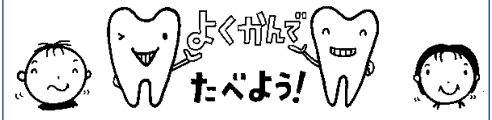


令和4年度

6月給食だより

☆今月の目標☆



今月は「噛む」ことを意識した献立を多く取り入れられています!

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

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。

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
行事	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	
カミカミ!	1日 (水)	牛乳		牛乳					
		クファージュシー	米 麦 こめ油 ラード(大豆)	ひじき 豚肉 ちきあぎ (大豆)	人参 ごぼう ねぎ 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			
		アーサ入り卵焼き	こめ油	アーサ 豆腐(大豆) たまご ツナ	人参	酒 しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお			
		ハンダマとセイイカのみぞ和え	三温糖 すりごま ねりごま	セイイカ 白みそ(大豆)	ハンダマ きゅうり 人参 もやし	りんご酢(りんご)			
		ミニトマト			ミニトマト				
	一食当たりの栄養価		エネルギー 543 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 17.3 g	炭水化物 72.3 g			
ユツカヌヒ	2日 (木)	牛乳		牛乳					
		めん	もずく麺(小麦・大豆)						
		もずくそば	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 花かつお ぬちまーす ポークブイオン(豚)			
		汁							
	パパイヤいりちー	こめ油	豚肉 厚揚げ(大豆) ツナ	パパイヤ 人参 なら	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 634 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 20.3 g	炭水化物 87.6 g				
カミカミ!	3日 (金)	牛乳		牛乳					
		玄米入りごはん	米 モチ玄米						
		鶏肉とじゃが芋の煮つけ	こめ油 じゃが芋 三温糖	鶏肉	生姜 玉ねぎ 人参 長ねぎ いんげん こんにゃく しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお ぬちまーす			
		こんぶの佃煮	三温糖 白ごま	こんぶ 糸けずり		しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 りんご酢(りんご)			
	ひみこスナック	かたくり粉 大豆油 三温糖 水あめ	大豆 片ロいわし	ごぼう レンコン	しょうゆ(小麦・大豆) みりん	揚げ油① 大豆			
一食当たりの栄養価		エネルギー 700 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 16.1 g	炭水化物 108.1 g				
カミカミ!	6日 (月)	牛乳		牛乳					
		食パン	食パン (小麦・乳・大豆)						
		黄金芋のクリームスープ	じゃが芋 黄金芋 マーガリン(乳・大豆) かたくり粉	ベーコン(豚) 鶏肉 白いんげん 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ セロリ しめじ パセリ コーン	チキンブイオン(鶏) ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆)			
		チリコンカン	三温糖 こめ油	金時豆 牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 大豆の華	人参 玉ねぎ にんにくの芽 プルーンピューレ	赤ワイン おろしにんにく こしょう ケチャップ チリパウダー チリミックス(小麦・乳・豚) ウスターソース ぬちまーす			
	カシューナッツと野菜のサラダ	カシューナッツ フレンチクリーミー ドレッシング 三温糖 オリーブ油		人参 大根 キャベツ ブロッコリー	粒マスタード シークァーサー果汁 しょうゆ(小麦・大豆)				
一食当たりの栄養価		エネルギー 695 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 21.8 g	炭水化物 94 g				

