

令和3年度



7月給食たより

うるま市立学校給食センター第二調理場
TEL: 973-1112 FAX: 973-1303

～栄養目標～

暑さに負けない食事をしよう!



～暑さに負けない食事のポイント～

オンライン開催



～食と子どもの健康展～

「沖縄県学校給食会」で検索

給食レシピ紹介、給食動画が見られるよ♪

[QRコード]



期間:7月中旬～8月末まで

◎ビタミンB1を多く含む食材

夏は汗をかくので、ビタミンB群が不足しがち。ビタミンB1を補給しましょう。



ぶたにく なっとう えだまめ

◎夏野菜を取り入れる

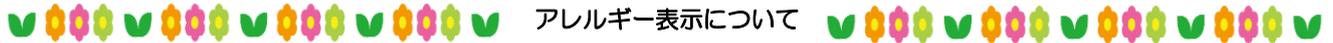
旬の野菜は、栄養が豊富です。体の熱をとり、冷やしてくれます。



◎違った風味をプラスワン!

チャーハン、肉じゃが、スープ、天ぷらの衣 → (カレー味)
豚しゃぶ、冷ややっこ → (梅肉、ごま、レモンしょうゆ、みそ味)

夏バテをふきとばそう!



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、「株式会社ぬちまーす」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。

1食当たりの栄養価 基準値		エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
日	献立名	黄(き)の食品		赤(あか)の食品		緑(みどり)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					
	中身そば(めん)		沖縄そば(小麦・大豆)						
	中身そば(しる)			豚肉 中身		椎茸 ねぎ 生姜		花かつお ポークフィヨン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) 酒 シママース ぬちまーす	
	マーミナーチャンプルー	こめ油		厚揚げ(大豆) 無塩せきベーコン(豚)		もやし キャベツ 人参 小松菜 なら		醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	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		I補給 - 550 kcal		たんぱく質 23.3 g		脂質 18.9 g		炭水化物 68.7 g	
2日 (金)	牛乳			牛乳					
	ごはん		米						
	白花豆のスープ		じゃがいも でん粉	鶏肉 無塩せきベーコン(豚) 白いんげん豆 白花豆		玉ねぎ パセリ コーン あお豆(大豆)		豚骨 チキンフィヨン(鶏) シママース ぬちまーす こしょう	
	タコミート		三温糖	牛肉 豚肉 豚レバー そぼろ大豆		玉ねぎ ピーマン にく しょうが		ケチャップ チリソース ピザソース(大豆・りんご) 赤ワイン ウスターソース ぬちまーす チリパウダー	
	ポイル野菜 スライスチーズ					キャベツ 人参			
一食当たりの栄養価		I補給 - 658 kcal		たんぱく質 27.5 g		脂質 22.3 g		炭水化物 83 g	

