

令和5年度

6月給食だより



こん げつ きゅう しよく もく ひょう
今月の給食目標

よくかんでたべよう

うるま市立学校給食センター与勝調理場
TEL 978-3522 FAX 978-3555

アレルギー表示について

★今月より食物アレルギー除去食の提供がはじまります。

◎献立名の黒丸(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。
()内の食品は対応アレルギーを表示しています。

※除去食の対応アレルギーは下記の4品目です。除去食の提供はアレルギー4品目を含む
和え物(サラダ・フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー・シチュー・麺類を含む)・汁物・ご飯物などです。

除去食対応アレルギー(4品目)	卵・乳・えび・かに
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

★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。

★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、4〜5回程度、同一の油を使用しています。

★自己管理能力を身につけるため、お子さんと一緒に献立表を確認しましょう。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(小学校)基準値	エネルギー	650Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
1食当たりの栄養価(中学校)基準値	エネルギー	830Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g

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 (木)		牛乳		牛乳			
		二色芋ごはん	米 麦 紅芋 さつま芋 三温糖 こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 椎茸	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		とうがんのみそ汁		豆腐(大豆) みそ(大豆)	冬瓜 人参 山東菜	花かつお	
		厚揚げのアーサあんかけ	三温糖 かたくり粉	厚揚げ(大豆) アーサ	玉葱 人参	醤油(小麦 大豆) みりん	
		ミニトマト			ミニトマト		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 556 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 18 g	炭水化物 73.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 692 kcal	たんぱく質 32.8 g	脂質 21.7 g	炭水化物 91.2 g	
2 (金)		牛乳		牛乳			
		玄米入りごはん	米 ぶちっとモチ玄米				
		じゃがいものみそ汁	じゃが芋	油揚げ(大豆) みそ(大豆)	人参 ねぎ	花かつお	
		コーンと大豆のメンチカツ	コーンと大豆のメンチカツ(大豆 鶏 豚)				
		かみかみ和え	アーモンド 三温糖	さきいか	モーウイ 人参 胡瓜 あお豆(大豆)	酢(小麦) 醤油(小麦 大豆)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 631 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 23.1 g	炭水化物 79.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 739 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 24.8 g	炭水化物 99.4 g	
5 (月)		牛乳		牛乳			
		全粒粉コッパパン (小麦 乳 大豆)					
		チキンとパパイアのトマト煮	じゃが芋 三温糖 こめ油 かたくり粉	鶏肉 大豆	パパイア 人参 玉葱 なす しめじ ブロッコリー トマトダイス トマトピューレー	おろしにんにく ケチャップ デミグラスソース(小麦 鶏) ウスターソース 赤ワイン ごしょう 鶏だし ぬちまーす	
		魚のジェノパソース焼き		ホキ		ジェノパペスト(乳) ぬちまーす	
		くだもの			りんご(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 525 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 18 g	炭水化物 61.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 723.3 kcal	たんぱく質 36.1 g	脂質 22.9 g	炭水化物 93.2 g	

