



うるま市給食センター 第二調理場

まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれ ☎ 973-1112 📠 973-1303

ませぬね。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。



家庭で備えておきたいもの



ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。

カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。

食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

備える

買い足す

食べる

使う

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。

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、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、「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。

★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(ぎ)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日 (金)	牛乳		牛乳						
	夏野菜スパゲティ	スパゲティ (小麦) 三温糖 オリーブ油	無塩せきベーコン (豚)	なす トマト 玉ねぎ へちま スクイーニ ピーマン 人参 にんにく	赤ワイン トマト缶 ケチャップ トマトピューレ トマトソース (大豆) デミグラスソース (小麦・ 鶏) ウスターソース (りんご・大豆) 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす				
	鮭のハニーマスタード焼き	はちみつ	鮭		白ワイン みりん 粒マスタード ぬちまーす				
	シークワサーサラダ	三温糖 オリーブ油		ブロッコリー きゅうり 人参 カリフラワー コーン シークワサー果汁	醤油 (小麦・大豆) りんご酢 ぬちまーす こしょう				
	ヨーグルト		ヨーグルト (乳)						
	一食当たりの栄養価	エネルギー 491 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 19.8 g	炭水化物 52.4 g				
4日 (月)	牛乳		牛乳						
	洋風そうすい	米 オリーブ油	鶏肉	人参 玉ねぎ しめじ ピーマン トマト にんにく パセリ	ぬちまーす 薄口醤油 (小麦・大豆) 白ワイン トマトピューレ ケチャップ チキンブイヨン (鶏) こしょう				
	魚のアーモンド焼き	エッグケアマヨネーズ (大豆) 三温糖 アーモンド	まぐろ 白みそ (大豆)		酒				
	ポテトのバジルソテー	じゃがいも オリーブ油	無塩せきウインナー (豚)	いんげん きゃべつ 玉ねぎ コーン 人参 バジル	白ワイン 醤油 (小麦・ 大豆) ぬちまーす こしょう				
	カルフィッシュ		カルフィッシュ						
	一食当たりの栄養価	エネルギー 432 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 15.4 g	炭水化物 45.9 g				

	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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 (火)		牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		ワンタンスープ	ワンタン（小麦・大豆・豚・ごま） でん粉 ごま油		人参 冬瓜 長ねぎ しめじ 小松菜	花かつお ポークフィヨン （鶏・豚） ぬちまーす 醤油（小麦・大豆） 酒	
		お豆腐しゅうまい		お豆腐しゅうまい （小麦・大豆）			
		中華野菜炒め	こめ油	鶏肉 なんと	ヤングコーン たけのこ きゃべつ 玉ねぎ もやし きくらげ 絹さや	オイスターソース（大豆） 醤油（小麦・大豆） ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 544 kcal	たんぱく質 23.0 g	脂質 14.7 g	炭水化物 76.9 g	
6日 (水)		牛乳		牛乳			揚げ①
		ごま坦々うどん	うどん（小麦） ねりごま すりごま 三温糖 こめ油	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 白みそ（大豆） 赤みそ（大豆）	人参 玉ねぎ きゃべつ もやし きくらげ 長ねぎ にんにく 生姜	豆板醤 ぬちまーす 醤油（小麦・大豆） 花かつお ポークフィヨン （豚）	
		焼き栗コロッケ	焼き栗コロッケ （小麦・大豆） サラダ油				
		野菜とちくわのサラダ	三温糖 オリーブ油	ちくわ ツナ	きゅうり 人参 ブロッコリー あお豆（大豆） コーン シークワサー果汁	醤油（小麦・大豆） 特濃酢（小麦）	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 483 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 19.6 g	炭水化物 51.3 g	
7日 (木)		牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		ゆし豆腐		ゆし豆腐（大豆）	ねぎ	薄口醤油（小麦・大豆） ぬちまーす 花かつお	
		野菜ころ天		野菜ころ天			
		じゃがいもとチキナー炒め	じゃがいも こめ油	無塩せきベーコン（豚）	玉ねぎ コーン からし菜	こしょう 醤油（小麦・ 大豆） みりん ぬちまーす	
		くだもの			梨（予定）		
8日 (金)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧ペン麦				
		豆乳豚汁	じゃがいも	豚肉 油揚げ（大豆） 豆乳（大豆） 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	人参 ごぼう こんにゃく ねぎ	花かつお 酒	
		さばのねぎソースかけ	三温糖 ごま油 でん粉	さば	長ねぎ 生姜 にんにく	醤油（小麦・大豆） みりん ぬちまーす	
		もやしときゅうりのごまあえ	ねりごま 白ごま すりごま 三温糖	ちくわ	もやし きゅうり きゃべつ 人参	醤油（小麦・大豆） 特濃酢（小麦） ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 668 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 25.5 g	炭水化物 77.4 g	
11日 (月)		牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		わかめのすまし汁		わかめ ちくわ	冬瓜 人参 えのき ねぎ	醤油（小麦・大豆） 薄口醤油（小麦・大豆） みりん 花かつお ぬちまーす	
		鮭のごまマヨ焼き	エッグケアマヨネーズ （大豆） ねりごま 白ごま 三温糖	鮭		みりん 醤油（小麦・大豆） 酒	
		ひじきと糸こんにゃくのみそ炒め	三温糖 こめ油	豚肉 ひじき 厚揚げ（大豆） 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	きゃべつ 人参 もやし 糸こんにゃく	醤油（小麦・大豆） みりん 花かつお ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 581 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 17.9 g	炭水化物 73.9 g	
12日 (火)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧ペン麦				
		チムシンジ	じゃがいも	豚肉 豚レバー 白みそ（大豆）	人参 椎茸 にら 生姜 にんにく	酒 花かつお ポークフィヨン（鶏・豚） ぬちまーす	
		もずく入り五目厚焼き卵		もずく入り五目厚焼き卵 （卵・大豆）			
		千切りウサチ	三温糖		切干大根 もやし 人参 小松菜	薄口醤油（小麦・大豆） 特濃酢（小麦） ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 554 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 13.2 g	炭水化物 82.2 g	