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)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			
	ごはん	米				
	かぼちゃのみそ汁		豚肉 油揚げ(大豆) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	かぼちゃ 玉ねぎ しめじ ねぎ 生姜 こんにゃく	花かつお	
	さばの薬味ソースかけ	三温糖 ごま油	さば	長ねぎ 生姜 にんにく	醤油(小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす	
	系こんにゃくと野菜の炒り煮	こめ油	豚肉	人参 ごぼう 小松菜 大根 キャベツ 椎茸 にんにく こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みり ん 酒 ぬちまーす 花か つお	
一食当たりの栄養価		I補給 - 624 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 22.1 g	炭水化物 77.3 g	
6日 (火)	牛乳		牛乳			
	あげぱん	コッペパン(小麦・乳・大豆) サラダ油(大豆) はったい粉 三温糖 粉末黒糖	きな粉(大豆) 脱脂粉乳			
	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ(小麦) こめ油	無塩せきベーコン(豚) ひよこ豆	人参 玉ねぎ 冬瓜 キャベツ セロリー パ セリ トマト トマトピューレ	豚骨 ローリエ ポークブ イオン(鶏・豚) ぬち まーす こしょう	
	3色野菜のソテー	こめ油	無添加ウインナー(豚)	グリーンアスパラ コー ン 赤パプリカ しめじ	醤油(小麦・大豆) ぬち まーす こしょう	
一食当たりの栄養価		I補給 - 825 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 28.2 g	炭水化物 108.1 g	
七夕献立 7日 (水)	牛乳		牛乳			
	ゆかりごはん	米			ゆかり	
	七夕そうめん汁		魚そうめん 錦糸卵(卵・小麦・大豆)	オクラ 椎茸 生姜 ほしがた人参	醤油(小麦・大豆) みり ん ぬちまーす 花かつお	
	和風肉団子		うす味たれ付き肉団子 (大豆・鶏・豚)			
	モウイとゴーヤのおかか和え	三温糖	糸けずり 鶏ささみチャ ンク(鶏)	モーウイ ゴーヤ きゅ うり 人参 シークワー サー	醤油(小麦・大豆) 酢 (小麦) シママース	
	七夕ゼリー	七夕ゼリー				
一食当たりの栄養価		I補給 - 542 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 11.3 g	炭水化物 89 g	
8日 (木)	牛乳		牛乳			
	2色芋ごはん	精白米 紅芋 さつまい も サラダ油(大豆)	豚肉 昆布 油揚げ(大豆)	椎茸 ねぎ	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす ポー クブイオン(鶏・豚) 花 かつお	
	厚揚げのアーサあんかけ	三温糖 でん粉	厚揚げ(大豆) アーサ	えのき 玉ねぎ 人参	醤油(小麦・大豆) みり ん ぬちまーす 花かつお	
	ひじきの梅酢和え	三温糖 ごま	ひじき ちくわ	もやし きゅうり 人参 梅(りんご・大豆)	醤油(小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす	
うまかつ+	うまかつ+ (小麦・大豆・ごま・アーモンド)					
一食当たりの栄養価		I補給 - 638 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 24.2 g	炭水化物 76.4 g	
9日 (金)	牛乳		牛乳			
	カレーうどん	うどん(小麦) こめ油	豚肉 そぼろ大豆 なる と 油揚げ(大豆)	人参 玉ねぎ 大根 長 ねぎ 椎茸 にんにく	カレー粉 カレールウ(小 麦・大豆・鶏・牛) 醤油 (小麦・大豆) ぬちまー す シママース 花かつお ポークブイオン(鶏・豚) ウスターソース	
	ごぼうチップス	小麦粉 でん粉 サラダ 油(大豆)		ごぼう	シママース	
	紅芋きんとん	紅芋 白玉粉 三温糖		レモン果汁		
一食当たりの栄養価		I補給 - 463 kcal	たんぱく質 18.4 g	脂質 14.7 g	炭水化物 62.6 g	
12日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	ちくさたまごやき		干草卵焼(卵・乳・小麦・大豆・鶏)			
	煮つけ	こんにゃく 三温糖 こ め油	豚肉 昆布 厚揚げ(大豆)	冬瓜 人参 小松菜 ご ぼう いんげん 生姜	花かつお 醤油(小麦・大豆) みり ん 酒 シマ マース	
	納豆みそ	三温糖 こめ油	ひきわり納豆(大豆) 豚肉 赤みそ(大豆) 白 みそ(大豆)	ねぎ 生姜	みりん	
焼きのり		焼きのり				
一食当たりの栄養価		I補給 - 633 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 19.5 g	炭水化物 90.3 g	

