

◇学校別内訳◇			
豊見城小	715	豊見城中	942
とよみ小	680	長嶺中	576
長嶺小	568	伊良波中	979
座安小	541	給食センター	51
上田小	940	とよみ教室	5
伊良波小	588	合計	8,165
豊崎小	815		
ゆたか小	762		

令和4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	P	F
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「アレルギー献立表」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、よくかんで気を付けて食べましょう。



★10月栄養指導目標★ 丈夫な体を作る・たんぱく質

たんぱく質の働きを知ろう

たんぱく質は体をつくる栄養素で、人間の体内で水分に次いで多い成分です。筋肉や血液、臓器など、体の大切な組織をつくるほか、病気やけがに対する免疫機能を高める働きもあります。不足してしまうと、筋力や体力が衰えたり、感染症にかかりやすくなったりしますので、注意が必要です。特に成長期にこそ大切な栄養素ですので、丈夫な体づくりのためにもしっかりとたんぱく質をとるようにしましょう。



いろいろな食品から バランスよく摂取しましょう!

たんぱく質が多く含まれている食品は、肉、魚介、卵、牛乳・乳製品、豆・豆製品などです。食品に含まれているたんぱく質は種類も量もさまざまですので、肉ばかり、魚ばかりにならないように、いろいろな食品をバランスよくとるようにしましょう。

スポーツをしているとたんぱく質はたくさん必要?!

丈夫な筋肉をつくるためには、たんぱく質は大切な栄養素です。だからといって、肉ばかり、卵ばかりを食べるような食生活では、栄養素の偏りが生じてしまいます。炭水化物(ごはんなど)をしっかりとらないと、たんぱく質はエネルギーとして消費されて、筋肉や血液となりません。また、ビタミン・ミネラルを多く含む野菜、果物なども一緒にとることによって、スポーツに適した健康な体をつくることのできるのです。



	3(月) ラタトゥイユ?? カラフルサラダ コッペパン、マーシャルピーズ(揚げパン以外の学校) ココア揚げパン(豊崎小、座安小、豊見城小、伊良波小) 牛乳 島野菜のラタトゥイユ	4(火) しいたけとビタミンD ヌンクークアー 牛乳 ごはん 沖縄風みそ汁	5(水) 朝の果物は金 巨峰 牛乳 ビッグ肉団子 菜めしごはん すき焼き風炒め	6(木) 野菜パワーを食べよう 中華丼(具) 牛乳 ごはん 中華スープ	7(金) 明日から秋休み チーズデザート 牛乳 ちくわの磯部揚げ けんちん汁 栗おこわ
小	E 661 P 27.7 F 23.5	E 524 P 25.9 F 12.6	E 577 P 24.1 F 13.5	E 501 P 22.7 F 11.6	E 587 P 28 F 20.1
中	E 750 P 31.2 F 25.6	E 622 P 30.2 F 13.7	E 682 P 27.6 F 14.9	E 604 P 26.3 F 12.4	E 694 P 33.5 F 23

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

目の健康にビタミンAを!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。

何かと目を使う機会が多い現代に、意識してとりたいたい栄養素の一つです。



17(月) 沖縄そばの日 かぼちゃコロッケ 牛肉と野菜炒め 牛乳 沖縄そばを袋の上から箸で4等分にします。 沖縄そば 沖縄そば汁	18(火) 味付けの基本 やき肉 牛乳 もちぎびごはん 秋香みそ汁	19(水) コッペパンの由来 ツナサラダ アーモンド ごまフィッシュ 牛乳 コッペパンにサンドして食べます。 コッペパン ミートボール 豆乳煮	20(木) 琉球料理の日 味付けもずく 牛乳 シブインブシー ごはん シカムドゥチ	21(金) もうひと口食べる努力を! 杏仁ヨーグルト 牛乳 ごはん 豆腐の中華煮
小 E 551 P 31.4 F 19.3	E 560 P 28.4 F 12.5	E 605 P 24.8 F 23.5	E 531 P 26.5 F 12	E 519 P 20.5 F 12
中 E 624 P 35.9 F 21	E 666 P 33.2 F 13.6	E 690 P 27.9 F 26.3	E 628 P 30.8 F 13	E 617 P 23.8 F 13

