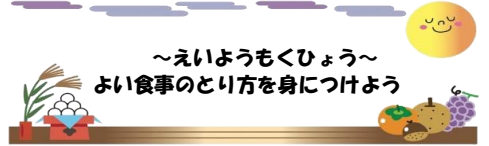




# 9月給食だより

うるま市給食センター第二調理場  
TEL: 098-973-1112 FAX: 098-973-1303



夏の疲れをとり、元氣よく過ごすためには、早ね・早起きに加えてよい食事の取り方を身につけることが大切です。少しずつ意識して簡単なものから取り入れるようにしましょう！

家族みんなで！  
できることから始めてみましょう

## 初級

よくかんで食べる

お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする

## 中級

野菜料理を1品増やす

薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける

## 上級

いろいろな食品をバランスよく食べる

栄養成分表示を見て食品を選ぶ

## 今月のこだわり献立

- ★9月2日(金)トーチ献立  
沖縄のトゥシビーを給食でもお祝します
- ★9月6日(水)沖縄終戦の日
- ★9月8日(金)十五夜によせて
- ★9月22日(木)秋分の日によせて
- ★9月26(月)～28日(水)  
海から豚がやってきた記念日によせて  
関連する献立が給食に登場します



## アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ( )内にアレルゲンを表示しています。  
アレルゲンは、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ゲン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。



