

◇学校別内訳◇			
豊見城小	731	豊見城中	972
とよみ小	700	長瀬中	611
長瀬小	547	伊良波中	972
龍安小	516	給食センター	58
上田小	955	とよむ教室	
伊良波小	551	合計	8,176
豊崎小	783		
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



学校給食の栄養基準	学校	E エネルギー	P たんぱく質	F 脂質
小学校	650kcal	21g~32g	4.4~21.7g	
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まれています。また、おいしさを感じるのは、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 砂糖、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
---------------	---------	-------------	----------------	-----------

## 疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1を多く含む食品

アリンシンを含む食品

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	2(月) 豆腐の日 もずく丼 もずく丼(具) ゆし豆腐 牛乳 ごはん	3(火) ワンタンとぎょうざの違いは? ホイコーロー ワンタンスープ ごはん 牛乳	4(水) 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・長瀬小) 五目かまめし(上記以外の学校) 秋香みそ汁 牛乳 ごはん	5(木) レモンの日 切干大根のレモンづけ 鶏のすき焼き風 ごはん 牛乳	6(金) ラブビーWR産産立(アリンゲンチ) ウインナーのチミチュリソースかけ パンにはさんでチョコリンを作ろう! コッペパン プッチェロ(アルゼンチン風煮こみ) 牛乳
	こんだて	9(月) 秋休み コロッケができるまで コロッケが揚げ物(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揚げ物を通り抜けてカラッと仕上がると、⑤温度をはかって出果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	10(火) 秋休み	11(水) 秋休み	12(木) 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・長瀬小) コッペパン(上記以外の学校) 白菜の豆乳ポタージュ 牛乳
こんだて	16(月) 世界食糧デー 納豆みそおにぎりをつくろう! おむすびころんちよなつとみそ ごはん 鶏大根 牛乳	17(火) 沖縄そばとぎょうざの違いは? フルーツ白玉 小松菜 ナポリタン 焼きぐりコロッケ 牛乳	18(水) どの郷土料理でしょう? 浦上そばろ ヒカド ごはん(まぐろ入りおつけ) 牛乳	19(木) 第3木曜日は琉球料理の日 パイパイリチー うむくじアンダーギー ごはん シカムドゥチ 牛乳	20(金) 体験型沖縄料理(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
こんだて	23(月) 27日から28日まで給食のいちにじ 読書週間 カラフルサラダ ごはん ビーフ入りカレー 牛乳	24(火) 17日は沖縄そばの日 野菜炒め 沖縄そば(袋の上から4つに分けて食べる) カボチャ ひきにく フライ 牛乳	25(水) 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	26(木) 沖縄で食べる昆布はどこから デークニーンブシー ゆかりごはん イナムドゥチ 牛乳	27(金) 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	30(月) 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	31(火) 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	<p>給食時間に行けるSDGsの取り組み</p> <p>学校給食におけるSDGs</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆食器を大切に使う</li> <li>☆給食から、バランスのよい食事について学ぶ</li> <li>☆食べられる人は、なるべく残さず食べる</li> <li>☆安心して安全で栄養バランスを考えた給食の提供</li> <li>☆みんなで同じものを食べる(同じ量の飯を食べる仲間)</li> <li>☆地産地消の推進</li> </ul>		

★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**  
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに

**その他**  
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、山芋、パイン、マンゴー、メロン、くるみ、カシューナッツ、ごま、アーモンド、まぐろ、牛肉

※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。  
※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。  
※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。  
※アサー・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。  
※カワハギ、海鰱類、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。  
※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、微量のアレルゲンの混入(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,アサー,みそ	ごめ 大豆油	玉ねぎ,にんじん,コリンチ,ピーマン,しょうが,コンコ さんとうさい	大豆(大豆),豚(豚)
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	ごめ 春雨,てん粉,ごま油 大豆油,てん粉,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	豚(豚),鶏(鶏) 大豆(大豆),小麦(小麦),豚(豚),卵(卵) 大豆(大豆),小麦(小麦),ピーマン(ピーマン)
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	ごめ,麦,ねぎ油 ごめ さつまいも ワタ(小麦,大豆),でんぷん	長ねぎ,にんじん,白菜,キムチ(小麦,大豆, りんご,さば),切干大根漬 ごぼう,たけのこ,こんにゃく,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	豚(豚),鶏(鶏) 豚(豚),鶏(鶏) 豚(豚),鶏(鶏) 豚(豚),鶏(鶏)
5	木	ごはん 鶏のすき焼き風 切干大根のレモン漬	鶏肉,豆腐 鶏肉,豆腐	ごめ 大豆油 ごま油,すりごま	こんにゃく,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,大根,にんじん, きゅうり,レモン果汁	豚(豚),鶏(鶏) 豚(豚),鶏(鶏)
6	金	コッペパン ブッチェーロ(7/8の風常込み) ワ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 無塩せきワインナー(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	たまねぎ,にんじん,キャベツ,トマト 玉ねぎ,にんじん,コンコ,レモン果汁,パセリ,れんげ	豚(豚),鶏(鶏),小麦(小麦),大豆(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 じく 玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,ピーマン,トマト,コンコ	豚(豚),鶏(鶏) 豚(豚),鶏(鶏) 豚(豚),鶏(鶏)
13	金	ごはん マーボー大根 パンサンデー	豚肉,高野豆腐,厚揚げ,みそ 無塩せきハム(豚)	ごめ 春雨,ごま油,ごま ごま油,大豆油,てん粉	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	豚(豚),鶏(鶏),小麦(小麦),大豆(大豆),牛(牛),豚(豚),卵(卵),ごま(ごま),きくらげ(きくらげ),豚(豚),鶏(鶏),小麦(小麦),ピーマン(ピーマン),さき(さき),はた(はた)
16	月	ごはん 鶏大根 納豆みそ おむすびころんちよ(のり) 小松菜ナポリタン	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 豚肉,無塩せきワインナー(豚)	ごめ 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	豚(豚),鶏(鶏)
17	火	焼きくりコロッケ フルーツ白玉		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,てん粉,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	豚(豚),鶏(鶏),小麦(小麦),大豆(大豆)
18	水	ごはん ヒカド(マグロ入おつゆ) 蒲上そば	まぐろ 豚肉,油揚げ,かまぼこ	ごめ 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,コンコ,もやし,にんじん,シイタケ,タケ	豚(豚),鶏(鶏) 豚(豚),鶏(鶏)
19	木	ごはん シカムドゥチ パバイヤリチー ナムクジアンダーギー	豚肉,かまぼこ 豚肉,かまぼこ	ごめ 大豆油 ワタ(小麦,大豆),砂糖,紅芋,てんぷん,大豆油	こんにゃく,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	豚(豚),鶏(鶏) 豚(豚),鶏(鶏)
20	金	ごはん チムシンジ フレイチー 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)	ごめ 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	豚(豚),鶏(鶏)
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	ごめ 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,コー 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,コーン	豚(豚),鶏(鶏),小麦(小麦),大豆(大豆),牛(牛),豚(豚),卵(卵),ごま(ごま),りんご(りんご),小麦(小麦),鶏(鶏),牛(牛)
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	豚肉,厚揚げ,昆布,かまぼこ,みそ 豚肉,大豆	ごめ 大豆油 ごま,大豆油,ごま油,てん粉 パン粉(小麦),てんぷん,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	豚(豚),鶏(鶏) 豚(豚),鶏(鶏) 豚(豚),鶏(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)	ごめ 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,コーン,長ねぎ,し いたけ,小松菜 きゅうり,キャベツ,にんじん	豚(豚),鶏(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	ごめ 大豆油	赤しそ しいたけ,こんにゃく 大根,にんじん,小松菜,コンコ,シイタケ,しょう	豚(豚),鶏(鶏) 豚(豚),鶏(鶏) 豚(豚),鶏(鶏)
27	金	コーンリゾット ポテごまサラダ	豚肉,チーズ(乳) ツナ	ごめ,麦,大豆油 じゃがいも,ワタ(小麦,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,コーン にんじん,きゅうり,パセリ,りんご	豚(豚),鶏(鶏)
30	月	バナナ 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)	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,てん粉	キャベツ,にんじん,長ねぎ,玉ねぎ,小松菜, りんご加工品,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,しょう	豚(豚),鶏(鶏),小麦(小麦),大豆(大豆),牛(牛),豚(豚),卵(卵),ごま(ごま),りんご(りんご),小麦(小麦),鶏(鶏),牛(牛)
31	火	コッペパン 魔法のシチュー 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 さつまいも,アーモンド,ワタ(小麦,大豆)	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム かぼちゃ,たまねぎ	豚(豚),鶏(鶏),小麦(小麦),豚(豚)