24(月) 食事を楽しく、おいしく! オレンジ 牛乳 ドライカレー ごはんの上にかけて食べます 麦ごはん 冬瓜のスープ	25(火) 今日の給食の主菜は? たくあんのごま和え 牛乳 ささみカツ ごはん とびうおボールのすまし汁	26(水) 干草焼きについて しそ味ひじき 牛乳 干草焼き ごはん 肉じゃが	27(木) 無機質(むきじつ)について ビビンバ(具) 牛乳 ごはん わかめスープ	28(金) 魚パワーで元気いっぱい きゅうりの梅かつお和え 牛乳 イワシのシーワーカーソースかけ ごはん 肉汁
小 E 584 P 31.2 F 12.6	E 556 P 24.9 F 14.1	E 580 P 24.2 F 15.3	E 510 P 24.2 F 13.3	E 613 P 32 F 18.2
中 E 690 P 36.4 F 13.7	E 681 P 30.5 F 16.4	E 708 P 28.8 F 18.3	E 611 P 28.1 F 14.4	E 750 P 39.7 F 21.7

31(月) カボチャのちから!! ハロウィン米粉カップケーキ アスパラのイタリアンサラダ 牛乳 パンプキンスープ コッペパン
小 E 568 P 22.3 F 15
中 E 637 P 24.9 F 16.2

大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020(令和2)年度は約522万トンと推計されています。これは、世界の食料支援量(2020年で年間約420万トン)の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分(約113g)の食べ物を毎日捨てていることとなります。10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れず、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

食品ロス削減 3つのコツ

- 買い過ぎない**: 家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買しましょう。
- 作り過ぎない**: 家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。
- 食べ残さない**: 作った料理は早めに食べ切りましょう。

★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4年10月 アレルギー献立表

豊見城市学校給食センター
電話(098) 850-4585

㊦…アレルギー対象原材料を含みます。
卵…卵 乳…乳及び乳製品 麦…小麦 ピ…落花生(ピーナッツ) そ…そば エ…えび カ…かに
あ…あわび 鶏…鶏肉 牛…牛肉 豚…豚肉 ゼ…ゼラチン サ…さけ さ…さば 豆…大豆 い…いくら イ…イカ
カン…カシューナッツ ま…まつたけ パ…パナナ パ…パイン マ…マンゴー オ…オレンジ リ…りんご キ…キーウイフルーツ
ゼ…ゼラチン や…やまいも も…もも アモ…アーモンド く…くるみ ご…ごま ※義務表示及び推奨表示含む原材料を表示しています。

