



うるま市給食センター ☎ 973-1111
第一調理場 ☎ 973-1148

～食と子どもの健康展～

検索してみて



公開期間：令和3年7月中旬～8月
又は「QRコード」



- ・地場産物を活用した学校給食レシピの紹介
- ・食に関するクイズ・給食ができるまで、マンビカー給食ができるまで等(動画)
- ～内容盛りだくさんなので、この機会に学校給食について触れてみてください～

7月の給食は・・・



沖縄県農業協同組合、(公財)学校給食会、龍華さんより地元の子ども達に、沖縄黒糖や県産菓子、郷土料理の魅力を発信するために無償提供を実施していただけることになりました。無償提供の献立の日が、7月は3回登場します。

♥♥♥お楽しみに♥♥♥

- ★7/2 (金)・・・紅いもペーストを使ったウムニー
- ★7/5 (月)・・・ひとくち黒糖
- ★7/12 (月)・・・アーサージュシーに
使用しているラード
- ★7/15 (木)・・・マンゴーを使った杏仁豆腐



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・かにか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、「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 (木)	牛乳		牛乳			
	黒糖パン	黒糖パン(小麦・乳・大豆)				
	魚のカレームニエル	オリーブ油 小麦粉	さば		ぬちまーす 酒 こしょう カレー粉	
	ポークビーンズ	じゃがいも 三温糖 でん粉 こめ油	ポークビーンズ缶(小麦・大豆・豚肉) 豚肉 大豆 ウインナー(豚肉)	人参 玉葱 セロリ マッシュルーム ピーマン	ぬちまーす ケチャップ トマトピューレー こしょう ポークブイオン(豚肉・鶏肉) 豚がら	
	果物			オレンジ(予定)		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 886 kcal	たんぱく質 35.5 g	脂質 28.8 g	炭水化物 120.2 g	
2日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	お米				
	チムシンジ	じゃがいも	豚レバー 豚肉 白みそ (大豆) 赤みそ(大豆)	人参 にら 冬瓜 にんにく	ぬちまーす かつお節 豚がら	
	パパイヤとツナの アーサ酢和え	三温糖	ツナ アーサ	パパイア 大根 モウイ 人参	ぬちまーす 特濃酢(小麦) 薄口醤油(小麦・大豆)	
	紅芋ウムニー	紅いも マーガリン(乳・大豆) 三温糖	牛乳 生クリーム(乳)			
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 725 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 15.7 g	炭水化物 117.9 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			
5日 (月)	牛乳			牛乳					
	ボンゴレスパゲティ	スパゲティ(小麦) こめ油		あさり ベーコン(豚肉) いか		玉葱 人参 しめじ パクチョイ にんにく		ぬちまーす 酒 白ワイン こしょう 醤油 (小麦・大豆) チキンブイオン(鶏肉)	
	じゃがバター	焼きじゃがバター(乳)							
	シーザー サラダ 	三温糖 マヨネーズ(卵・大豆・りんご) クルトン(小麦・乳・大豆)		ハム(豚肉・大豆) チーズ(乳)		きゃべつ コーン 小松菜 赤ピーマン		ぬちまーす 特濃酢(小麦) こしょう	
	ひとくち黒糖	黒糖							
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 571 kcal		たんぱく質 20.7 g		脂質 24.6 g		炭水化物 64.6 g	
6日 (火)	牛乳			牛乳					
	ごはん	お米							
	野菜豆腐ハンバーグ			野菜豆腐ハンバーグ(小麦・牛肉・大豆・鶏肉)					
	三色和え	三温糖 白ごま ごま油		ツナ 錦糸卵		きゃべつ 人参 きゅうり		ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆)	
	赤だし			あさり わかめ 沖縄豆腐(大豆) 赤だしみそ(大豆・さば・鶏肉)		えのき茸 大根 みつば		酒 かつお節 だし昆布	
	果物					プラム(予定)			
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 746 kcal		たんぱく質 29.1 g		脂質 16.8 g		炭水化物 118.1 g	
7日 (水)	牛乳			牛乳					
	ちらし寿し	お米				ちらしずしの素 (小麦・大豆・鶏肉)			
	セタクーリジシ			カステラかまぼこ(卵・大豆) 卵 豚肉		こんにゃく オクラ 冬瓜 人参 椎茸		ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) かつお節 みりん だし昆布	
	からし菜炒め	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	
	星のコロッケ	星のコロッケ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉) 大豆油						揚げ① 大豆	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 729 kcal		たんぱく質 29.9 g		脂質 40.3 g		炭水化物 99.8 g	
8日 (木)	牛乳			牛乳					
	ごはん	お米							
	目玉焼き風 まるオムレツ			目玉焼き風まるオムレツ (卵・乳・大豆・ゼラチン)					
	挽肉と野菜の炒め	三温糖 こめ油		鶏肉 大豆		人参 ビーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 玉葱 バジル にんにく		ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) オイスターソース(大豆) こしょう	
	麦スープ	麦 こめ油		ベーコン(豚肉)		長ねぎ 白菜 大根 玉葱 人参 生姜 にんにく 冬瓜		ぬちまーす チキンブイオン(鶏肉) 薄口醤油(小麦・大豆) 豚がら こしょう	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 719 kcal		たんぱく質 30.2 g		脂質 22.5 g		炭水化物 94.3 g	
