確認しながら油に入れます。④揚げ物機を通り抜けてカラッと仕上がると、⑤温度をはかって出来上がりを確認してから、⑥クラスの人数ごとにふりわけます おむすびころんちよなっとうみそ ごはん 鶏大根 牛乳	<b>10(火)</b> 秋休み フルーツ白玉 小松菜 焼きぐりコロケ ナポリタン 牛乳	<b>11(水)</b> 秋休み 浦上そばろ ごはん ヒカド(まぐろ入りおつゆ) 牛乳	<b>12(木)</b> 豆乳の日 チリコンカン ココアあげパン (上田小・ゆたか小・とよみ小・長嶺小) コッペパン (上記以外の学校) 白菜の豆乳ポタージュ ごはん 牛乳	<b>13(金)</b> 伴三絲とは? バンサンスー ごはん マーボー大根 牛乳
こんだて	<b>16(月)</b> 世界食糧デー 納豆みそおにぎりをつくろう! カラフルサラダ ごはん ビーフ入りカレー 牛乳	<b>17(火)</b> 沖縄そばとの麺の違いは? 野菜炒め 沖縄そば麺 カボチャひきにくフライ 牛乳	<b>18(水)</b> どの郷土料理でしょうか ごはん どさんこ汁 牛乳	<b>19(木)</b> 第3木曜日は琉球料理の日 パイパイリチー うむくじアングーギー ごはん シカムドゥチ 牛乳	<b>20(金)</b> 体調整う沖縄の料理(21日はカジマヤ) オレンジ1/4 フーイリチー ごはん チムシンジ 牛乳
	<b>23(月)</b> 27日から読書週間(給食室のいちにち) 読書週間給食 カラフルサラダ ごはん ビーフ入りカレー 牛乳	<b>24(火)</b> 17日は沖縄そばの日 野菜炒め 沖縄そば麺 カボチャひきにくフライ 牛乳	<b>25(水)</b> 昆布の名産地は? キャベツの塩昆布あえ ごはん どさんこ汁 牛乳	<b>26(木)</b> 沖縄で食べる昆布はどこから デークニンブシー ゆかりごはん イナムドゥチ 牛乳	<b>27(金)</b> 疲れにきく食事 バナナ ポテごまサラダ コーンリゾット 牛乳
こんだて	<b>30(月)</b> 食品ロス削減の日 小魚の野菜あんかけ カレーうどん 牛乳 ミルクおから	<b>31(火)</b> trick or treat? かぼちゃとアーモンドのサラダ コッペパン 魔女のシチュー 牛乳	<b>給食時間のできるSDGsの取り組み</b> ☆食器を大切に使う ☆安心・安全で栄養バランスを考え、おいしく提供した給食の提供 ☆給食から、バランスのよい食事について学ぶ ☆食べられる人は、なるべく残さず食べる ☆みんなで同じものを食べる(同じ釜の飯を食べる仲間) ☆地産地消の推進		
	<b>学校給食におけるSDGs</b>				

★学校給食は皆さまの納める給食費から作られます。毎月10日までに納めましょう★  
☆材料、天候、その他の都合により献立を変更する場合があります。

# 令和5年10月 食材詳細献立表

豊見城市学校給食センター  
電話(098) 850-4585

表示義務(特定原材料)7品目	※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに	※食材や調味料等について、( ) 内にアレルギー食材の記載しています。
その他	※使用頻度の高いしょうゆ(小麦・大豆)、料理酒(小麦)、酢(小麦)、アレルギーを含まない調味料についてはアレルギー表示を含め記載を省略しています。
大豆、さけ、さば、いか、いくら、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご	※アーサ・もずくの養殖場には、ヨコエビ類(食物アレルギー表示外)が生息しています。
山芋、パイン、マンゴー、メロン、	※カワハギ、海藻類、小魚類はえび、かにかが混ざる漁法・生息域で捕獲されています。
くるみ、カシューナッツ、ごま、アーモンド、まぐろ、牛肉	※給食で使用しているかまぼこ等の練り製品は、基本的に卵抜きを使用しています。