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	
3	月	ココア揚げパン ㊦麦、乳、豆 (豊崎小、座安小、豊見城小、伊良波小)	脱脂粉乳、きなこ	小麦粉、砂糖、三温糖、ココア、ショートニング、大豆油		イースト	
		コッペパン ㊦麦、乳、豆 (その他の学校)	脱脂粉乳	小麦粉、砂糖、ショートニング		イースト	
		島野菜のラトウイユ ㊦鶏、麦、豆、 り	鶏肉	じゃがいも、大豆油、三温糖	にんにく、ズッキーニ、にんじん、たまねぎ、冬 瓜、なす、へちま、しめじ、トマト	ワイン、トマトケチャップ、デミグラスソー ス、トマトピューレー、ウスターソース、しょう ゆ、チキンブイオン、ペイリーブス	
		カラフルサラダ ㊦鶏、麦、豆、ゼ	ミックスビーンズ(ひよこ豆、青えんどう豆、 赤いんげん豆)、ささみ、寒天	砂糖、植物油、	ブロッコリー、赤ピーマン、きゅうり、コーン、 たんかん果汁、レモン果汁	タカトレッシング	
		マーシャルビーンズ ㊦乳、豆 (揚げパン以外の学校)	大豆粉、脱脂粉乳	砂糖、ココアパウダー、食用油脂			本品の工場では、小麦、落花生(ピーナッツ)を含む製品を製造しています。
4	火	ごはん ㊦無		こめ			
		沖縄風みそ汁 ㊦豆、豚、鶏	豚肉、みそ	じゃがいも	冬瓜、えのき、にんじん、チンゲン菜	かつお節、ポークブイオン	
		ヌンクグラー ㊦豚、豆、麦、鶏	豚肉、チキアギ、厚揚げ	大豆油、三温糖	干しいたけ、大根、にんじん、からしな	花かつお、ポークブイオン、しょうゆ、みりん	
5	水	なめしごはん ㊦ご	しらす、かつお節	こめ、砂糖、ごま、でん粉	青菜(広島菜、大根葉、京菜)	昆布エキス	
		すき焼き風炒め ㊦麦、豆、豚、鶏	豚肉、焼き豆腐	大豆油、三温糖	にんにく、こんにゃく、たまねぎ、にんじん、白 菜、小松菜	酒、みりん、しょうゆ、すきやき割り下、ホ ークブイオン	
		ビッグ肉だんご ㊦鶏、豚、豆	鶏肉、豚肉、大豆たんぱく	小麦粉、三温糖、菜種油、ラード、でん粉	玉葱、にんにく、しょうが	小麦粉不使用しょうゆ、オイスターソー スエキス、食酢	
		ぶどう ㊦無			ぶどう		
6	木	ごはん ㊦無		こめ			
		中華丼(具) ㊦卵、鶏、豚、麦、豆、	豚肉、なると、うずらの卵	大豆油、でん粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、白菜、パクチョ イ、たけのこ、きくらげ、生しいたけ、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、ポークブイオン、オイ スターソース	
		中華スープ ㊦鶏、豚、豆、麦、ご	鶏肉、わかめ	ごま、でん粉	にんじん、大根、長ねぎ、コーン、にんにく	かつお節、しょうゆ、ポークブイオン、	
7	金	栗おこわ ㊦鶏、豆、麦、豚	鶏肉、油揚げ	もち米、麦、米、蒸し栗、大豆油	にんじん、たけのこ、干しいたけ	花かつお、ポークブイオン、みりん、しょうゆ、 昆布エキス	
		けんちん汁 ㊦豆、麦、鶏、豚	豆腐		大根、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、ごぼ う	しょうゆ、かつお節、ポークブイオン	
		ちくわの磯辺天ぷら ㊦麦、豆	ちくわ(たら、ぐち)、あおさ	大豆油、小麦粉、でん粉、砂糖			本品製造工場では、小麦、卵、乳成分、えび、かにを含む製品を生産しています。本品で使用している魚はえび、かにを食べています。
		チーズデザート ㊦乳、り、ゼ	クリームチーズ、脱脂粉乳、ゼラチン	砂糖、植物油	りんご果汁、レモン果汁		
13	木	プチっと玄米ごはん ㊦無		こめ、玄米			
		島野菜のカレー ㊦鶏、豚、麦、豆、り、ゼ、牛	鶏肉、鶏レバー、白花生、豆乳	じゃがいも、小麦粉、大豆油、乳なしマー ガリン	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ズッキーニ、 冬瓜、パパイア、なす、へちま、あお豆、にんに く、	カレー粉、カレールウ、ウスターソース、ト マトケチャップ、デミグラスソース、フオン ド、ポークブイオン、カレーフレーク、ツ チャツネ	
		カラフルボールポンチ ㊦豆、も、り、パ	黒豆、豆乳、寒天	上新粉、砂糖、でん粉、カクテルゼリー	みかん、シークワーサー果汁、りんご果 汁、ぶどう果汁、もも果汁、パイン		カラフルボール製造ラインでは、小麦、大豆を含む製品を製造しています。
14	金	ごはん ㊦無		こめ			
		なかみ汁 ㊦豚、麦、豆、鶏	豚肉、なかみ		干しいたけ、こんにゃく、しょうが	かつお節、ポークブイオン、しょうゆ、酒	
		ゴーヤーチャンプルー ㊦卵、麦、豆、豚、	卵、ツナ、無塩せきポーク、豆腐、	大豆油	ゴーヤー、にんじん、キャベツ	しょうゆ	
		青切みかん ㊦無			みかん		
17	月	沖縄そば汁 ㊦豚、麦、豆、鶏	豚肉、かまぼこ		ねぎ、しょうが	花かつお、ポークブイオン、しょうゆ	
		沖縄そば(麺) ㊦麦		小麦粉、菜種油			本工場では、蕎麦(そば)卵を含む製品を生産しています。
		牛肉と野菜炒め ㊦牛、麦、豆、ご	牛肉	三温糖、ごま、大豆油、ごま油、でん粉	ごぼう、もやし、にんじん、小松菜	酒、みりん、しょうゆ、一味唐辛子、オイ スターソース	
		えびすかぼちゃコロッケ ㊦麦、乳、豆	脱脂粉乳	パン粉、じゃがいも、小麦粉、マーガリ ン、でん粉、パーム油、大豆油、砂糖	かぼちゃ、たまねぎ		
18	火	もちきびごはん ㊦無		こめ、もちきび			
		秋香のみそ汁 ㊦鶏、豚、麦、豆	鶏肉、油揚げ、みそ	さつまいも	大根、しめじ、長ねぎ、にんじん、えのき	かつお節、ポークブイオン	
		やき肉 ㊦豚、麦、豆、	豚肉	大豆油、三温糖、でん粉	にんじん、たまねぎ、ごぼう、たけのこ、こんに ゃく、ピーマン、にんにく、しょうが	みりん、しょうゆ、コチュジャン、すきやき 割り下	
19	水	コッペパン ㊦麦、豆、乳	脱脂粉乳	小麦粉、砂糖、ショートニング		イースト	
		ミートボール豆乳煮 ㊦麦、豆、鶏、豚	ミートボール(鶏、豚) 無塩せきベーコン 白花生、豆乳	じゃがいも、小麦粉、大豆油、乳なしマー ガリン	たまねぎ、にんじん、白菜、あお豆、にんにく、 ローレル	ポークブイオン、乳なしホワイトルー、ロー レル	ミートボール製造工場では、えび、かに、小麦、卵、乳成分を含む製品を製造しています。
		ツナサラダ ㊦豆、パ	ツナ	卵なしマヨネーズ	キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、レモン 果汁、パイン果汁	コールスロートレッシング	
		アーモンドごまフィッシュ ㊦アモ、ご	カタクチイワシ	アーモンド、ごま、でん粉、砂糖			本製品工場では、えび、かに、カシューナッツ、くるみを含む製品を製造しています。 原材料のカタクチイワシは、えび、かに、を食べています。