行事	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	
カミカミ! 	7日 (火)	牛乳		牛乳				
		梅肉入り炊込みごはん	米 麦 こめ油	豚肉 しらす ひじき かまぼこ(大豆) 油揚げ(大豆)	人参 ねぎ ごぼう たけのこ	カリカリ梅 梅肉(大豆・りんご) ぬちまーす みりん 酒 しょうゆ(小麦・大豆)花かつお		
		いかの小判焼き		いかの小判焼き (いか・大豆)				
		ウンチューバー炒め	ごま油	厚揚げ(大豆) 豚肉 ツナ	ウンチュー 人参 もやし	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす		
		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 - 582 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 16.8 g	炭水化物 78.7 g		
8日 (水)	牛乳		牛乳					
	ボロネーゼ風パスタ	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	豚ひき肉 豚レバー きざみ大豆	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく トマトダイス マッシュルーム トマトピューレ	ケチャップ ウスターソース デミグラスソース(小麦・鶏) マッシュルーム 赤ワイン ぬちまーす			
	紅芋のシナモンかけ	紅芋 大豆油 パームシュガー			シナモン ぬちまーす	揚げ油② 大豆		
	シーザーサラダ	三温糖 クルトン(小麦・乳・大豆) ノンエッグマヨネーズ シーザードレッシング (たまご・乳・大豆・ りんご)	鶏ささみチャンク 粉チーズ(乳)	キャベツ コーン きゅうり 赤ピーマン	りんご酢(りんご) ぬちまーす こしょう			
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 541 kcal	たんぱく質 18.5 g	脂質 23.2	炭水化物 47.7 g			
9日 (木)	牛乳		牛乳					
	麦ごはん	米 麦						
	冬瓜の中華煮	ごま油 かたくり粉	豚肉 豆腐(大豆) 白みそ(大豆)	冬瓜 人参 玉ねぎ こんにゃく パクチョイ 生姜	おろしにんにく みりん しょうゆ(小麦・大豆)花かつお ぬちまーす キド中華(小麦・ 乳・大豆・牛・豚・鶏)			
	魚のピリ辛焼き	こめ油 三温糖	さば		おろし生姜 おろしにんにく みりん しょうゆ(小麦・大豆) 酒 七味唐辛子(ごま)			
	ナムル	ごま油 三温糖 白すりごま		もやし 人参 小松菜	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 - 648 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 21.6 g	炭水化物 83.6 g			
10日 (金)	牛乳		牛乳					
	麦ごはん	米 麦						
	芋もち入りみそ汁	じゃが芋 芋もち	鶏肉 豆乳(大豆) 赤・白みそ(大豆)	人参 大根 長ねぎ 生姜	花かつお しょうゆ(小麦・大豆)			
	じゃがバタ茶巾	じゃがバタ茶巾(たまご・小麦・乳)						
	こんにゃくの甘辛炒め	三温糖 白ごま こめ油	豚肉	こんにゃく 生姜 人参 たまねぎ いら いんげん	酒 ぬちまーす みりん しょうゆ(小麦・大豆) おろしにんにく			
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 618 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 14.1 g	炭水化物 98.7 g			
13日 (月)	牛乳		牛乳					
	チーズ入りピラフ	米 こめ油	鶏肉 チーズ(乳)	人参 玉ねぎ コーン あお豆(大豆) 赤ピーマン	白ワイン おろしにんにく ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏)			
	オムレツ デミグラスソースかけ	三温糖 かたくり粉	オムレツ (たまご・大豆・ゼラチ ン)	玉ねぎ	デミグラスソース(小麦・鶏) ケチャップ ウスターソース しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす			
	キャベツと アスパラのソテー	乳不使用マーガリン (大豆)	ベーコン(豚)	アスパラ キャベツ しめじ 人参	おろしにんにく ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆)			
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 593 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 20.5 g	炭水化物 76.3 g			

行事	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
カミカミ! 	14日 (火)	牛乳		牛乳			揚げ油③ 大豆
		めん	中華めん(小麦・大豆)				
		あんかけ 焼きそば	こめ油 ごま油 かたくり粉	豚肉	生姜 白菜 人参 玉ねぎ パクチヨイ たけのこ しいたけ きくらげ	おろしにんにく 酒 みりん オイスターソース(大豆) キド中華(小麦・乳・大豆・牛 ・豚・鶏) しょうゆ(小麦・大豆) ポーグブイオン(豚)ぬちまーす	
		あん					
		小さいわしの南蛮漬け	かたくり粉 小麦粉 大豆油 三温糖	小さいわし	長ねぎ きゅうり 人参	しょうゆ(小麦・大豆) ミツカン酢(小麦)ぬちまーす	
		くだもの			アメリカンチェリー(予定)		
一食当たりの栄養価			エネルギー 691 kcal	たんぱく質 42.2 g	脂質 19.6 g	炭水化物 81.3 g	
カミカミ! 	15日 (水)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
		野菜とチキンと ハヤシ煮込み	じゃが芋 三温糖 こめ油	鶏肉 大豆	人参 玉ねぎ しめじ いんげん	おろしにんにく ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏) ハヤシルウ(小麦・大豆・牛) ウスターソース 赤ワイン ぬちまーす こしょう チキンブイオン(鶏)	
		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) こしょう りんご酢(りんご) ぬちまーす シークアサー果汁	
		りんごと桃のジャム	マーマレードジャム 三温糖 コンスターチ		りんご りんごピューレ 黄桃缶(もも)	レモン果汁	
		一食当たりの栄養価			エネルギー 628 kcal	たんぱく質 25.6 g	
カミカミ! 	16日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		大根ともずくの汁		豚肉 もずく	大根 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 しょうゆ(小麦・大豆)	
		まぐろのゆかり焼き		まぐろ		酒 ゆかり粉 みりん しょうゆ(小麦・大豆)	
		きんぴらごぼう	三温糖 白ごま ごま油	豚肉 ちきあぎ(大豆)	ごぼう 人参 なら こんにやく きくらげ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 七味唐辛子(ごま) ぬちまーす 花かつお	
		くだもの			日向夏(予定)		
一食当たりの栄養価			エネルギー 631 kcal	たんぱく質 35.9 g	脂質 14 g	炭水化物 87.6 g	
新月 19日は 食育の日	17日 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		うるまのまーさん汁		豚肉 赤・白みそ(大豆)	うるま市産野菜	花かつお	
		ちくわのウッチン焼き	ノンエッグマヨネーズ	ちくわ(大豆) 白みそ(大豆)		ウコン粉	
		ゴーヤーチャンプルー	こめ油	豚肉 ウィンナー(豚) ちきあぎ(大豆)たまご 厚揚げ(大豆) 糸げずり	ゴーヤー 人参	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 589 kcal	たんぱく質 26.1 g	
カミカミ! 	20日 (月)	牛乳		牛乳			
		パーカーパン	パーカーパン (小麦・乳・大豆)				
		ポテトときのこのスープ	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 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ セロリ パセリ マッシュルーム しめじ	チキンブイオン(鶏) ぬちまーす こしょう	
		メンチカツ		メンチカツ(大豆・鶏・豚)			
		コールスローサラダ	コールスロートレツ シング(たまご・大豆) ノンエッグマヨネーズ	ハム(豚・大豆・鶏)	キャベツ きゅうり 人参	ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価			エネルギー 701 kcal	たんぱく質 29.4 g	