9日 (金)	牛乳			牛乳					
	コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)							
	魚の香草焼き	パン粉(小麦・大豆) マヨネーズ(卵・大豆・りんご)		ホキ チーズ(乳)		しそ パセリ		ぬちまーす こしょう マスタード	
	彩り野菜炒め	じゃがいも こめ油		ベーコン(豚肉)		カリフラワー グリーンアスパラ 赤ピーマン 黄ピーマン 玉葱 にんにく		ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) こしょう	
	パンプキンスープ	小麦粉 こめ油 マーガリン(乳・大豆)		あさり 牛乳 生クリーム(乳)		かぼちゃ 玉葱 セロリ パセリ		ぬちまーす こしょう 豚がら チキンブイオン(鶏肉)	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 813 kcal		たんぱく質 34.3 g		脂質 30.7 g		炭水化物 96.3 g	
12日 (月)	牛乳			牛乳					
	アーサージュシー 	お米 こめ油 ラード(豚肉)		豚肉 油揚げ(大豆) 白かまぼこ(大豆) アーサ		椎茸 人参		ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん かつお節 酒 ポークブイオン(豚肉・鶏肉)	
	さばのぬちまーす焼き			さば				ぬちまーす 酒	
	人参シリシリー	こめ油		卵 ツナ		人参 玉葱 もやし		ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆)	
	あまがし	あまがし							
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 854 kcal		たんぱく質 36.6 g		脂質 31.9 g		炭水化物 109.1 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 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	お米				
	焼きししゃも		子持ちししゃも			
	ヌンク <small>ぐわあ</small> 小	こめ油	豚肉 ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆)	大根 人参 からし菜 椎茸	ぬちまーす 酒 かつお節 みりん ポーク ブイオン(豚肉) 醤油(小麦・大豆)	
	イナムドウチ		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)	冬瓜 こんにやく 椎茸 ねぎ	豚がら かつお節	
	果物			りんご(予定)		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 809 kcal	たんぱく質 38.1 g	脂質 19.9 g	炭水化物 117.1 g	
14日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	お米				
	千草焼き		千草焼(卵・乳・小麦・大 豆・鶏肉)			
	ひじき炒め	三温糖 こめ油	豚肉 ひじき 大豆 ちきあげ(大豆)	人参 こんにやく れんこん にはら	醤油(小麦・大豆) みりん	
	冬瓜汁	こめ油 でん粉	鶏肉	冬瓜 玉葱 人参 えのき茸 生姜	ぬちまーす かつお節 薄口醤油(小麦・大豆) みりん	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 671 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 18.6 g	炭水化物 99.5 g	
15日 (木) マン ゴーの 日 	牛乳		牛乳			
	ごはん	お米				
	タッカルビ	さつまいも 三温糖 こめ油	鶏肉 赤みそ(大豆)	きゃべつ 人参 長ねぎ 玉葱 にんにく 生姜	コチジャン(大豆) 酒 醤油(小麦・大豆)	
	タイピーエン 太平燕	はるさめ	えび いか うずらの卵	人参 白菜 きくらげ 絹さや たけのこ	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) チキンブイオン(鶏肉) こしょう みりん 豚がら 酒	
	マンゴー入りフルーツ杏仁	ホワイト杏仁ゼリー(乳)		みかん パイン マンゴー		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 700 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 13.8 g	炭水化物 115.7 g	
16日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	お米				
	きびなごのかりかりフライ	大豆油	きびなごのかりかりフライ	揚げ② 小麦・大豆・鶏肉・豚肉		
	からし菜のツナ和え	三温糖	ツナ	からし菜 もやし 人参 シークワサー果汁	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	さつま汁	さつまいも じゃがいも こめ油	鶏肉 沖縄豆腐(大豆) 麦みそ(大豆)	ごぼう 人参 椎茸 ねぎ	ぬちまーす 豚がら だし昆布 かつお節	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 764 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 22.3 g	炭水化物 107 g	
19日 (月) 食育の 日	牛乳		牛乳			
	梅ごはん	お米 白ごま こめ油	豚肉 油揚げ(大豆) しらす ひじき	人参 たけのこ かりかり梅	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) かつお節 ゆかり粉 みりん	
	ちくわの磯辺揚げ	小麦粉 でん粉 大豆油	ちくわ 青のり粉		酢(小麦)	揚げ③ 小麦・ 大豆・鶏肉・豚肉
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	あさり 麦みそ(大豆) 白かまぼこ(大豆) 甘口白みそ(大豆)	人参 こんにやく 大根 生姜	だし昆布 酒 かつお節	
