

令和4年度



5月 給食だより

☆今月の目標☆
正しい食事のマナーを
身につけよう



アレルギー表示について

★詳細献立では、食品名の（ ）内にアレルギーを記入しています。

アレルギーは、表示義務食品・推奨食品 あわせて 28 品目を表示しています。



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

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

★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。

★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、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量混入してしまうことがあります。

★給食では、「榎ぬちまーす」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。

1食当たりの栄養価 基準値		エネルギー	650 Kal	たんぱく質	26.8 g	脂質	19.4 g	炭水化物	92.4 g
日	献立名	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など		揚げ油		
2日 (月)	牛乳		牛乳						
	たけのこごはん	米 麦 こめ油	鶏肉 かまぼこ(大豆) 油揚げ(大豆)	たけのこ しいたけ 人参 ねぎ ごぼう あお豆(大豆)	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお				
	かつおの生姜焼き	三温糖 はちみつ	かつお		おろし生姜 みりん 酒 しょうゆ(小麦・大豆)				
	パパイヤの和え物	三温糖 白ごま	ツナ	パパイヤ きゅうり 人参	りんご酢(りんご) ぬちまーす シークアサー果汁 しょうゆ(小麦・大豆)				
	かしわもち	かしわもち(大豆)							
一食当たりの栄養価		エネルギー - 665 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 14 g	炭水化物 100.3 g				
6日 (金)	牛乳		牛乳						
	全粒粉パン	全粒粉パン (小麦・乳・大豆)							
	トマトスープ	ABCマカロニ(小麦) 三温糖 オリーブ油	鶏肉 白いんげん豆	人参 セロリ 玉ねぎ キャベツ トマトダイス	トマトソース(大豆) ケチャップ 赤ワイン ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) 鶏だし(鶏)				
	ホキペッパー焼き	オリーブ油	ホキ		こしょう ぬちまーす 白ワイン				
	ジャーマンポテト	じゃが芋 こめ油 マーガリン(乳・大豆)	ベーコン(豚)	玉ねぎ 人参 パセリ	ぬちまーす こしょう				
一食当たりの栄養価		エネルギー - 597 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 21.6 g	炭水化物 75.1 g				
9日 (月)	牛乳		牛乳						
	麦ごはん	米 麦							
	いわしのつみれ汁		サーディンボール (たまご・小麦・大豆・ 魚介類)	人参 白菜 大根 長ねぎ 生姜 たけのこ しいたけ	酒 ぬちまーす みりん しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお 煮干しだし(さば)				
	鶏のみそ焼き	三温糖	鶏肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		ぬちまーす おろし生姜 みりん 酒				
	もやしとニラ炒め	こめ油 ごま油	豚肉 ちきあぎ(大豆) 厚揚げ(大豆)	もやし 人参 なら	おろしにんにく こしょう しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす				
一食当たりの栄養価		エネルギー - 652 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 23.7 g	炭水化物 76.4 g				
10日 (火)	牛乳		牛乳						
	スパゲティミートソース	スパゲティ(小麦) 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 ピーマン マッシュルーム トマトダイス トマトペースト	おろしにんにく 赤ワイン ケチャップ ウスターソース デミグラスソース(小麦・鶏) ぬちまーす こしょう				
	豆とポテトのカップ焼き	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	大豆 チーズ(乳)	あお豆(大豆)	ホワイトソース (小麦・乳・大豆)				
	大根とコーンのサラダ	三温糖 オリーブ油	ツナ	大根 人参 きゅうり コーン	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす こしょう				
	アーモンド	アーモンド							
一食当たりの栄養価		エネルギー - 586 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 29.9 g	炭水化物 53.3 g				