行事等	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			
6 (火)		牛乳		牛乳				
		麦ごはん	米 麦					
		●八宝菜(えび)	こめ油 かたくり粉	豆腐(大豆) 豚肉 えび いか	白菜 人参 玉葱 チンゲン菜 竹の子 木くらげ 生姜 椎茸	酒 醤油(小麦 大豆) オイスターソース(大豆) 鶏だし めちまーす こしょう		
		肉ぎょうざ	焼き目付肉餃子(小麦 大豆 鶏 豚)					
		モーウイのかみかみ中華和え	白ごま 三温糖 ごま油(ごま)	かむかむ海藻ミックス	モーウイ 胡瓜 人参 ゴーヤ	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 602 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 21.5 g	炭水化物 76.5 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 730 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 24.7 g	炭水化物 95.8 g		
7 (水)		牛乳		牛乳				
		麦ごはん	米 麦					
		冬瓜のみそ煮	三温糖 こめ油 かたくり粉	豚肉 豆腐(大豆) みそ(大豆)	冬瓜 人参 小松菜 生姜 こんにゃく	酒 醤油(小麦 大豆) みりん 花かつお		
		ちくわの曙焼き	ノンエッグマヨネーズ	ちくわ	裏ごしにんじん	醤油(小麦 大豆)		
		手作りふりかけ	白ごま 三温糖	チリメン 糸けずり 塩昆布(小麦 大豆)		酢(小麦) みりん		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 606 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 17.9 g	炭水化物 80.3 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 721 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 19.9 g	炭水化物 99.6 g		
8 (木)		牛乳		牛乳				
		麦ごはん	米 麦					
		●キーマカレー(乳)	じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳 大豆) こめ油	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 大豆 脱脂粉乳	人参 玉葱 ピーマン ブルーベリー	おろしにんにく 赤ワイン カレー粉 カレールウ(小麦 牛 鶏 大豆) マドラスカレー(小麦 乳 ごま 大豆 牛 鶏 豚 りんご) ウスターソース 鶏豚だし めちまーす チャツネ(りんご)		
		くがにゆでたまご		くがにたまご(たまご)				
		ブロッコリーとみかんのサラダ	三温糖		ブロッコリー 大根 みかん缶 人参 コーン 赤ピーマン 胡瓜	醤油(小麦 大豆) めちまーす すりおろしにんじんドレッシング (オレンジ 大豆 りんご)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 726 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 29.6 g	炭水化物 88 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 859 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 32.8 g	炭水化物 110.1 g		
9 (金)		牛乳		牛乳				
		うちなー塩焼きそば	沖縄そば(小麦 大豆) こめ油	豚肉 チキアギ(大豆)	人参 キャベツ もやし こら 木くらげ	醤油(小麦 大豆) めちまーす	揚げ油② たまご 小麦 魚介類	
		さつまいも天ぷら	さつまいも天ぷら(小麦) 大豆油					
		冬瓜のツナマヨ和え	白ごま 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	ツナ	冬瓜 胡瓜 人参	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) めちまーす		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 544 kcal	たんぱく質 17.5 g	脂質 28.5 g	炭水化物 53.6 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 607 kcal	たんぱく質 19.5 g	脂質 32.2 g	炭水化物 59.9 g			
12 (月)		牛乳		牛乳				
		コッパパン	コッパパン(小麦 乳 大豆)					
		●キャロットスープ(乳)	じゃが芋 小麦粉 こめ油 マーガリン(乳 大豆)	無添加ベーコン(豚) 白花豆&白いんげん豆ペースト 鶏肉 脱脂粉乳	裏ごしにんじん 人参 玉葱 セロリ パセリ マッシュルーム	めちまーす こしょう 鶏だし 醤油(小麦 大豆)		
		チリコンカン	こめ油	金時豆 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆	玉葱 ピーマン 人参	おろしにんにく ケチャップ 赤ワイン チリソース チリパウダー ウスターソース めちまーす		
		フルーツ白玉	三温糖 カラフルボール(大豆)		黄桃缶 みかん缶 パイン缶 ナタデココ	シーカーサー果汁		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 707 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 22.4 g	炭水化物 97.6 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 813 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 25.3 g	炭水化物 114.1 g			
13 (火)		牛乳		牛乳				
		めちまーすうどん	うどん(小麦) ごま油(ごま) こめ油	豚肉 油揚げ(大豆) なると(大豆) わかめ	白菜 人参 しめじ 椎茸 木くらげ	おろしにんにく おろし生姜 みりん めちまーす 花かつお 鶏豚だし	揚げ油③ たまご 小麦 魚介類	
		きびなごのシーカーサーからめ	小麦粉 大豆油 三温糖	きびなご		酢(小麦) シーカーサー果汁		
		●かぼちゃとさつまいもの サラダ(乳)	さつまいも 三温糖 黄金芋の焼き芋ペースト ノンエッグマヨネーズ	チーズ(乳)	南瓜 レーズン 胡瓜	酢(小麦) めちまーす		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 530 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 25.2 g	炭水化物 60.1 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 640 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 29.3 g	炭水化物 70.8 g			

