

オンライン開催!!

～食と子どもの健康展

※公開期間：令和3年7月中旬～8

検索してみてください♪

沖縄県学校給食

検索

又は「QRコード」
で検索



- ・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、マンピ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

令和3年度

7月給食たより

☆今月の目標☆



沖縄県の
食べ物を知ろう



7月は『県産品奨励月間』です

給食でも、県産食材を積極的に活用した給食を提供します。また、県産品奨励月間にちなみ、『食と子どもの健康展』も開催されるので、右のQRコードをクリックし、ぜひご参加ください♪

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	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨	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。

うるま市立勝連学校給食センター TEL:978-2103 FAX:978-2105

1食当たりの栄養価 基準値	エネルギー	650 Kal	たんぱく質	21～33g	脂質	14～22g	炭水化物	81～106g
---------------	-------	---------	-------	--------	----	--------	------	---------

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
1日(木)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		じゃが芋の黒糖みそ煮	じゃが芋 黒糖 こめ油	豚肉 厚揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 玉ねぎ 生姜 小松菜 こんにやく しいたけ	花かつお しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
		さばのおろしあんかけ	三温糖 かたくり粉	さば	大根おろし 生姜 ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお	
		ゆかりふりかけ	白ごま 三温糖	ひじき 系けずり		ゆかり粉 しょうゆ(小麦・大豆) みりん	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 690 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 20.1 g	炭水化物 93.3 g	
2日(金)		牛乳		牛乳			
		ぬちまーラーメン	ラーメン(小麦・大豆)			しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお キド中華(小麦・乳・牛・大豆・ 鶏・豚) ポークブイオン(豚) ぬちまーす	
		島野菜のかき揚げ	紅芋 小麦粉 大豆油	ちくわ(大豆) たまご	ゴーヤー ごぼう 人参 にら	ぬちまーす	揚げ油① 大豆
		くだもの			ネーブル(予定)		
		一食当たりの栄養価	エネルギー 575 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 18.8 g	炭水化物 72.9 g	
5日(月)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		鶏つくね汁	ごま油 かたくり粉	鶏ひき肉	生姜 長ねぎ 人参 白菜 小松菜 生姜 しいたけ	料理酒 ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお 煮干しだし(さば)	
		じゃが芋と いんげんの炒め物	じゃが芋 こめ油	豚肉 ツナ	人参 いんげん	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
		枝豆			枝豆(大豆)	シママース	
一食当たりの栄養価	エネルギー 592 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 15.1 g	炭水化物 86.6 g			

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油	
	6日 (火)	牛乳		牛乳				
		スパゲティナポリタン	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	鶏肉 ウィンナー(豚)	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン トマトダイス マッシュルーム トマトピューレ	おろしにんにく ケチャップ ウスターソース(大豆・りんご) 赤ワイン ぬちまーす こしょう		
		ささみチーズ焼き		ささみチーズ焼き (乳・小麦・鶏・大豆)				
		ゴーヤーサラダ 	コールスロードレッシング (たまご・大豆) 三温糖 マヨネーズ(大豆)	ツナ	ゴーヤー きゅうり 人参 コーン	ぬちまーす こしょう		
		プルーン			プルーン			
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 651 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 27.8 g	炭水化物 74.1 g		
七夕献立 	7日 (水)	牛乳		牛乳				
		鮭菜めし	米			紅鮭菜めし(ごま・さけ)		
		七夕汁☆彡☆彡 		錦糸たまご 魚そうめん	大根 人参 生姜	花かつお 煮干しだし(さば) しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす		
		魚のオクラマヨ焼き 	マヨネーズ(大豆)	ホキ チーズ(乳)	オクラ 人参			
		ウンチェーバーと 豚肉の炒め物	こめ油 ごま油	豚肉	ウンチェー もやし 人参 にら きくらげ	おろしにんにく ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 587 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 16.8 g	炭水化物 73.2 g		
	8日 (木)	牛乳		牛乳				
		ナン	ナン(小麦・大豆)					
		スープカレー	オリーブ油 じゃが芋	鶏肉	にんにく かぼちゃ いんげん しめじ 玉ねぎ セロリ トマトダイス りんごピューレ(りんご)	ぬちまーす こしょう カレー粉 しょうゆ(小麦・大豆) こしょう チリパウダー オールスパイス 赤ワイン チキンブイオン(鶏) 花かつお		
		ベジタブルオムレツ	じゃが芋 こめ油	たまご ベーコン(豚) チーズ(乳)	人参 玉ねぎ ほうれん草	ぬちまーす こしょう		
		県産フルーツ ボンチ 	カラフルもち(大豆) ゼリーミックス(オレンジ)		マンゴー すいか パイン ナタデココ	シークアサー果汁		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 577 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 19.6 g	炭水化物 70.4 g		
	9日 (金)	牛乳		牛乳				
		大豆入り炊込みごはん	米 麦 こめ油 白ごま	鶏肉 大豆 チキアギ(大豆) 油揚げ(大豆)	人参 ねぎ たけのこ しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 ぬちまーす チキンブイオン(鶏) 花かつお		
		マグロのみそ焼き 	三温糖	マグロ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		おろし生姜 みりん 料理酒		
		もやしのアーモンド和え	粉アーモンド 三温糖	糸けずり	もやし 人参 小松菜	しょうゆ(小麦・大豆) シークアサー果汁 ミツカン酢(小麦) ぬちまーす		
		くだもの			ネーブル(予定)			
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 549 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 14.8 g	炭水化物 73 g		
	12日 (月)	牛乳		牛乳				
		もちきびごはん	米 もちきび					
		うちなーみそ汁		豚肉 豆腐(大豆) たまご 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	もやし 大根 人参 山東菜	花かつお		
		グルクンの もずくあんかけ 	小麦粉 かたくり粉 大豆油 三温糖	グルクン もずく	人参 パイン	ぬちまーす こしょう みりん しょうゆ(小麦・大豆) ミツカン酢(小麦)	揚げ油② 大豆 小麦 たまご	
		からし菜ふりかけ	三温糖 白ごま	しらす 刻み昆布 糸けずり	からし菜	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 特濃酢(小麦)		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 603 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 16.5 g	炭水化物 79.6 g		
	13日 (火)	牛乳		牛乳				
		仲良しパン	仲良しパン (小麦・乳・大豆)					
		へちまの クリームシチュー 	じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 ベーコン(豚) 白いんげんペースト 脱脂粉乳	へちま 人参 玉ねぎ コーン セロリ	ぬちまーす こしょう 白ワイン ポーグブイオン(豚)		
		とうもろこし			とうもろこし	シママース		
		紅いもジャム	紅芋ペースト 粉黒糖 グラニュー糖 乳不使用マーガリン (大豆)			シークアサー果汁		
		ミニトマト			ミニトマト			
一食当たりの栄養価	エネルギー - 597 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 18.7 g	炭水化物 81.5 g				

