

◇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。

よく味わって食べていますか?
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。

B1 疲労回復には、ビタミンB1!

5つの基本味と代表的な食べ物



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) ↓ かけて食べる ごはん 牛乳 ゆし豆腐	3(火) 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	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・長嶺小) 五目かまめし (上記以外の学校) 秋香 みそ汁 牛乳	5(木) 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	6(金) 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 プッチェロ (アルゼンチン風 煮こみ) 牛乳
	9(月) 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。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	10(火) 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	11(水) 秋休み 浦上そばろ ヒカド (まぐろ入りおつゆ) ごはん 牛乳	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 マーボー大根 牛乳	13(金) 伴三絲とは? バンサンスー ごはん 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 なっとうみそ ごはん 鶏大根 牛乳	17(火) 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	18(水) どの郷土料理でしょうか 浦上そばろ ヒカド (まぐろ入りおつゆ) ごはん 牛乳	19(木) 第3木曜日は琉球料理の日 パイパイリチー うむくじアングーギー ごはん シカムドゥチ 牛乳	20(金) 体調整う沖縄の料理(21日はカシマヤー) オレンジ 1/4 フーイリチー ごはん チムシンジ 牛乳
	23(月) 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	24(火) 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	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 ミルクおから 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	給食時間のできるSDGsの取り組み ☆食器を大切に使う ☆安心・安全で栄 養バランスを考え 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		
	学校給食におけるSDGs			学校給食におけるSDGs	

★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・はたて・りん)
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	長ねぎ,にんじん,白菜キムチ(小麦,大豆,りんご,さば),切干大根漬け 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	トウモロコシ(鶏) 炊込みの素(小麦,大豆,かき・りん) 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	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) 初作(小麦,豚)
13	金	ごはん マーボー大根 パンサンズー	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・りん,はたて・りん),トウモロコシ(鶏),オスターソース(かき・はたて・りん)
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) 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 黒大豆	スパゲッティ(小麦),でん粉 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	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,コーン ブロッコリー,きゅうり,赤ピーマン,コーン	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	沖繩そば(麺) 沖繩そば(汁) 野菜炒め かぼちゃひき肉フライ	豚肉,かまぼこ 豚肉,大豆	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) トウモロコシ(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,コーン,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,こんにゃく 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,コーン 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	たまねぎ,にんじん,キャベツ,トマト かぼちゃ,たまねぎ	トウモロコシ(鶏),初作(小麦,豚)