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						
	沖縄そば(めん)	沖縄そば (小麦・大豆)							
	沖縄そば(汁)		豚肉 シーサーかまぼこ	生姜 ねぎ 椎茸	花かつお 豚骨 醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす				
	うむくじ天ぷら	うむくじ天ぷら こめ油							
	野菜チャンプルー	こめ油	ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆) 豚肉	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 なら	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす				
一食当たりの栄養価		I礼ギ - 645 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 24.1 g	炭水化物 74.8 g				
トーチ 献立 2日 (金)	牛乳		牛乳						
	黒米ごはん	米 黒米							
	イナムドゥチ		豚肉 厚揚げ(大豆) 黄かまぼこ(大豆) 白みそ(大豆) 甘口白みそ(大豆)	椎茸 こんにゃく	豚骨 花かつお				
	ひじきと野菜の豆腐あげ	ひじきと野菜の豆腐あげ(卵・小麦・大豆)							
	昆布イリチー	こめ油	豚肉 昆布 白かまぼこ	切干大根 人参 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん ポークフィヨン (鶏・豚) ぬちまーす				
一食当たりの栄養価		I礼ギ - 637 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 22.2 g	炭水化物 79.2 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		
5日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	麻婆豆腐	三温糖  でん粉 ごま油  こめ油	豚肉  豚レバー 豆腐 (大豆) 赤だし (大豆・鶏) 赤みそ (大豆)	にんにく  生姜  人参 玉ねぎ  竹の子  なら 椎茸  木くらげ	テンメンジャン (大豆・小麦)  豆板醤 (大豆) ポークフィヨン (鶏・豚) 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす	
	ごぼう包焼		ごぼう包焼 (小麦・豚・大豆)			
	洋ナシ			西洋なし缶		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 665 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 18.6 g	炭水化物 97 g	
6日 (火)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
	雑穀チャウダー	じゃがいも  小麦粉 マーガリン (乳・大豆) こめ油	無塩せきベーコン (豚) 5種豆と五穀 (大豆) 白花豆  白いんげん豆 脱脂粉乳	人参  玉ねぎ  セロリー しめじ  にんにく	ポークフィヨン (鶏・豚) ぬちまーす  こしょう 豚骨	
	魚のバジル焼き	オリーブ油	まぐろ	バジル  にんにく	薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす  ワイン	
	豆と野菜のサラダ	オリーブ油 三温糖	ミックスビーンズ 白いんげん豆 鶏ささみチャンク (鶏)	あお豆 (大豆)  人参 大根  きゅうり  コーン シークワサー	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦)  ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 698 kcal	たんぱく質 36.2 g	脂質 25.6 g	炭水化物 77.3 g	
沖縄終戦の日 7日 (水)	牛乳		牛乳			
	ポロポロジュージー	米  おし麦 こめ油	豚肉  油揚げ (大豆) 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	冬瓜  人参  小松菜 椎茸	花かつお ポークフィヨン (鶏・豚) ぬちまーす	
	さつま芋の天ぷら	さつま芋の天ぷら (小麦) サラダ油 (大豆)				揚げ ① 大豆
	マーミナーチャンプルー	こめ油	厚揚げ (大豆)  豚肉	もやし  キャベツ  人参 木くらげ  なら	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす  こしょう	
	くだもの			ブルーベリー (よてい)		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 454 kcal	たんぱく質 18.3 g	脂質 20 g	炭水化物 48.9 g	
8日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	大根のそぼろ煮	こめ油 三温糖	豚肉  厚揚げ (大豆)	大根  人参  玉ねぎ 小松菜  椎茸  木くらげ にんにく  生姜	醤油 (小麦・大豆) 酒  みりん ポークフィヨン (鶏・豚) 花かつお  ぬちまーす	
	魚のゆずみそかけ	三温糖  でん粉	ホキ  赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	ゆずの皮	みりん  酢 (小麦)	
	ひじきの梅酢和え	三温糖  ごま	ひじき  ちくわ チリメン	もやし  きゅうり  人参 梅肉 (りんご・大豆)	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦)	
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 589 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 15.6 g	炭水化物 80.6 g	
十五夜 9日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	お月見団子汁	おじゃがもちボール	鶏肉 	大根  小松菜  人参 長ねぎ	花かつお  だし昆布 薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす  みりん	
	魚の生姜焼き	三温糖	さば	生姜	醤油 (小麦・大豆) みりん  酒	
	野菜の彩り和え	三温糖  ごま油  ごま	錦糸卵 紅麹ハム (豚・大豆)	もやし  ほうれん草 大根  きゅうり  人参	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦)  ぬちまーす	
	十五夜デザート (ゼリー)	十五夜デザート				
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 666 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 21.8 g	炭水化物 88.6 g		
12日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米  無圧パン麦				
	きのこ入り コーンスープ	でん粉	絹ごし豆腐 (大豆)	しめじ  えのき マッシュルーム クリームコーン  コーン 玉ねぎ  人参  パセリ	薄口醤油 (小麦・大豆) ポークフィヨン (鶏・豚) 豚骨  ローリエ ぬちまーす  こしょう	
	国産豚肉の餃子		国産豚肉の餃子 (小麦・豚・大豆)			
	ホイコーロー	三温糖  こめ油 ごま油  でん粉	豚肉	にんにく  生姜 キャベツ  人参 ピーマン  もやし 竹の子	醤油 (小麦・大豆)  酒 みりん  テンメンジャン (大豆・小麦) ぬちまーす 豆板醤 (大豆)	
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 605 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 19.3 g	炭水化物 81.4 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		
13日 (火)	牛乳		牛乳			揚げ② 小麦 大豆
	うっちゃんライス	米 サラダ油 (大豆)	鶏肉	人参 玉ねぎ しめじ コーン ピーマン 木耳	チキンブイヨン (鶏) 酒 花かつお みりん 薄口醤油 (小麦・大豆) ターメリック カレー粉 ぬちまーす	
	子持ちししゃもフライ	子持ちししゃもフライ (小麦・大豆) サラダ油 (大豆)				
	アーモンド入りサラダ	アーモンド 三温糖 オリーブ油	紅麹ハム (豚・大豆)	ブロッコリー 大根 人参 小松菜	薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす りんご酢	
	ヨーグルト		ヨーグルト (乳)			
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 578 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 20.4 g	炭水化物 74.4 g	
14日 (水)	牛乳		牛乳			
	紅芋パン	紅芋パン (小麦・乳・大豆)				
	トマトとあさりの スープ	マカロニ (小麦) じゃがいも	あさり 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	豚骨 チキンブイヨン (鶏) トマトピューレ ぬちまーす こしょう	
	魚のマスタード焼き	エッグケアマヨネーズ (大豆)	ホキ	玉ねぎ パセリ	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礼ギ - 684 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 29.1 g	炭水化物 70 g		