行事等	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		
14 (水)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 麦					
	びびん丼 (肉)	三温糖 こめ油	牛肉 豚肉	玉葱 ぜんまい 木くらげ 生姜	おろしにんにく 酒 みりん 醤油 (小麦 大豆) テンメンジャン (小麦 大豆 ごま)		
	びびん丼 (ナムル)	白ごま ごま油 (ごま)		もやし 人参 小松菜	おろしにんにく 醤油 (小麦 大豆)		
	●トマトと卵の中華スープ (たまご)	ごま油 (ごま)	鶏肉 無添加ベーコン (豚) 豆腐 (大豆) たまご	トマトダイス 人参 玉葱 冬瓜 えのき 椎茸 ニら	花かつお 醤油 (小麦 大豆) ぬちまーす こしょう 鶏だし		
	黒糖ビーンズ	黒糖ビーンズ (大豆)					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 577 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 18.2 g	炭水化物 73.9 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 685 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 20 g	炭水化物 92.5 g		
15 (木)	牛乳		牛乳				
	コーンピラフ	米 こめ油	ツナ	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム コーン	鶏豚だし ぬちまーす 醤油 (小麦 大豆) こしょう		
	ヌードルスープ	じゃが芋 スパゲティ (小麦) こめ油	鶏肉	玉葱 セロリ 白菜 人参	おろしにんにく ぬちまーす こしょう 鶏だし		
	国産野菜のカップグラタン	国産野菜のカップグラタン (大豆)					
	くだもの			シードレス			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 583 kcal	たんぱく質 17.1 g	脂質 21 g	炭水化物 80.5 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 722 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 26.2 g	炭水化物 101 g		
	16 (金)	牛乳		牛乳			
麦ごはん		米 麦					
肉じゃが		じゃが芋 三温糖 こめ油	豚肉	玉葱 椎茸 人参 長ねぎ こんにゃく インゲン 生姜	花かつお 醤油 (小麦 大豆) ぬちまーす みりん 酒		
もずくと豆腐のみそ汁			もずく 豆腐 (大豆) みそ (大豆)	玉葱 えのき ねぎ	花かつお		
あさりの佃煮		三温糖	あさり 糸けずり	椎茸 木くらげ	酒 おろし生姜 みりん 醤油 (小麦 大豆)		
一食当たりの栄養価(小)		エネルギー 568 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 12.4 g	炭水化物 88.8 g		
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー 690 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 13.5 g	炭水化物 110.4 g		
食育の日 19 (月)		牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	うるまのまーさん汁		豚肉 みそ (大豆)	うるま市産野菜	花かつお		
	焼きししゃも		子持ちししゃも				
	●ゴーヤーチャンプルー (たまご)	こめ油	豚肉 チキアギ (大豆) 厚揚げ (大豆) たまご	ゴーヤ 人参 玉葱	醤油 (小麦 大豆) ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 568 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 20.2 g	炭水化物 68.5 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 725 kcal	たんぱく質 35.3 g	脂質 25.9 g	炭水化物 87.2 g		
	20 (火)	牛乳		牛乳			
ナスのミートスパゲティ		スパゲティ (小麦) 三温糖 こめ油	豚ひき肉 豚レバー 大豆	なす 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム トマトダイス トマトペースト	赤ワイン おろしにんにく デミグラスソース (小麦 鶏) ウスターソース ぬちまーす ケチャップ こしょう		
ほうれん草オムレツ		Caたっぷりオムレツほうれんそう (たまご・大豆)					
ポテトサラダ		じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 三温糖	無添加ハム (豚 大豆)	人参 胡瓜	酢 (小麦) こしょう ぬちまーす ノンオイルフレンチクリーミィ		
フルーツムース		フルーツムース (乳)					
一食当たりの栄養価(小)		エネルギー 660 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 27.1 g	炭水化物 80.7 g		
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー 780 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 32.6 g	炭水化物 94.1 g		
21 (水)		牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	米 もちきび					
	利休汁	ねり白ごま	みそ (大豆)	冬瓜 人参 えのき 小松菜 こんにゃく 椎茸	花かつお		
	サバの黒糖生姜焼き	はちみつ 黒糖	さば		醤油 (小麦 大豆) ぬちまーす みりん おろし生姜		
	枝豆サラダ	オリーブ油 三温糖	ツナ	あお豆 (大豆) コーン キャベツ 胡瓜 人参	醤油 (小麦 大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす シークワーサー果汁		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 598 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 21.3 g	炭水化物 74.6 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 726 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 24.7 g	炭水化物 94 g		