欠食行事等	日	献立名	黄(ぎ)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
14日 (水)	牛乳			牛乳			
	玄米入りごはん		米 もち玄米				
	ゆし豆腐みそ汁			ゆし豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	ねぎ 生姜	花かつお みりん	
	ちくわの磯辺焼き		マヨネーズ(大豆)	ちくわ(大豆) 系けずり 青のり		しょうゆ(小麦・大豆)	
	ふーいりちー 		湿っぷ(小麦) こめ油	たまご 豚肉 ツナ	人参 キャベツ いら 玉ねぎ もやし	ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆)	
	くだもの					レッドグローブ(予定)	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 674 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 19.3 g	炭水化物 87.7 g		
15日 (木)	牛乳			牛乳			
	キムチごはん		米 麦 白ごま ごま油 こめ油	豚肉	白菜キムチ(小麦・大豆 ・りんご・さば) 人参 長ねぎ きくらげ しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 ぬちまーす 花かつお キムチ味(りんご・大豆・ 魚介類・えび・小麦・鶏)	
	いかの生姜焼き		三温糖	いか		おろし生姜 おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒	
	モーウイの中華和ヲ 		白ごま 三温糖 ごま油	海藻ミックス	モーウイ きゅうり 人参	しょうゆ(小麦・大豆) シークアサー果汁 りんご酢(りんご)	
	くだもの					ネーブル(予定)	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 524 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 13.5 g	炭水化物 77.5 g		
16日 (金)	牛乳			牛乳			
	アグー  塩豚丼	麦ごはん 塩豚	米 麦 ごま油 かたくり粉 白ごま	アグー豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参 長ねぎ もやし	ぬちまーす 料理酒 こしょう しょうゆ(小麦・大豆)	
	冬瓜ともずくの汁			豚肉	冬瓜 人参 ねぎ えのき 生姜 しいたけ	煮干しだし(さば) 花かつお ぬちまーす みりん しょうゆ(小麦・大豆)	
	くだもの					パイナップル(予定)	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 735 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 30 g	炭水化物 84.2 g		
食育の日 19日 (月)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん		米 麦				
	うるまのまーさん汁			豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	冬瓜 もやし いら	花かつお	
	わかさぎのから揚げ		小麦粉 かたくり粉 揚げ油	わかさぎ		ぬちまーす こしょう	
	ごぼうとハンダマ の和え物 		三温糖 マヨネーズ(大豆) ごまドレッシング (小麦・ごま・大豆)		ごぼう ハンダマ 人参 きゅうり あお豆(大豆)	りんご酢(りんご) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
	くだもの					シードレス(予定)	
一食当たりの栄養価	エネルギー - 574 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 17.9 g	炭水化物 80.5 g			
20日 (火)	牛乳			牛乳			
	夏野菜カレー 	麦ごはん カレー	じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	豚肉 豚レバー 白いんげんペースト 脱脂粉乳	玉ねぎ なす へちま ピーマン セロリ トマト 人参 ブルーンピュール	おろしにんにく おろし生姜 カレーウ(小麦・牛・鶏・大豆) マドラスカレー(小麦・大豆・りんご) カレー粉 チキンブイヨン(鶏) ウスターソース(大豆・りんご) デミグラスソース(小麦・鶏) ぬちまーす	
	目玉焼き風オムレツ			目玉焼き風オムレツ (たまご・乳・大豆・ ゼラチン)			
	シークアサー サラダ 		三温糖 オリーブ油		ブロッコリー 大根 人参 きゅうり コーン	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) ぬちまーす シークアサー果汁 こしょう	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 648 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 19.1 g	炭水化物 94.4 g		
21日 (水)	牛乳			牛乳			
	ぬちまーす昆布ごはん		米 麦 こめ油	鶏肉 刻み昆布	玉ねぎ 人参 あお豆(大豆)	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	鶏の照り焼き		三温糖 水あめ	鶏肉		しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒	
	大根とジャコの梅和え		三温糖 白ごま	しらす 系けずり	大根 きゅうり 人参	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) 梅肉(大豆・りんご)	
	くだもの					ネーブル(予定)	
一食当たりの栄養価	エネルギー - 537 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 12.2 g	炭水化物 76.3 g			

