



9月給食だより

うるま市給食センター
第一調理場

☎ 973-1111
☎ 973-1148

9/1は『防災の日』です。
みなさんが、日常生活で気をつけられることは何でしょうか？自宅近辺だけでなく、うるま市内での避難経路や避難所の確認。非常食や水を保管する等、家族も含め、話し合ったりして、この機会に防災意識を高めましょう。

災害時の健康を守るポイント

しっかり食事をとり、水分もとる
きちんとトイレに行く
不安でもしっかり眠る



災害食参考サイト

全国大学生生活協同組合連合会HP「自炊のすすめ」：
災害時のための「超カンタン！お料理レシピ」
考案：大学生協東京事業連合
管理栄養士 高橋亮子先生、山本哲朗先生



東京ガスHP「ウチコト」：
災害時に活躍！ポリ袋と湯煎で作る「お湯ポチャレンジ®」とは？
考案：株式会社オフィスRM代表取締役
管理栄養士 今泉マユ子先生



9月の給食は・・・9/1(水)に沖縄県畜産振興公社より県産アグー豚肉、9/15(水)に給食会からシークワサーゼリー、9/30(木)に紅仁株式会社からミーパイの無償提供があります。それから、9/27(月)～9/30(木)には、73年前の9/27頃、ハワイの県系人によって豚550頭が届けられた物語「海から豚がやってきた」を継承したいと考え、沖縄料理に欠かせない豚肉を使用した料理が登場します。沖縄県民とハワイのうちなーんちゅの相互支援、相互扶助の精神が伝わればいいなと思います。感謝の気持ちでいただきます♡



アレルギー表示について



★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルギーを表示しています。
アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

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・キーウイ・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・かき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、「(株)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。



日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	お米				
	アグー豚の 生姜焼き風炒め	三温糖 こめ油 でん粉	あぐー豚肉	玉葱 人参 ピーマン 生姜	酒 ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん	
	梅肉あえ	三温糖	糸けずり節	モーウイ きゅうり 大根 梅肉(りんご・大豆)	酢(小麦)	
	具沢山すまし汁		なると	椎茸 人参 冬瓜 チンゲン菜	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) だし昆布 かつお節 みりん	
	一食当たりの栄養価	1人分* - 844 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 37.9 g	炭水化物 90.4 g	
2日 (木)	牛乳		牛乳			
	深川めし	お米 こめ油	あさり 豚肉 ひじき	人参 椎茸 あお豆(大豆)	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) かつお節 酒	
	ちくわのマヨネーズ焼き	マヨネーズ (卵・大豆・りんご)	ちくわ 加工乳 青のり チーズ(乳) 生クリーム(乳) スキムミルク(乳) 糸けずり節			
	へちまのみそ汁	じゃがいも	豚ばら肉 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	へちま 人参 ねぎ 生姜	かつお節	
	一食当たりの栄養価	1人分* - 777 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 28.8 g	炭水化物 91 g	