揚①
大豆揚②
大豆
小麦
乳

日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)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 チキンライス	精白米 サラダ油 (大豆)	牛乳 無添加ウインナー (豚) 鶏肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン ピーマン トマトジュース	醤油 (小麦・大豆) ウイン ケチャップ ウスターソー ス ポークフィヨン (鶏・ 豚) シママース パプリカ 粉	揚③ 大豆 小麦 乳	
	星のコロッケ	星のコロッケ (小麦・大 豆・豚) 大豆油					
	ブロッコリーサラダ	アーモンド 三温糖	紅麴ハム (豚・大豆)	ブロッコリー 大根 人 参 あお豆 (大豆)			エッグケアマヨネーズ (大 豆) 醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) シママース
	はっぴーくるくる ちんすこう	はっぴーくるくるちんすこう (小麦・乳・大豆・ 卵・アーモンド)					
	一食当たりの栄養価	I補給* - 728 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 30.5 g			炭水化物 92.8 g
14日 (水)	牛乳 コッペパン	コッペパン (小麦・乳・ 大豆)	牛乳				
	桑の実ジャム タンドリーチキン	桑の実ジャム 三温糖	鶏肉	にんにく	シママース こしょう カ レー粉 ウイン ケチャッ プ ウスターソース		
	野菜ときのこのソテー	こめ油	無添加ウインナー (豚)	キャベツ ブロッコリー エリンギ しめじ 赤 ピーマン コーン	醤油 (小麦・大豆) ぬち まーす こしょう		
	ライスチャウダー	おし麦 じゃがいも 小 麦粉 こめ油 マーガリ ン (乳・大豆)	無塩せきベーコン (豚) 白花豆 白いんげん豆 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ セロリー にんにく	ポークフィヨン (鶏・豚) ぬちまーす こしょう 豚 骨 ローリエ		
	一食当たりの栄養価	I補給* - 939 kcal	たんぱく質 39.4 g	脂質 34.1 g	炭水化物 113.7 g		
15日 (木)	牛乳 ごはん 焼き餃子	米	牛乳 ぎょうざ (小麦・豚・大 豆)				
	豆腐のチリソース煮	三温糖 ごま油 でん粉 こめ油	豆腐 (大豆) 豚肉 豚 レバー 赤みそ (大豆)	椎茸 しめじ 玉ねぎ 人参 竹の子 木くらげ あお豆 (大豆) にんに く 生姜	ケチャップ チリソース 醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす ポークフ イヨン (鶏・豚)		
	茎わかめの和え物	春雨 ごま ごま油 三温糖	茎わかめ 紅麴ハム (豚・大豆)	きゅうり 人参 大根	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価	I補給* - 645 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 20.4 g	炭水化物 87.9 g		
	16日 (金)	牛乳 もちきびごはん シカムドゥチ	米 もちきび	牛乳 豚肉 白かまぼこ (大 豆)	冬瓜 椎茸 ねぎ こんにゃく 生姜	醤油 (小麦・大豆) 酒 ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン (鶏・豚)	
魚の照り焼き		三温糖 水あめ	まぐろ	にんにく 生姜	醤油 (小麦・大豆) みり ん 酒		
ゴーヤ入りフーイリチー		湿麩 (小麦) こめ油	ツナフレーク	にがうり 玉ねぎ 人 参 キャベツ もやし	醤油 (小麦・大豆) みり ん ぬちまーす こしょう		
くだもの				ぶどう (よてい)			
一食当たりの栄養価		I補給* - 568 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 11.8 g	炭水化物 81.5 g		
19日 (月)	牛乳 ごはん サバの塩麴焼き	米	牛乳 さば		塩こうじ		
	沖縄風みそ汁		豚肉 豆腐 (大豆) 卵 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	冬瓜 人参 えのき茸 ねぎ	花かつお		
	角切り切干大根炒め	三温糖 こめ油	ちきあげ (大豆) ツナフレーク	切干大根 人参 からし 菜	醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価	I補給* - 638 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 22.5 g	炭水化物 78 g		
20日 (火)	牛乳 五目ラーメン (めん) 五目ラーメン (汁)	中華麺 (小麦・大豆) こめ油 ごま油	牛乳 豚肉 なると	コーン もやし 人参 椎茸 長ねぎ にんにく 生姜	醤油 (小麦・大豆) ぬち まーす 酒 みりん ポー クフィヨン (鶏・豚) 花か つお 豚骨 ローリエ		
	ミニ肉まん	ひとくち肉マン (小麦・豚・大豆・ごま)					
	ささみのピリ辛あえ	三温糖 ごま油	鶏ささみチャンク (鶏) 糸けずり	白菜キムチ (大豆) 大 根 人参 きゅうり キャベツ	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) キムチ味 (りん ご・大豆)		
	一食当たりの栄養価	I補給* - 603 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 21.3 g	炭水化物 70.2 g		