揚げ油③
大豆
小麦
たまご

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
26日 (月)		牛乳		牛乳			
		黒米粉パン 	黒米粉パン (小麦・乳・大豆)				
		豆と穀物のチャウダー	五穀米 じゃが芋 小麦粉 こめ油 マーガリン(乳・大豆)	蒸し大豆 レンズ豆 鶏肉 あさり 脱脂粉乳 白いんげんペースト	人参 玉ねぎ セロリ ブロッコリー マッシュルーム	白ワイン おろしにんにく チキンブイオン(鶏) ぬちまーす	
		魚のレモンソースかけ	三温糖 かたくり粉	ホキ		ぬちまーす こしょう 白ワイン レモン果汁 しょうゆ(小麦・大豆)	
		ごぼうとナッツのサラダ	アーモンド 三温糖 マヨネーズ(大豆)		ごぼう 人参 きゅうり	りんご酢(りんご) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 637 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 20.7 g	炭水化物 75.4 g	
27日 (火)		牛乳		牛乳			
		米	米 麦				
		肉	三温糖 こめ油 ごま油	牛肉 豚肉	玉ねぎ 生姜	おろしにんにく みりん 豆板醤 しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 テンメンジャン(小麦・大豆・ごま)	
		ナムル	三温糖 ごま油 すりごま		もやし 人参 小松菜	しょうゆ(小麦・大豆)	
		あさりと卵のスープ	かたくり粉 ごま油	鶏肉 あさり たまご 絹ごし豆腐(大豆)	人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ しいたけ	料理酒 チキンブイオン(鶏) 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	くだもの			ネーブル(予定)			
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 598 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 16.8 g	炭水化物 83.6 g		
28日 (水)		牛乳		牛乳			
		めん	沖縄そば(小麦・大豆)				
		汁	こめ油	豚肉 かまぼこ(大豆)	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし ねぎ 生姜	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 花かつお ぬちまーす ポークブイオン(豚)	
		じゃが芋たしやー	じゃが芋 こめ油	ツナ 豚肉	人参 いら	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
		あまがし	あまがし				
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 608 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 16.8 g	炭水化物 91.9 g		
29日 (木)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		冬瓜のそぼろ煮 	三温糖 こめ油	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	冬瓜 生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 こんにゃく しいたけ	料理酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
		魚の西京焼き	三温糖	赤魚 白みそ(大豆)		おろし生姜 料理酒 みりん しょうゆ(小麦・大豆)	
		ひじきのツナ和え	すりごま 三温糖	ひじき ツナ	人参 大根 きゅうり	りんご酢(りんご) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 603 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 17 g	炭水化物 82.6 g		
一学期終了 30日 (金)		牛乳		牛乳			
		ごはん	米 麦				
		タコスミート	三温糖 こめ油	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 大豆の華	人参 玉ねぎ にんにくの芽	おろしにんにく ぬちまーす チリミックス(小麦・乳・豚) チリソース ケチャップ ウスターソース(大豆・りんご)	
		キャベツ			キャベツ		
		チーズ		チーズ(乳)			
		アーサ入りコーンスープ	かたくり粉	鶏肉 アーサ	人参 冬瓜 しいたけ えのき コーン	花かつお チキンブイオン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす	
		シークアサーソルベ	シークアサーソルベ				
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 749 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 22.3 g	炭水化物 104.8 g		