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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		
3日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	お米				
	ロモ・サルタード	大豆油 オリーブ油 ポテトフライ	牛肉 レンズ豆	玉葱 赤ピーマン トマト にんにく	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) こしょう オレガノ	
	グリーンスープ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 白花豆 青大豆 白いんげん豆 加工乳 生クリーム(乳) スキムミルク(乳)	セロリ 玉葱 人参 しめじ	ぬちまーす 白ワイン こしょう チキンブイオン(鶏肉)	揚げ① 大豆
	果物			プルーン(予定)		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 885 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 25.1 g	炭水化物 134.2 g	
6日 (月)	牛乳		牛乳			
	フーチバー・ジュシー	お米 こめ油 ラード(豚肉)	豚肉 油揚げ(大豆) 白かまぼこ(大豆)	人参 椎茸 フーチバー	ぬちまーす ポークブイオン(豚肉) 薄口醤油(小麦・大豆) 酒 かつお節	
	焼きししゃも		子持ちししゃも			
	ゴーヤ・ンブシー	三温糖	豚ばら肉 厚揚げ(大豆) ちきあげ(大豆) 麦みそ(大豆)	にがうり 人参 こんにゃく 椎茸	酒 醤油(小麦・大豆) みりん かつお節	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 693 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 23.6 g	炭水化物 83.1 g	
7日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	お米				
	じゃがいもキムチ	じゃがいも 三温糖 こめ油	豚肉	白菜キムチ(小麦・大豆・りんご・さば) こんにゃく 玉葱 人参 椎茸	みりん 醤油(小麦・大豆) 酒 かつお節	
	バンウースー 拌五絲	春雨 三温糖 白ごま ごま油	ハム(豚肉・大豆) 錦糸卵	人参 きくらげ きゅうり もやし	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	納豆		納豆(大豆・小麦)			
一食当たりの栄養価	エネルギー - 720 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 17.1 g	炭水化物 113.4 g		
8日 (水)	牛乳		牛乳			
	沖繩そば麺	沖繩そば麺(小麦・大豆)				
	アース そば	アース そば汁	豚肉 かまぼこ(大豆) アース	椎茸 ねぎ 生姜	ぬちまーす 酒 みりん かつお節 醤油(小麦・大豆) 豚から 薄口醤油(大豆・小麦)	
	ウンチューバー炒め	こめ油	ツナ	ウンチューバー もやし 玉葱 人参	ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆)	揚げ② 大豆
	たろいものから揚げ	たろいも 小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖			醤油(小麦・大豆) みりん	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 629 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 18 g	炭水化物 87.4 g	
9日 (木)	牛乳		牛乳			
	食パン	パン(小麦・乳・大豆)				
	エッグ サンド	野菜 スクランブル	卵 ベーコン(豚肉) チーズ(乳)	人参 玉葱 コーン 小松菜	ぬちまーす 酢(小麦) こしょう	
	ビーフシチュー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	牛肉 生クリーム(乳) スキムミルク(乳)	玉葱 人参 ブロッコリー マッシュルーム トマト にんにく	ぬちまーす 豚から デミグラスソース (小麦・鶏肉) ケチャップ ウスター ソース(大豆・りんご) こしょう チキン ブイオン(鶏肉) ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉)	
	果物			みかん(予定)		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 841 kcal	たんぱく質 35.8 g	脂質 30.2 g	炭水化物 105.3 g		
10日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	お米				
	さばのぬちまーす焼き (シークワサー添え)		さば	シークワサー	ぬちまーす 酒	
	クレソンのごまあえ	ごま油 三温糖 白ごま	ちくわ	クレソン 人参 もやし 小松菜	醤油(小麦・大豆) みりん 特濃酢(小麦)	
	豚汁	こめ油 里芋	豚肉 沖繩豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 大根 ごぼう	だし昆布 かつお節	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 746 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 23.5 g	炭水化物 93.3 g	