20	木	ごはん ㊟無		こめ			
		シカムドゥチ ㊟豚、鶏、豆、麦	豚肉、かまぼこ		こんにやく、干しいたけ、大根、しょうが	かつお節、ポークパイオン、しょうゆ	
		シブインブシー ㊟豚、麦、豆、鶏	豚肉、かまぼこ、厚揚げ、みそ	三温糖	冬瓜、にんじん、小松菜、こんにやく	かつお節、ポークパイオン、みりん、酒	
	㊟乳	味付けもずく ㊟麦、豆	もずく	砂糖	しょうが、シークワサー果汁	しょうゆ、醸造酢、かつお節、みりん	
21	金	ごはん ㊟無		こめ			
		豆腐の中華煮 ㊟豆、豚、麦、鶏、	豚肉、豆腐	大豆油、でん粉、	にんにく、にんじん、たまねぎ、白菜、パクチョイ、たけのこ、きくらげ、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、オイスターソース、ポークパイオン	
	㊟乳	杏仁ヨーグルト ㊟乳、豆、リ、も	ヨーグルト、黒豆、寒天	水あめ、マスカットゼリー、ホワイトゼリー、砂糖	みかん、黄もも、りんご、ナタデココ、		
24	月	麦ごはん ㊟無		こめ、無あつぺん麦			
		冬瓜のスープ ㊟鶏、豚、豆、麦	鶏肉、		えのき、干しいたけ、冬瓜、小松菜	かつお節、しょうゆ、ポークパイオン、	
		ドライカレー ㊟乳、麦、牛、豚、リ、鶏、豆	鶏肉、豚肉、大豆、高野豆腐	大豆油	ごぼう、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、ブルーネ、にんにく	カレー粉、カレー、デミグラスソース、トマトケチャップ、しょうゆ、ドライカレー	
		㊟乳		本製品工場では、特定原材料7品目のうち、エビ、カニ、卵、落花生(ピーナッツ)を含む製品を生産しています。			
		オレンジ1/4 ㊟オ			オレンジ		
25	火	ごはん ㊟無		こめ			
		とびうおボールのすまし汁 ㊟鶏、豚、豆、麦	とびうお、魚そうめん、もずく	でん粉	長ねぎ、にんじん、ゆず皮、しょうが	かつお節、ポークパイオン、しょうゆ	
		㊟乳	たくあんのごま和え ㊟ご、豆、麦		ごま、ごま油、三温糖	千切りたくあん、もやし、きゅうり	特濃酢、しょうゆ
		国産ささみカツ ㊟鶏、麦、豆	ささみ、大豆粉	大豆油、パン粉、小麦粉、でん粉		本品製造工場では、卵、えび、かに、乳成分を含む製品を製造しています。	
26	水	ごはん ㊟無		こめ			
		肉じゃが ㊟豚、麦、豆、	豚肉、うす揚げ	三温糖、大豆油、じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ、あお豆、こんにやく	酒、しょうゆ、みりん、かつお節	
		㊟乳	千草焼き ㊟卵、乳、麦、豆、鶏	鶏卵、鶏肉、チーズ、卵	菜種油、でん粉、砂糖	玉葱、にんじん、ほうれん草、しいたけ、	しょうゆ、かつおエキス
		しそ味ひじき ㊟麦、豆	ひじき	砂糖、水あめ、植物油	しその実	しょうゆ	
27	木	ごはん ㊟無		こめ			
		わかめスープ ㊟鶏、豚、豆、麦	鶏肉、わかめ	でん粉、	にんじん、えのき、長ねぎ、にんにく	花かつお、ポークパイオン、しょうゆ、	
	㊟乳	ピピンパ丼(具) ㊟牛、麦、豆、リ、さ、ご	牛肉、うす揚げ、高野豆腐	三温糖、ごま油、大豆油	にんじん、小松菜、もやし、乾きくらげ、白菜キムチ、にんにく	酒、しょうゆ、オイスターソース、テンメンジャン、トウバンジャン	
28	金	ごはん ㊟無		米			
		肉汁 ㊟豚、豆、鶏、	豚肉、豆腐、みそ		にんじん、冬瓜、小松菜	かつお節、ポークパイオン	
		㊟乳	きゅうりの梅かつお和え ㊟リ、豆、麦	ツナ、糸けずり	三温糖	きゅうり、大根、にんじん	梅びしお、しょうゆ、みりん、醸造酢
		いわしシークワサーソースかけ ㊟麦、豆、	イワシ	でん粉、小麦粉、大豆油、三温糖、水あめ	しょうが、シークワサー果汁	しょうゆ、醸造酢、みりん、酒	
31	月	コッペパン ㊟豆、麦、乳	脱脂粉乳	小麦粉、砂糖、ショートニング		イースト	
		㊟乳	パンブキンスープ ㊟鶏、麦、豆、	鶏肉、白花生、豆乳	じゃがいも、小麦粉、乳無しマーガリン	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、にんにく、	乳なしホワイトルー、チキンパイオン、ベイリープス
			アスパラのイタリアンサラダ ㊟豆、麦	かにかま(たら、ほき)	でん粉、三温糖	アスパラガス、きゅうり、にんじん、コーン、シークワサー果汁	イタリアンドレッシング、しょうゆ
			ハロウィン米粉カップケーキ ㊟豆	豆乳、大豆粉	米粉、砂糖、植物油、水あめ、ショートニング	かぼちゃ	
			本品製造工場では、小麦、卵、乳成分を含む製品を製造しています。				