	日	献立名	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油
11日 (水)		牛乳		牛乳			
		中華風炊き込みごはん	米 もち米 ごま油 こめ油	豚肉	たけのこ 人参 生姜 しいたけ きくらげ あお豆(大豆)	おろしにんにく ぬちまーす オイスターソース(大豆) しょうゆ(小麦・大豆) 酒 花かつお キド中華(小麦・ 乳・大豆・牛・豚・鶏)	
		さばのチョリム	ごま油 三温糖	さば		おろし生姜 おろしにんにく みりん コチジャン(大豆) しょうゆ(小麦・大豆) 酒	
		プルコギ	三温糖 ごま油 春雨 かたくり粉	豚肉	生姜 人参 玉ねぎ キャベツ にんにくの芽	豆板醤 おろしにんにく 酒 みりん しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
		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 - 632 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 22.8 g	炭水化物 74.2 g		
12日 (木)		牛乳		牛乳			
		揚げパン	コッペパン (小麦・乳・大豆) 大豆油 はったい粉 黒糖 三温糖	きな粉(大豆)			揚げ油① 大豆
		豆乳キャロットスープ	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 豆乳(大豆)	裏ごし人参 人参 玉ねぎ セロリ パセリ マッシュルーム	ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) チキンブイオン(鶏)	
		カラフルサラダ	コールスロードレッシング (たまご・大豆) イタリアンドレッシング (たまご・小麦・大豆・ 豚・りんご)		黄パプリカ 大根 ブロッコリー きゅうり 人参	ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 630 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 24.9 g	炭水化物 77.5 g		
13日 (金)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		じゃが芋のそぼろ煮	じゃが芋 三温糖 こめ油	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 しいたけ こんにゃく	酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
		野菜の焼きつくね		野菜の焼きつくね (小麦・大豆・鶏)			
		ひじきのごま酢和え	白すりごま 三温糖 ごま油	ひじき ツナ 錦糸たまご	きゅうり 人参 もやし	酢(小麦) 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 - 657 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 18.2 g	炭水化物 97.2 g		
16日 (月)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		高野豆腐コーンスープ	かたくり粉 ごま油	鶏肉 高野豆腐(大豆) 絹ごし豆腐(大豆)	コーン しいたけ 生姜 玉ねぎ 人参 ねぎ	花かつお ポークブイオン(豚) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
		ショーロンポー	ショーロンポー(小麦・ごま・大豆・豚)				
		チンジャオロースー	三温糖 かたくり粉 ごま油 こめ油	牛肉	ピーマン 赤ピーマン 人参 玉ねぎ たけのこ	おろしにんにく おろし生姜 オイスターソース(大豆) しょうゆ(小麦・大豆) 豆板醤 酒 ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 613 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 17.1 g	炭水化物 89.3 g		
17日 (火)		牛乳		牛乳			
		野菜そば	沖縄そば(小麦・大豆) こめ油	豚肉 かまぼこ(大豆)	生姜 キャベツ 人参 もやし ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 ポークブイオン(豚) ぬちまーす 花かつお	揚げ油② 大豆 小麦 乳
		いか天ぷら	小麦粉 大豆油	いか たまご		ぬちまーす こしょう	
		くだもの			ニューサマー(予定)		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 579 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 19.7 g	炭水化物 70.1 g	

	日	献立名	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油
18日 (水)		牛乳		牛乳			
		カラフルピラフ	米 こめ油	鶏肉 ベーコン(豚)	人参 玉ねぎ コーン あお豆(大豆) ピーマン	ぬちまーす こしょう 白ワイン しょうゆ(小麦・大豆) チキンブイオン(鶏) おろしにんにく	
		麩と鶏肉のナゲット		麩と鶏肉のナゲット (小麦・鶏・大豆)			
		コブサラダ	コブサラダドレッシング (たまご・乳・大豆) 三温糖	ヨーグルト(乳)	ブロッコリー かぼちゃ 赤パプリカ きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆) レモン果汁	
		チーズ		チーズ(乳)			
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 603 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 22 g	炭水化物 75.1 g	
毎月19日は 食育の日 19日 (木)		牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		うるまのまーさん汁		豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	うるま市産野菜	花かつお	
		もずく入り卵焼き		もずく たまご ツナ	人参 ねぎ	ぬちまーす 花かつお 酒 しょうゆ(小麦・大豆)	
		豆腐ちゃんぷるー	こめ油	豚肉 豆腐(大豆) 糸けずり	もやし キャベツ 人参 にはら	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 - 572 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 17.3 g	炭水化物 74.7 g	
20日 (金)		牛乳		牛乳			
		仲良しパン	仲良しパン (小麦・乳・大豆)				
		オートミールポタージュ	じゃが芋 こめ油 オートミール	鶏肉 ベーコン(豚) 白いんげんペースト 牛乳	玉ねぎ セロリ 人参 パセリ	チキンブイオン(鶏) ぬちまーす こしょう	
		魚のトマトソース焼き		ホキ チーズ(乳)	玉ねぎ	トマトソース(大豆) こしょう ケチャップ ぬちまーす パセリ粉	
		白菜とりんごのサラダ	シーザーサラダドレッシング (小麦・ごま・大豆) イタリアンドレッシング (たまご・小麦・大豆・ 豚・りんご)		白菜 りんご きゅうり 人参 パイン缶		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 569 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 18.8 g	炭水化物 69.1 g	
南原小 欠食 23日 (月)		牛乳		牛乳			
		アーサージュシー	米 麦 こめ油	豚肉 豚三枚肉 アーサ チキアギ(大豆)	人参 ごぼう しいたけ	みりん しょうゆ(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす 花かつお	揚げ油③
		スルルーから揚げ	小麦粉 かたくり粉 大豆油	きびなご		ぬちまーす こしょう	大豆 小麦 乳 いか たまご
		タマナーウサチー	三温糖	糸けずり	キャベツ きゅうり 人参	りんご酢(りんご) ぬちまーす シークアサー果汁 しょうゆ(小麦・大豆)	
		くだもの			清美オレンジ(予定)		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 556 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 17.7 g	炭水化物 75.6 g	
24日 (火)		牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		ポークストロガノフ	三温糖 こめ油 じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	豚肉 豚レバー 大豆 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	人参 玉ねぎ セロリ しめじ ピーマン マッシュルーム トマトダイス プルーンピューレ	ぬちまーす こしょう 赤ワイン おろしにんにく ケチャップ ハヤシルウ(小麦・大豆・牛) デミグラスソース(小麦・鶏) ポークブイオン(豚)	
		オムレツ		エルオムレツ(たまご・ ゼラチン・大豆)			
		ピクルス風サラダ	グラニュー糖		大根 人参 きゅうり 赤パプリカ	りんご酢(りんご) シママース こしょう	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 714 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 22.4 g	炭水化物 97.5 g	