日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)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			揚④ 大豆 小麦 乳 豚
	クファシューシー	精白米 サラダ油(大豆)	豚肉 白かまぼこ(大豆)	人参 椎茸 ごぼう ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン(鶏・豚)	
	小いわしの梅香揚げ	大豆油	小いわし梅の香揚げ(小麦)			
	ミミガーの酢みそあえ	三温糖	豚ミミガー 甘口白みそ(大豆) 白みそ(大豆)	モウイ もやし きゅうり	酢(小麦) ぬちまーす	
	あまがし	あまがし				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 648 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 20 g	炭水化物 93.4 g	
26日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	麻婆豆腐	三温糖 ごま油 こめ油 でん粉	豆腐(大豆) 豚肉 そぼろ大豆 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	竹の子 木くらげ 椎茸 にんにく 生姜 人参 たら 玉ねぎ	トウバンジャン(大豆) テンメンジャン(大豆・小麦) 醤油(小麦・大豆) ケチャップ ポークフィヨン(鶏・豚) シママース	
	枝豆シューマイ	枝豆シューマイ(大豆・小麦・豚)				
	フルーツ杏仁			みかん パイン もも 杏仁豆腐(乳) フルーツカクテル(もも)		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 650 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 19 g	炭水化物 93.5 g	
27日 (火)	牛乳		牛乳			
	たらこスパゲティ	スパゲティ(小麦) こめ油	たらこ 無塩せきベーコン(豚) 鶏肉	人参 木くらげ 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム にんにく	ワイン 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす シママース こしょう ポークフィヨン(鶏・豚)	
	カラメルポテト	中華ポテト				
	ごぼうのマヨネーズサラダ	ごま 練りごま 三温糖	ちくわ ツナフレーク	ごぼう 人参 きゅうり コーン 小松菜	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) エッグケアマヨネーズ(大豆) シママース	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 541 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 24 g	炭水化物 59.9 g	
28日 (水)	牛乳		牛乳			
	黒糖パン	黒糖パン(小麦・乳・大豆)				
	トマトスープ	マカロニ(小麦) じゃがいも	無塩せきベーコン(豚)	人参 玉ねぎ にんにく トマト セロリー しめじ トマトピューレ	豚骨 チキンフィヨン(鶏) シママース ぬちまーす こしょう	
	魚のマスタード焼き		ホキ	玉ねぎ 黄パプリカ パセリ	エッグケアマヨネーズ(大豆) マスタード	
	ベジタブルソテー	こめ油	無添加ウインナー(豚)	ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン 人参	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 639 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 27.4 g	炭水化物 66 g	
29日 (木)	牛乳		牛乳			揚⑤ 大豆 小麦 乳 豚
	ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
	豚汁	里芋	豚肉 油揚げ(大豆) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	人参 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	花かつお	
	グルクンのからあげ	小麦粉 でん粉 大豆油	グルクン		シママース ガーリックパウダー こしょう	
	もやしのごま和え	三温糖 ごま油	紅麴ハム(豚・大豆)	もやし ほうれん草 きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 549 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 15.1 g	炭水化物 73.1 g	
30日 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	なつやさいカレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	豚肉 豚しゃぶ そぼろ大豆 白花豆 白いんげん豆 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ オクラ へちま かぼちゃ にんにく 生姜	カレールー(小麦・大豆・鶏・牛) カレー粉 チャッソネ(りんご) ウスターソース ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚)	
	福神和え			福神漬 キャベツ 人参		
	アイスクリーム	シークワーサーソルベ				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 683 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 14.4 g	炭水化物 112.8 g	