	※大量調理を行うため、微量のアレルギーの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。
	※詳細な情報を知りたい方は、給食センターまでご連絡ください。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくるものになる食品	(きいろ) おもにエネルギーのもとになる食品	(みどり) おもに体の調子を整えるものになる食品	調味料
2	月	ごはん もずく丼(具) ゆし豆腐	豚肉,もずく ゆし豆腐,アーサ,みそ	こめ 大豆油	玉ねぎ,にんじん,コン,ビーマン,ショウガ,ニンニク さんとうさい	トウモロコシ(大豆),トウモロコシ(鶏)
3	火	ごはん ワンタンスープ ホイコーロー	鶏肉,わかめ,ワタ(小麦,大豆,豚,ごま) 豚肉,厚揚げ,みそ	こめ 春雨,でん粉,ごま油 大豆油,でん粉,ねぎ油	にんじん,えのき,長ねぎ,にんにく キャベツ,たまねぎ,ピーマン,にんじん,たけのこ,きくらげ,しょうが,にんにく	トウモロコシ(鶏) トウモロコシ(大豆),トウモロコシ(大豆),オスターソース(かき・ほたて・たまご)
4	水	キムたくごはん(上田小・長嶺小・とよみ小・ゆたか小) 五目かまめし(上記以外の学校) 秋香のみそ汁 いわしの平つくね	豚肉 鶏肉,油揚げ 鶏肉,油揚げ,みそ 大豆,魚肉すり身,いわし,みそ	こめ,麦,ねぎ油 こめ さつまいも マッシュポテト,でんぷん	こめ,麦,ねぎ油 こめ ごぼう,たけのこ,こんにやく,にんじん ごぼう,しめじ,長ねぎ,にんじん,えのき 玉ねぎ,にんじん,ねぎ,しょうが,にんにく	トウモロコシ(鶏) 炊込みの素(小麦,大豆,かき・たまご) トウモロコシ(鶏)
5	木	ごはん 鶏のすき焼き風 切干大根のレモン漬け	鶏肉,豆腐	こめ 大豆油 ごま油,すりごま	こんにやく,にんじん,たまねぎ,白菜,小松菜,しめじ,長ねぎ 切干大根,切干大根漬け,大根,にんじん,きゅうり,レモン果汁	
6	金	コッペパン ブッチェーロ(アルビノ)風煮込み ウインナーのチミチュリソースかけ	脱脂粉乳 鶏肉,白いんげん豆 無塩せきウインナー(小麦・牛・豚)	小麦粉,ショートニング じゃがいも オリーブ油,はちみつ	小麦粉,ショートニング たまねぎ,にんじん,キャベツ,トマト 玉ねぎ,にんじん,ニンニク,レモン果汁,パセリ,セリガ	トウモロコシ(鶏),コンソメ(牛・大豆)
10/10.11 秋休み						
12	木	ココア揚げパン(上田小・長嶺小・とよみ小・ゆたか小) コッペパン(上記以外の学校) 白菜の豆乳ポタージュ チリコンカン	脱脂粉乳,きなこ 脱脂粉乳 鶏肉,白花生,白いんげん豆,豆乳 鶏肉,レッドキドニー,高野豆腐	小麦粉,ショートニング,ココア(大豆),大豆油 小麦粉,ショートニング じゃがいも,小麦粉,大豆油,乳無マーガリン 大豆油	たまねぎ,にんじん,白菜,ブロッコリー,にんにく 玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,ビーマン,トマト,ニンニク	トウモロコシ(鶏) 初仕ゆ(小麦,豚)
13	金	ごはん マーボー大根 パンサンスー	豚肉,高野豆腐,厚揚げ,みそ 無塩せきハム(豚)	こめ ごま油,大豆油,でん粉 春雨,ごま油,ごま	大根,にんじん,たまねぎ,たけのこ,にら,しょうが きゅうり,きくらげ,にんじん	麻婆豆腐の素(小麦,大豆,牛,豚,セリガ,ごま,かき・たまご,ほたて・たまご),トウモロコシ(鶏),オスターソース(かき・ほたて・たまご)
16	月	ごはん 鶏大根 納豆みそ おむすびころんちよ(のり)	鶏肉,根菜つくね(大豆,鶏,豚),厚揚げ,うずらの卵 納豆,みそ,かつお節 のり	こめ 大豆油 大豆油	大根,にんじん,玉ねぎ,パクチョイ,きくらげ,にんにく,しょうが	トウモロコシ(鶏)