	果物			グレープフルーツ(予定)		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 709 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 19.6 g	炭水化物 101.4 g	
20日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	お米				
	肉じゃが	じゃがいも こめ油	豚肉	人参 玉葱 にはら こんにやく 椎茸	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 かつお節 薄口醤油(小麦・大豆) ポークブイオン(豚肉・鶏肉)	
	魚のあんかけ	三温糖 でん粉	まぐろ	青じそ	醤油(小麦・大豆) みりん	
	アーモンド入り納豆みそ	三温糖 こめ油 アーモンド	納豆(大豆) ツナ 麦みそ(大豆)	生姜 ねぎ	みりん	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 761 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 16.2 g	炭水化物 115.1 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		
21日 (水)	牛乳		牛乳			
	中華めん 肉みそ ナムル	中華めん(小麦・大豆)				
		こめ油 三温糖 ごま油 でん粉	豚肉 大豆 赤みそ(大豆)	玉葱 なす 生姜 にんにく	豆板醤 醤油(小麦・大豆) 甜面醤(小麦・大豆・ごま)	
		三温糖	錦糸卵	きゅうり もやし 人参	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
	ワンタンスープ	ワンタン(小麦・大豆・豚肉・ごま) ごま油		たけのこ 人参 きゃべつ 木くらげ 椎茸 長ねぎ 生姜	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん かつお節 チキンブイヨン(鶏肉)	
一食当たりの栄養価		エネルギー - 664 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 23.5 g	炭水化物 76.9 g	
26日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	お米				
	麻婆冬瓜	三温糖 ごま油 でん粉 こめ油	沖縄豆腐(大豆) 豚肉 大豆 赤みそ(大豆)	冬瓜 玉葱 人参 たけの こ 長ねぎ たらきくらげ 椎茸 生姜 にんにく	にんにく 豆板醤 オイスターソース(大豆) 醤油(小麦・大豆) ポークブイヨン (豚肉) 甜面醤(小麦・大豆・ごま)	
	白菜の柚子あえ	三温糖	鶏ささみ	白菜 大根 小松菜 人参 ゆず皮 シークワーサー果汁	酢(小麦) 薄口醤油(小麦・大豆)	
	コーン焼売	コーン焼売(えび・かに・小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)				
一食当たりの栄養価		エネルギー - 703 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 18.9 g	炭水化物 105.4 g	
27日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	お米				
	ゴーヤーチャンプルー	こめ油	豚肉 卵 系けずり 沖縄豆腐(大豆)	にがうり 人参	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
	魚汁		さわら 麦みそ(大豆) 赤みそ(大豆) アーサ	冬瓜 えのき茸 ねぎ	酒 かつお節	
	ひじき佃煮	白ごま 三温糖	ひじき しらす 系けずり	人参 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん 酢(小麦)	
一食当たりの栄養価		エネルギー - 798 kcal	たんぱく質 37.5 g	脂質 26.9 g	炭水化物 98.9 g	
28日 (水)	牛乳		牛乳			
	カレーうどん	うどん(小麦) こめ油 でん粉	豚肉 油揚げ(大豆)	人参 玉葱 椎茸 しめじ 大根	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) だし昆 布 かつお節 カレールウ(小麦・鶏肉・牛 肉・大豆)	
	レバー南蛮	小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖	豚レバー	長ねぎ きゅうり	醤油(小麦・大豆) 七味唐辛子(ごま) 酢(小麦)	
	ごぼうサラダ	マヨネーズ(卵・大豆・りんご) ご) 白ごま 三温糖 アーモンド	ハム(豚肉・大豆)	ごぼう 人参 きゅうり	醤油(小麦・大豆)	揚げ④ 小麦・ 大豆・鶏肉・豚肉
	一食当たりの栄養価		エネルギー - 679 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 36.4 g	炭水化物 58.6 g
29日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	お米				
	根菜の炒め煮	三温糖 こめ油 ごま油	鶏肉 ちくわ 厚揚げ(大豆)	人参 冬瓜 ごぼう 椎茸 いんげん こんにやく れんこん たけのこ	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん かつお節	
	魚のゆずみそソースがけ	三温糖	さば 甘白みそ(大豆)	ゆず皮	みりん 酒	
	果物			すいか(予定)		
一食当たりの栄養価		エネルギー - 842 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 23 g	炭水化物 123 g	
30日 (金)	牛乳		牛乳			
	チーズリゾット	お米 こめ油	あさり 牛乳 チーズ (乳) ベーコン(豚肉) スキムミルク(乳)	しめじ マッシュルーム 玉葱 人参 パセリ	ぬちまーす チキンブイヨン(鶏肉) 白ワイン こしょう	
	魚のハニーマスタード焼き	はちみつ	ホキ		白ワイン みりん 粒マスタード	
	ポテトのバジルソテー	じゃがいも オリーブ油	ウィンナー(豚肉)	玉葱 コーン 人参 いんげん バジル	ぬちまーす こしょう	
	1学期よく頑張りました de 賞デザート	1学期よく頑張りました de 賞デザート				
一食当たりの栄養価		エネルギー - 593 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 19.5 g	炭水化物 78 g	