行事等	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						
	22 (木)	牛乳				牛乳									
		カンダバー・ジュシー	米 麦 こめ油			豚肉 ツナ もずく			かずら (カンダバー) 玉葱 人参			花かつお 鶏豚だし 醤油 (小麦 大豆) ぬちまーす			
		焼きいも	さつま焼きいも												
		豆腐チャンプルー	こめ油			豆腐 (大豆) 豚肉 糸けずり			人参 キャベツ もやし ニラ			醤油 (小麦 大豆) ぬちまーす			
		バイン缶							バイン缶						
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	594	kcal	たんぱく質	24.2	g	脂質	15.6	g	炭水化物		90	g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	679	kcal	たんぱく質	27.5	g	脂質	16.9	g	炭水化物		104.3	g
	26 (月)	牛乳				牛乳									
		麦ごはん	米 麦												
		じゃが芋の黒糖みそ煮	じゃが芋 こめ油 黒糖			豚肉 絹厚揚げ (大豆) みそ (大豆)			人参 玉葱 小松菜 こんにゃく 椎茸			花かつお 醤油 (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 生姜 ねぎ			醤油 (小麦 大豆) みりん 花かつお			
		くだもの							プラム						
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	733	kcal	たんぱく質	32.8	g	脂質	29.9	g	炭水化物		89.2	g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	809	kcal	たんぱく質	31.2	g	脂質	28.8	g	炭水化物		111.6	g
	27 (火)	牛乳				牛乳									
		ひじきごはん	米 麦 こめ油			ひじき 豚肉 油揚げ (大豆) 大豆 白かまぼこ (大豆)			人参 椎茸 ねぎ			酒 醤油 (小麦 大豆) みりん ぬちまーす 花かつお			
		夏野菜みそ汁				みそ (大豆)			南瓜 なす 玉葱 オクラ			花かつお			
		千草焼き	千草焼き (小麦 たまご 乳 大豆 鶏)												
		ミニトマト							ミニトマト						
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	578	kcal	たんぱく質	23.9	g	脂質	20.9	g	炭水化物		73	g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	694	kcal	たんぱく質	28.2	g	脂質	25	g	炭水化物		88.4	g
彩橋小4年・ 彩橋中3年 欠食	28 (水)	牛乳				牛乳									
		なかよしパン	なかよしパン (小麦 乳 大豆)												
		●豆と穀物のチャウダー (乳)	国産五穀米 じゃが芋 こめ油 マーガリン (乳 大豆) 小麦粉			ミックスビーンズ レンズ豆 鶏肉 あさり 脱脂粉乳 白花生豆 & 白いんげんペースト			人参 玉葱 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 カレー粉 カレールウ (小麦 牛 鶏 大豆) ぬちまーす こしょう 鶏だし			
		レンコン入り平つくね	レンコン入り平つくね (小麦 鶏 大豆)												
		コールスロー・サラダ	ノンエッグマヨネーズ 三温糖						キャベツ 人参 胡瓜 コーン スイートピクルス			酢 (小麦) レモン果汁 ぬちまーす			
		マーシャルビーンズジャム	マーシャルビーンズジャム (乳成分 大豆)												
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	670	kcal	たんぱく質	26.2	g	脂質	26.7	g	炭水化物		80.8	g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	786	kcal	たんぱく質	31	g	脂質	30.9	g	炭水化物	95.5	g			
	29 (木)	牛乳				牛乳									
		麦ごはん	米 麦												
		マーボー・へちま	かたくり粉 ごま油 (ごま) こめ油			豆腐 (大豆) 豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 大豆 みそ (大豆)			へちま 人参 玉葱 竹の子 木くらげ 椎茸 ニラ			酒 おろしにんにく おろし生姜 醤油 (小麦 大豆) テンメンジャン (小麦 大豆 ごま) ケチャップ ぬちまーす 鶏豚だし 豆板醤 オイスターソース (大豆)			
		もやしナムル	じゃが芋 ごま油 (ごま) 白ごま						小松菜 人参 もやし			おろしにんにく ぬちまーす 醤油 (小麦 大豆)			
		ひとくち桃まん	ひとくち桃まん (小麦 大豆)												
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	652	kcal	たんぱく質	24.7	g	脂質	21.6	g	炭水化物		89.1	g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	768	kcal	たんぱく質	28.3	g	脂質	24.2	g	炭水化物		109.3	g
彩橋中3年 欠食	30 (金)	牛乳				牛乳									
		野菜そば (めん)	沖縄そば (小麦 大豆)												
		野菜そば (汁)	こめ油			豚肉 丸大かまぼこ (大豆)			キャベツ 人参 玉葱 もやし ねぎ 生姜			みりん 醤油 (小麦 大豆) 酒 花かつお 鶏豚だし ぬちまーす			
		黄金芋のうむくじアンダギー	黄金芋のうむくじアンダギー 大豆油												
		モー・ウイとパインの甘酢和え	三温糖						モー・ウイ 人参 パイン缶 胡瓜			ぬちまーす 酢 (小麦) シークワーサー果汁			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	643	kcal	たんぱく質	24.5	g	脂質	18.9	g	炭水化物		90.5	g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	691	kcal	たんぱく質	26.9	g	脂質	19.7	g	炭水化物		98.2	g

揚げ油①