17	火	小松菜ナポリタン 焼きくりコロッケ フルーツ白玉	豚肉,無塩せきウインナー(豚)	スパゲッティ(小麦),でん粉 じゃがいも,くり,さつまいも,パン粉(小麦,大豆),小麦粉,水あめ,でん粉,大豆油 白玉団子	にんじん,たまねぎ,小松菜,マッシュルーム,トマト,にんにく みかん,もも,ぶどう,パイン,なし,さくらんぼ	トウモロコシ(鶏),すきやき割り下(小麦,大豆)
18	水	ごはん ヒカド(マグロ入おつゆ) 浦上そば	まぐろ 豚肉,油揚げ,かまぼこ	こめ さつまいも,じゃがいも 大豆油	大根,たまねぎ,しいたけ,にんじん,ねぎ ごぼう,コンニャク,もやし,にんじん,シイタケ,タケノコ	トウモロコシ(鶏) トウモロコシ(鶏)
19	木	ごはん シカムドゥチ パイパイリチー ナムクジアンダーギー	豚肉,かまぼこ 豚肉,かまぼこ	こめ 大豆油 マッシュポテト,砂糖,紅芋,でんぷん,大豆油	こんにやく,しいたけ,大根,しょうが パセリ,にんじん,にら,きくらげ,にんにく	ポーク(豚,鶏) トウモロコシ(鶏)
20	金	ごはん チムシンジ フーイリチー オレンジ1/4	豚肉,豚レバー,みそ ふ(小麦),卵,ツナ,無塩せきポーク(豚)	こめ じゃがいも 大豆油	にんじん,にんにく にんじん,キャベツ,もやし,にら オレンジ	
23	月	ごはん 牛入りカレー カラフルサラダ	豚肉,牛肉,豚レバー,豆乳 鶏肉	こめ じゃがいも,乳無マーガリン,小麦粉,大豆油 ドレッシング	にんじん,たまねぎ,かぼちゃ,しめじ,コン,にんにく,りんご加工品 ブロッコリー,きゅうり,赤ピーマン,コン	カレー(小麦),デミグラスソース(小麦,鶏),ポンドポーク(小麦,大豆,鶏,牛,セリガ)
24	火	沖縄そば(麺) 沖縄そば(汁) 野菜炒め かぼちゃひき肉フライ		小麦粉,なたね油 ごま,大豆油,ごま油,でん粉 パン粉(小麦),でんぷん,大豆油	ねぎ,しょうが ごぼう,もやし,にんじん,小松菜 かぼちゃ,たまねぎ	かんすい,クチナシ色素 ポーク(豚,鶏) 調味料(りんご)
25	水	ごはん どさんこ汁 きゃべつの塩昆布和え	豚肉,みそ ツナ,塩昆布(小麦,大豆)	こめ じゃがいも,乳無マーガリン ドレッシング(小麦,大豆,りんご),ごま	にんじん,玉ねぎ,もやし,コン,長ねぎ,しいたけ,小松菜 きゅうり,キャベツ,にんじん	トウモロコシ(鶏)
26	木	ゆかりごはん イナムドゥチ デークニブシー	豚肉,かまぼこ,みそ 豚肉,厚揚げ,昆布,かまぼこ,みそ	こめ 大豆油	しいたけ,こんにやく 大根,にんじん,小松菜,コンニャク,シイタケ,ショウガ	ポーク(豚,鶏) トウモロコシ(鶏)
27	金	コーンリゾット ポテごまサラダ バナナ	豚肉,チーズ(乳) ツナ	こめ,麦,大豆油 じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ(大豆),ドレッシング(小麦,大豆,ごま)	大根,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,コン にんじん,きゅうり,ブロッコリー,りんご バナナ	トウモロコシ(鶏)
30	月	カレーうどん ミルクおから 小魚の野菜あんかけ	豚肉,なると,豆乳 おから,油揚げ,鶏肉,ひじき,脱脂粉乳,チーズ(乳) スマルト	うどん(小麦),小麦粉,乳無マーガリン 乳無マーガリン,ごま油 大豆油,小麦粉,でん粉	キャベツ,にんじん,長ねぎ,玉ねぎ,小松菜,リンゴ加工品,にんにく にんじん,たまねぎ,にら にんじん,たまねぎ,ピーマン,えのき,ショウガ	ポーク(豚,鶏),デミグラスソース(小麦,鶏),カレー(小麦),すきやき割り下(小麦,大豆)
31	火	コッペパン 魔女のシチュー かぼちゃとアーモンドのサラダ	脱脂粉乳 鶏肉,白いんげん豆,豆乳	小麦粉,ショートニング 紅芋,じゃがいも,さつまいも,大豆油,小麦粉,乳無マーガリン	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム かぼちゃ,たまねぎ	トウモロコシ(鶏),初仕ゆ(小麦,豚)