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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		
13日 (月)	牛乳		牛乳			
	うっちゃんライス	お米 マーガリン(乳・大豆) こめ油 白ごま	鶏肉	人参 玉葱 小松菜 コーン	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) うっちゃん粉 カレー粉 こしょう みりん 酒 かつお節 チキンブイヨン(鶏肉)	
	オムレツの トマトソースがけ	三温糖 こめ油	プレーンオムレツ (卵・大豆・小麦)	玉葱 マッシュルーム ピクルス	デミグラスソース(小麦・鶏肉) ウスター ソース(大豆・りんご) ケチャップ	
	ゴーヤーサラダ	マヨネーズ(卵・大豆・りんご) 三温糖	鶏ささみ	にがうり きゅうり 人参 コーン レモン果汁	コールスロートレッシング(卵・大豆)	
	果物			梨(予定)		
	一食当たりの栄養価	1レキ ⁺ - 773 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 24.7 g	炭水化物 111.3 g	
14日 (火) ★トーチ カチ 《祝い 献立》	牛乳		牛乳			
	黒米ごはん	お米 黒米				
	ミヌダル	三温糖 黒ごま	豚ロース肉	生姜	みりん 酒 醤油(小麦・大豆)	
	チキナーチャンプルー	こめ油	ツナ 沖縄豆腐(大豆) ちきあげ(大豆)	からし菜 もやし 人参	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん	
	イナムドゥチ		豚ロース カステラかま ぼこ(卵・大豆) 油揚 げ(大豆) 甘口白みそ (大豆)	こんにゃく 椎茸 冬瓜 ねぎ	豚がら かつお節	
	一食当たりの栄養価	1レキ ⁺ - 752 kcal	たんぱく質 39.2 g	脂質 23.1 g	炭水化物 93 g	
15日 (水)	牛乳		牛乳			
	スパゲティナポリタン	スパゲティ(小麦) こめ油	ハム(豚肉・大豆) ベーコン(豚肉)	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム にんにく	ぬちまーす チキンブイヨン(鶏肉) トマトピューレー ケチャップ こしょう ウスターソース(大豆・りんご)	
	魚のラビゴットソースがけ	小麦粉 だん粉 大豆油 三温糖 オリーブ油	ホキ	玉葱 きゅうり 赤ピーマン セロリ レモン果汁 レモン	ぬちまーす 酢(小麦) こしょう	揚げ③ 大豆 小麦
	マセドアンサラダ	さつまいも マヨネーズ (卵・大豆・りんご)	ハム(豚肉・大豆)	かぼちゃ 人参 きゅうり あお豆(大豆)	ぬちまーす こしょう マスタード	
	シークワサーゼリー	シークワサーゼリー				
	一食当たりの栄養価	1レキ ⁺ - 782 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 28.3 g	炭水化物 98.6 g	
16日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	お米				
	チンジャオロースー 青椒肉絲	ごま油 こめ油 でん粉	牛肉	ピーマン 赤ピーマン 人参 きくらげ にんにく 生姜 たけのこ	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん オイスターソース(大豆) 酒	
	野菜ときのこのナムル	三温糖 ごま油 白ごま 黒ごま		もやし 人参 小松菜 えのき茸 シークワサー果 汁	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	あさりの中華スープ	でん粉	あさり わかめ 絹ごし豆腐(大豆)	人参 椎茸 コーン	ぬちまーす かつお節 酒 醤油(小麦・大豆) だし昆布	
	一食当たりの栄養価	1レキ ⁺ - 662 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 18.3 g	炭水化物 95.8 g	
17日 (金) ★食育 の日 『和食』	牛乳		牛乳			
	ごはん	お米				
	鮭の西京焼き	三温糖	鮭 甘口白みそ(大豆)		みりん 薄口醤油(小麦・大豆)	
	大根のそぼろ煮	三温糖 でん粉	鶏肉 厚揚げ(大豆)	大根 人参 あお豆(大豆)	ぬちまーす かつお節 醤油(小麦・大豆) みりん	
	青菜としらすのふりかけ	白ごま ごま油	ちりめん 糸けずり節	大根葉	酒 みりん 醤油(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	1レキ ⁺ - 723 kcal	たんぱく質 36.9 g	脂質 19.3 g	炭水化物 95 g	
21日 (火) ★十五 夜	牛乳		牛乳			
	ごはん	お米				
	魚の花園やき	マヨネーズ (卵・大豆・りんご)	ホキ チーズ(乳)	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	ぬちまーす こしょう	
	田舎汁	じゃがいも	油揚げ(大豆) 甘口白み そ(大豆) 麦みそ(大豆)	人参 椎茸 大根 山東菜	ぬちまーす かつお節 だし昆布	
	栗入り小倉白玉	栗 黒糖 三温糖 白玉だんご	小豆		ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	1レキ ⁺ - 828 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 21.2 g	炭水化物 122.5 g	