	日	献立名	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油
	25日 (水)	牛乳		牛乳			
		玄米入りごはん	米 モチ玄米				
		豚汁	ごま油	豚肉 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 人参 生姜 長ねぎ ごぼう こんにゃく	酒 花かつお	
		厚揚げのきのこあんかけ	三温糖 かたくり粉	厚揚げ(大豆)	えのき しめじ 生姜 人参 ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお	
		くだもの			ネーブル(予定)		
		スティック納豆		スティック納豆 (小麦・大豆)			
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 599 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 17.5 g	炭水化物 83.7 g		
	26日 (木)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
		フェイスジョアード	じゃが芋 こめ油	金時豆 ひよこ豆 ベーコン(豚) 豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ	チキンピヨン(鶏) シママース こしょう	
		魚のバジル焼き	オリーブ油	ホキ		バジル粉 白ワイン こしょう おろしにんにく ぬちまーす	
		フルーツヨーグルト	はちみつ	ヨーグルト(乳)	パイン缶 みかん缶 黄桃缶(もも) ナタデココ バナナ		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 607 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 17 g	炭水化物 82.4 g		
南原小 5年欠食	27日 (金)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		韓国風肉じゃが	じゃが芋 三温糖 ごま油 こめ油	牛肉	生姜 人参 玉ねぎ にら 長ねぎ しいたけ 系こんにゃく	おろしにんにく 豆板醤 テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) 酒 花かつお ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) みりん	
		ごぼう包焼		ごぼう包焼 (小麦・豚・大豆)			
		バンウーサー	春雨 三温糖 ごま油 白ごま	ハム(豚・大豆・鶏)	もやし 人参 きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆) シークアサー果汁 酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 637 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 14.6 g	炭水化物 103.7 g		
平敷屋小・勝連小 欠食	30日 (月)	牛乳		牛乳			
		焼きそば	中華めん(小麦・大豆) こめ油 ごま油	豚肉	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし チンゲン菜	ぬちまーす ウスターソース ケチャップ こしょう 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	酒 チキンピヨン(鶏) 花かつお ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) こしょう	
		黄金芋の蒸しケーキ	強力粉 黄金芋 三温糖 はちみつ	豆乳(大豆)		ベーキングパウダー 重曹	
		ミニトマト			ミニトマト		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 515 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 16.6 g	炭水化物 65.5 g		
	31日 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		冬瓜の黒糖みそ煮	黒糖 こめ油 かたくり粉	豚肉 厚揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	冬瓜 人参 チンゲン菜 生姜 こんにゃく	花かつお ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) みりん	
		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	
		くだもの			ニューサマー(予定)		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 634 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 19.7 g	炭水化物 83.7 g		