

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日に必要な栄養量 (厚生30%・おやつ13%)	エネルギー	548Kcal	たんぱく	20.6g	脂 質	16.4g	炭水化物	73.9g
-----------------------------	-------	---------	------	-------	-----	-------	------	-------

★令和5年度より給食は給食センターから提供します。また、おやつ提供・献立表の配布はこども未来部からとなります。

なお、おやつ詳細についてはこども未来部までお問い合わせください。(TEL:989-0220)

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			
	1 (木)	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				
	2 (金)	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	モウイ 人参 胡瓜 あお豆(大豆)	酢(小麦) 醤油(小麦 大豆)		
	3 (土)	塩豚丼	米 麦 かたくり粉 ごま油(ごま) 白ごま	豚肉	人参 小松菜 長ねぎ キャベツ もやし にんにく	醤油(小麦 大豆) 酒 ぬちまーす		
		かぼちゃのみそ汁		みそ(大豆) 油揚げ(大豆)	南瓜 玉葱 ねぎ	かつお節		
		くだもの			オレンジ(予定)			
	5 (月)	全粒粉コッパパン	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 こしょう 鶏だし ぬちまーす		
		魚のジェノバソース焼き		ホキ		ジェノバパースト(乳) ぬちまーす		
		くだもの			りんご(予定)			

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)	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 ぬちまーす 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）		
	7 (水)	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		
	8 (木)	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 ブルーピューレ	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 ぬちまーす 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) ぬちまーす すりおろしにんじんドレッシング （オレンジ 大豆 りんご）		
	9 (金)	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） ぬちまーす	揚げ油② たまご 小麦 魚介類	
		さつまいも天ぷら	さつま芋天ぷら（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） ぬちまーす		
	10 (土)	わかめごはん	米 白ごま	わかめ		みりん 酒 ぬちまーす		
		筑前煮	こめ油 三温糖	鶏肉	人参 ごぼう こんにゃく 大根 竹の子 いんげん	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 おろし生姜 ぬちまーす かつお節		
		きのこのみそ汁	じゃが芋	みそ(大豆) 油揚げ(大豆)	しめじ えのき 小松菜	かつお節		
	12 (月)	コッペパン	コッペパン（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） 白花生豆＆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	ぬちまーす 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 ぬちまーす		
		フルーツ和え	三温糖		黄桃缶 みかん缶 パイ缶	シーカーサー果汁		
	13 (火)	ぬちまーすうどん	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 ぬちまーす 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）	さつま芋 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） ぬちまーす		

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)	麦ごはん	米 麦					
		ビビンバ丼 (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)		
		ビビンバ丼 (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)					
	15 (木)	おべんとうの日 						
	16 (金)	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)		
	17 (土)	和風スパゲティ	スパゲティ(小麦) こめ油	豚肉 ツナ	玉葱 小松菜 えのき しめじ にんにく	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす		
		野菜コンソメスープ	こめ油	鶏肉	玉葱 キャベツ 人参 セロリ	醤油(小麦 大豆) コンソメ(乳・小麦・牛・大豆・鶏) ぬちまーす		
		くだもの			りんご(予定)			
食育の日	19 (月)	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		
	20 (火)	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)					
	21 (水)	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 シークァーサー果汁		

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)	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		
		パイン缶			パイン缶			
	24 (土)	三色そばろ丼	米 麦 三温糖 こめ油	豚肉 鶏肉	あお豆(大豆) 人参 コーン	おろし生姜 醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす		
		ワカメと野菜の和え物	三温糖 ごま油(ごま)	わかめ ツナ	人参 もやし 大根 きゅうり	醤油(小麦 大豆) りんご酢(りんご)		
		ゆし豆腐		ゆし豆腐(大豆) みそ(大豆)	ねぎ	醤油(小麦 大豆) かつお節		
	26 (月)	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			
	27 (火)	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			
	28 (水)	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)					
	29 (木)	麦ごはん	米 麦					
		マーボーヘちま	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)	ヘチマ 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)					
	30 (金)	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) シークァーサー果汁		

揚げ油①

揚げ油①