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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 (水)	牛乳		牛乳			
	揚げパン	パン(小麦・乳・大豆) 大豆油 黒糖 三温糖 アーモンド	きな粉(大豆) チーズ(乳)	揚げ① 大豆		
	ビーンズサラダ	マヨネーズ (卵・大豆・りんご)	ひよこ豆 ベーコン(豚肉) レッドキドニー	あお豆(大豆) コーン きゃべつ きゅうり	ぬちまーす こしょう コールスロードレッシング(卵・大豆)	
	ミネストローネスープ	ABCマカロニ(小麦) こめ油 じゃがいも 三温糖	ベーコン(豚肉) ウィンナー(豚肉)	玉葱 人参 冬瓜 セロリ にんにく トマト バジル	ぬちまーす ケチャップ チキンブイオン (鶏肉) 豚がら こしょう ウスター ソース(大豆・りんご) 醤油(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	1食あたり 740 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 32 g	炭水化物 85.9 g	
24日 (金)	牛乳		牛乳			
	秋の香りおこわ	お米 もち米 白ごま 粟 こめ油 さつまいも	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 しめじ 椎茸 大根葉	ぬちまーす 酒 醤油(小麦・大豆) みりん かつお節	
	豆腐ハンバーグの 大根おろしがけ		山芋入ふんわり豆腐ハン バーグ(やまいも・大豆・ 鶏肉)	大根 青じそ	薄口醤油(小麦・大豆) みりん りんご酢 かつお節	
	おだんごスープ	じゃがいも こめ油 バター(乳)	桜島どり肉だんご(小麦・ 大豆・鶏肉・卵・乳)	玉葱 人参 セロリ パセリ	ぬちまーす こしょう 豚がら 白ワイン チキンブイオン(鶏肉) 薄口醤油(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	1食あたり 719 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 25.1 g	炭水化物 91.4 g	
27日 (月)	牛乳		牛乳			
	しまなごはん	お米 こめ油 白ごま	油揚げ(大豆) ひじき	椎茸 人参 からし菜 しまな漬け	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) 酒 かつお節 みりん	
	野菜ころ天		野菜ころ天(大豆)			
	デークニイリチー	こめ油	豚肉 ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆)	大根 人参 小松菜 椎茸	ぬちまーす かつお節 みりん 酒 醤油(小麦・大豆) ポークブイオン(豚肉)	
	果物			パイン(予定)		
一食当たりの栄養価	1食あたり 735 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 19.8 g	炭水化物 108.7 g		
28日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	お米				
	パパイヤと冬瓜の 煮つけ		てびち(豚肉) 昆布 ちくわ 厚揚げ(大豆)	パパイヤ 冬瓜 人参 いんげん こんにゃく	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん かつお節 酒	
	さばの レモンソースがけ	三温糖 でん粉	さば	レモン果汁 シークワーサー果汁	酒 酢(小麦) りんご酢	
	彩りはりはり漬け	白ごま 三温糖	糸けずり節	白菜 きゅうり たくあん 人参 木くらげ	酢(小麦) 薄口醤油(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価	1食あたり 812 kcal	たんぱく質 38 g	脂質 25.8 g	炭水化物 108.3 g		
29日 (水)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)				
	タンドリーチキン		鶏もも肉 ヨーグルト(乳)	にんにく	ぬちまーす こしょう ケチャップ カレー粉 ウスターソース(大豆・りんご)	
	トマトクリームスープ	小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 レンズ豆 加工乳 白花豆 白いんげん豆 生クリーム(乳)	セロリ 冬瓜 玉葱 人参 トマト にんにく	ぬちまーす 酒 トマトピューレ ケチャップ 豚がら 醤油(小麦・大豆) こしょう チキンブイオン(鶏肉)	
	ポテトのチーズがらめ	じゃがいも こめ油	ウィンナー(豚肉) チーズ(乳)	いんげん 玉葱 人参 パセリ	ぬちまーす こしょう チキンブイオン(鶏肉)	
一食当たりの栄養価	1食あたり 764 kcal	たんぱく質 37.1 g	脂質 26.1 g	炭水化物 90.7 g		
30日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	お米				
	県産ミーバイの魚汁		ミーバイ アーサ 麦みそ (大豆) 赤みそ(大豆)	冬瓜 人参 えのき茸 ねぎ	酒 かつお節	
	ゴーヤーチャンプルー	こめ油	豚肉 卵 糸けずり節	にがうり 玉葱 人参	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
	うむくじ	うむくじ こめ油				
一食当たりの栄養価	1食あたり 840 kcal	たんぱく質 39.5 g	脂質 23.4 g	炭水化物 116.9 g		