調味料名	アレルギー	調味料名	アレルギー
無塩せきポーク	鶏、豚	すき焼き割り下	麦、豆
無塩せきベーコン	豚	ミートボール	豆、鶏、豚
無塩せきウインナー	豚	ウスターソース	リ、豆
ツナフレーク	豆	濃口しょうゆ	麦、豆
たんかんドレッシング	麦、豆、ゼ	乳無マーガリン	豆
ポークパイオン	鶏、豚	乳無しホワイトルー	麦、豚
チキンパイオン	鶏	ドライカレー	乳、麦、牛、豚、リ
チャツネ	リ	ホワイトゼリー	乳
カレールウ	麦、豆、リ	カクテルゼリー	乳、も、リ
カレーフレーク	麦、牛、鶏、豆	みそ	豆
ケチャップ	無	梅びしお	リ
トウバンジャン	豆	白菜キムチ	麦、豆、リ、さ
卵なしマヨネーズ	無	オイスターソース	無
テンメンジャン	麦、豆	フンドボー	牛、麦、豆、鶏、ゼ
イタリアンドレッシング	無	デミグラスソース	麦、豆、鶏
コールスロードレッシング	パ		

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に献立の内容を必ず確認しましょう。家庭、学級においても毎日確認してください。

※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。

※しょうゆ・酢に含まれている「小麦」と「大豆」は表示していませんが、微量の小麦・大豆成分が含まれております。

※アーサーもずくの養殖場には、カニコエビ類が生息しています。※コエビは、食物アレルギーの表示対象外です。

※のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらすは、えび、かにが混ざる漁法で捕獲されています。

※大量調理を行うため、調理場においては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。

※揚げ物に使用する大豆油は、2~3回程度使用しております。

※練り製品(白かまぼこ、ボール天、チキアギ、なると、ちくわ等)は卵は使用していません。

※詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食センターまでお問合せ下さい。