行事	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
21日 (火)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		野菜のごまみそ汁	じゃが芋 里芋 ねりごま すりごま	豚肉 赤・白みそ(大豆)	人参 大根 ねぎ	花かつお しょうゆ(小麦・大豆)	
		さわらの生姜酢焼き	三温糖	さわら		しょうゆ(小麦・大豆) みりん おろし生姜 酢(小麦) 酒	
		肉野菜炒め	三温糖 こめ油	豚肉 豆腐(大豆)	人参 にはら キャベツ もやし	おろしにんにく ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) みりん	
		くだもの			紅甘夏(予定)		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 641 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 18.2 g	炭水化物 86.7 g	
慰霊の日 献立	22日 (水)	牛乳		牛乳			
		カンダバージュシー	米 こめ油	豚肉 ツナ 油あげ(大豆)	カンダバー 玉ねぎ 人参	花かつお ポークパイオン(豚) しょうゆ(小麦・大豆)ぬちまーす	
		ふかし芋	さつま芋				
		ヌクウグア	三温糖 こめ油	ちきあぎ(大豆) 豚肉 厚揚げ(大豆)	大根 人参 からし菜	みりん しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 593 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 13.7 g	炭水化物 98.5 g	
24日 (金)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		チキンカレー	じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 脱脂粉乳 白いんげん	玉ねぎ 人参 ピーマン セロリ かぼちゃ プルーンピューレ	おろしにんにく カレー粉 カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆) ウスターソース ぬちまーす チキンブイオン(鶏)	
		枝豆サラダ	アーモンド 三温糖 オリーブ油	ツナ	あお豆(大豆) 大根 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			りんご(予定)		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 724 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 19.2 g	炭水化物 112.5 g			
27日 (月)		牛乳		牛乳			
		塩豚丼	米 もちきび ごま油 かたくり粉 白ごま	豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参 長ねぎ もやし 系こんにやく	ぬちまーす こしょう 酒 しょうゆ(小麦・大豆)	
		なめこのみそ汁		豆腐(大豆) 赤・白みそ(大豆)	なめこ 大根 人参 小松菜	花かつお	
		フルーツみつ豆		あずき	みつ豆用寒天 りんご みかん缶 パイン缶 黄桃缶(もも)	シークアサー果汁	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 615 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 15.8 g	炭水化物 92.2 g	
28日 (火)		牛乳		牛乳			
		キムチごはん	米 麦 白ごま ごま油 こめ油	豚肉 油揚げ(大豆)	白菜キムチ(小麦・ りんご・大豆・さば) 人参 きくらげ にはら	しょうゆ(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす	
		魚のねぎあんかけ	三温糖 ごま油 かたくり粉	さば	生姜 長ねぎ	ぬちまーす こしょう みりん しょうゆ(小麦・大豆)花かつお	
		厚揚げと野菜の 中華炒め	ごま油	厚揚げ(大豆) 豚肉	にんにく 生姜 キャベツ もやし 人参 バクチョイ	ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 641 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 24 g	炭水化物 73.6 g	
カミカミ! 29日 (水)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		じゃが芋の みそそばろ煮	じゃが芋 三温糖 かたくり粉 こめ油	豚ひき肉 大豆の華 厚揚げ(大豆) 白みそ(大豆)	生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 しいたけ こんにやく	酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
		焼きししゃも		ししゃも		酒	
		白菜のアーモンド和え	粉アーモンド 三温糖	糸けずり	白菜 きゅうり もやし 人参	しょうゆ(小麦・大豆) シークアサー果汁 酢(小麦) ぬちまーす	
一食当たりの栄養価	エネルギー - 659 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 17.9 g	炭水化物 94.8 g			
30日 (木)		牛乳		牛乳			
		ジェノベーゼパスタ	マカロニ(小麦) オリーブ油	ベーコン(豚)	人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム	白ワイン おろしにんにく バジル粉 ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	揚げ油① 大豆
		ポンゲテージョ	白玉粉 オリーブ油 大豆油	粉チーズ(乳) 牛乳		ベーキングパウダー ぬちまーす	
		かぼちゃと麦の ポタージュ	麦 じゃが芋 こめ油	鶏肉 豆乳(大豆)	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ コーン	シママース こしょう チキンブイオン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆)	
		くだもの			ジュシーみかん(予定)		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 595 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 20.6 g	炭水化物 78.1 g			