15日 (木)	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 ピーマン マッシュルー ム にんにく	ワイン 薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう ポークブイヨン (鶏・豚)	
	かぼちゃカップ グラタン	かぼちゃカップ グラタン (大豆)				
	ごぼうの ごまマヨサラダ	ごま 練りごま 三温糖 エッグケアマヨ ネーズ (大豆)	ちくわ ツナフレーク	ごぼう コーン 人参 きゅうり 小松菜	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす	
	刻みのり		刻みのり			
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 495 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 21.1 g	炭水化物 53.5 g		
16日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	魚汁		ホキ 豆腐 (大豆) 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	大根 ねぎ 生姜	花かつお	
	五目厚焼き卵		五目厚焼き玉子 (卵・大豆・小麦)			
	こんにゃくの甘辛炒め	三温糖 こめ油	豚肉	ごぼう 玉ねぎ 生姜 いんげん 人参 にんにく こんにゃく	醤油 (小麦・大豆) みりん 七味唐辛子 (ごま)	
	くだもの			ぶどう (よてい)		
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 563 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 14.4 g	炭水化物 80.3 g		
20日 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	チキンカレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆) こめ油	鶏肉 豚レバー そぼろ大豆 白花豆 白いんげん豆 脱脂粉乳	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ	カレールウ (小麦・大豆・ 鶏・牛) カレー粉 チャツネ (りんご) ウスターソース ぬちまーす ポークブイヨン (鶏・豚)	
	枝豆			枝豆 (大豆)	シママース	
	マンゴー入りフルーツ 白玉	白玉だんご (大豆)		みかん パイン もも マンゴー		
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 690 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 16.8 g	炭水化物 104.7 g		
21日 (水)	牛乳		牛乳			
	ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
	野菜たっぷりみそ汁	じゃがいも	豚肉 わかめ 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	人参 長ねぎ 玉ねぎ	花かつお	
	魚の照り焼き	三温糖	さわら	生姜 にんにく	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒	
	五目煮	三温糖 こめ油	鶏肉 大豆 ちきあげ (大豆)	大根 人参 椎茸 いんげん 生姜 こんにゃく	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす ポークブイヨン (鶏・豚)	
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 573 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 15 g	炭水化物 77.5 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		
秋分の日によせて <b>22日</b> (木) 中原小 欠食	牛乳		牛乳			
	秋の香りご飯 	米 くり サラダ油 (大豆)	鶏肉 油揚げ (大豆)	人参 しめじ ごぼう ねぎ こんにゃく	花かつお ポークフィヨン (鶏・豚) 薄口醤油 (小麦・大豆) 醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
	厚揚げの そぼろあんかけ	三温糖	厚揚げ (大豆) 豚肉	玉ねぎ 人参 えのき しょうが にんにく	醤油 (小麦・大豆) みりん 花かつお ぬちまーす	
	もやしのごま和え	三温糖 ごま 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) ぬちまーす	
	さつまポテト	さつまポテト				
一食当たりの栄養価		I礼ギ - 655 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 23.6 g	炭水化物 81.7 g	
海から豚がやってきた <b>26日</b> (月) 具志川5年 兼原5年 欠食	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	沖縄風みそ汁		卵 豚肉 豆腐 (大豆) 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	白菜 大根 人参 えのき	花かつお	
	サバのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす	
	パパイヤイリチー	ごめ油	ちきあげ (大豆) 豚肉	パパイヤ 玉ねぎ 人参 にら 木くらげ こんにゃく	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚)	
一食当たりの栄養価		I礼ギ - 621 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 22.5 g	炭水化物 73.4 g	
海から豚がやってきた <b>27日</b> (火) 具志川5年 兼原5年 欠食	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	中身汁		豚肉 中身	椎茸 ねぎ 生姜 こんにゃく	醤油 (小麦・大豆) 薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす 酒 花かつお 豚骨	
	ミヌダル	ごま 三温糖	豚肉	しょうが	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒	
	ミミガーの ごまみそ和え	練りごま 三温糖	豚ミミガー 甘口白みそ (大豆) 白みそ (大豆)	大根 もやし 人参 小松菜	酢 (小麦) 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす	
一食当たりの栄養価		I礼ギ - 629 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 24.2 g	炭水化物 70.8 g	
海から豚がやってきた <b>28日</b> (水) 田場小5年 欠食	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
	ヌードルスープ	スパゲッティ (小麦) じゃがいも	鶏肉 無塩せきベーコン (豚)	玉ねぎ 人参 セロリー パセリ	醤油 (小麦・大豆) ワイン ぬちまーす こしょう チキンフィヨン (鶏) 豚骨 ローリエ	揚げ ③ 小麦 大豆
	マヒマヒフライ	しいらフライ (小麦・大豆) サラダ油 (大豆)				
	ノンエッグ タルタルソース	ノンエッグタルタルソース (りんご・大豆)				
パン入りサラダ	三温糖 オリーブ油		きゅうり キャベツ 人参 コーン パイン シークワサー	酢 (小麦) ぬちまーす		
一食当たりの栄養価		I礼ギ - 721 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 29.9 g	炭水化物 76.7 g	
海から豚がやってきた <b>29日</b> (木) 田場小5年 欠食	牛乳		牛乳			
	チキンライス	米 サラダ油 (大豆)	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	薄口醤油 (小麦・大豆) ワ イン ケチャップ ウスター ソース ポークフィヨン (鶏・豚) ぬちまーす パプリカ粉	
	鶏肉の マーマレード焼き	クックマーマレード	鶏肉		シママース ワイン 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん	
	ブロッコリーサラダ	アーモンド エッグケアマヨネーズ (大豆) 三温糖	紅麴ハム (豚・大豆) ひよこ豆	ブロッコリー 大根 人参 あお豆 (大豆)	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) カレー粉 ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価		I礼ギ - 662 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 27.5 g	炭水化物 74.4 g
海から豚がやってきた <b>30日</b> (金) 田場小5年 欠食	牛乳		牛乳			
	中華麺	中華麺 (小麦・大豆)				
	みそラーメン (汁)	ごめ油 ごま油	豚肉 なると わかめ 白みそ (大豆) 赤みそ (大豆)	もやし 人参 椎茸 長ねぎ にんにく 生姜	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	
	厚揚げの中華炒め 	ごま油 ごめ油 でん粉	豚肉 厚揚げ (大豆)	人参 玉ねぎ キャベツ 竹の子 木くらげ	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす オイスターソース	
	くだもの			柿 (よてい)		
一食当たりの栄養価		I礼ギ - 617 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 23.2 g	炭水化物 68.9 g	

パンに挟んでセルフサンドにしてね♪