	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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 (水)		牛乳		牛乳			揚げ② ・小麦 ・大豆
		ごはん	米				
		きのこのみそ汁		油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	しめじ えのき 椎茸 冬瓜 ねぎ	花かつお	
		魚の香味ソースがけ	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖	ホキ	長ねぎ 青じそ 生姜 レモン果汁	薄口醤油(小麦・大豆) 酒	
		五目煮	三温糖 こめ油	鶏肉 大豆 昆布 白かまぼこ	大根 人参 こんにゃく いんげん	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		くだもの			柿(予定)		
		一食当たりの栄養価	1人前 582 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 14.6 g	炭水化物 83.0 g	
14日 (木)		牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
		ポトフ	じゃがいも こめ油	鶏肉 無塩せきベーコン (豚)	人参 玉ねぎ 大根 きゃべつ フロccoliリー セロリ	ぬちまーす こしょう 白ワイン 豚がら チキンブイヨン(鶏)	
		ローストウインナー		無塩せきロングウイン ナー(小麦・牛・豚)			
		チリコンカン	こめ油 三温糖	豚ひき肉 豚レバー 大豆 金時豆	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく	ケチャップ チリソース チリパウダー ウスターソース(りんご・ 大豆) ぬちまーす 赤ワイン	
		一食当たりの栄養価	1人前 683 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 29.3 g	炭水化物 69.9 g	
15日 (金)		牛乳		牛乳			
		中華おこわ	米 もち米 ごま油 こめ油	豚肉	たけのこ 椎茸 人参 あお豆(大豆)	酒 ポークブイヨン(豚) 花かつお ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
		鶏肉の豆板醤焼き	三温糖	鶏肉	にんにく	豆板醤 醤油(小麦・大豆)	
		春雨サラダ	春雨 白ごま すりごま 三温糖 ごま油	紅麴ハム(豚・大豆)	もやし きゅうり 人参 きくらげ	醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) 酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価	1人前 568 kcal	たんぱく質 25.0 g	脂質 21.7 g	炭水化物 65.2 g	
19日 (火)		牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		ベジタブルカレー	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 大豆 白花豆 白いんげん スキムミルク(乳)	人参 玉ねぎ 冬瓜 かぼちゃ ピーマン 裏ごしかぼちゃ にんにく 生姜	カレールウ(小麦・牛・鶏・ 大豆) カレー粉 チャツネ (りんご) ウスターソース (りんご・大豆) ぬちまーす ポークブイヨン (鶏・豚)	
		カットコーン			カットコーン		
		フルーツ白玉	白玉餅だんご		みかん缶 パイン缶 もも缶 シークワーサー果汁		
		一食当たりの栄養価	1人前 636 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 11.1 g	炭水化物 110.2 g	
20日 (水)		牛乳		牛乳			揚げ③ ・小麦 ・大豆
		ごはん	米				
		さつまじる	さつまいも	鶏肉 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	花かつお	
		魚のきのこあんかけ	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖	ホキ	しめじ えのき 人参 ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん	
		野菜のナッツあえ	アーモンド 三温糖		ブロッコリー きゃべつ きゅうり 赤パプリカ	醤油(小麦・大豆) 特濃酢 (小麦) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	1人前 587 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 15.1 g	炭水化物 82.5 g	
21日 (木)		牛乳		牛乳			
		秋の香りごはん	米 くり こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 こんにゃく しめじ ごぼう	花かつお チキンブイヨン (鶏) 醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
		厚揚げの甘酢あんかけ	三温糖 でん粉	厚揚げ(大豆)	玉ねぎ あお豆(大豆)	ケチャップ 酢(小麦)	
		れんこんの和風マヨあえ	すりごま 三温糖 エッグケアマヨネーズ (大豆) ごま油	糸けすり	れんこん 小松菜 きゅうり 人参 コーン	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	1人前 638 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 24.6 g	炭水化物 77.8 g	

	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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		
ト ー カ チ お 祝 い 献 立	22日 (金)	牛乳		牛乳			
		黒米ごはん	米 黒米				
		中身汁		豚中身 豚肉	椎茸 こんにゃく ねぎ 生姜	酒 花かつお ポークフィヨン（鶏・豚） 醤油（小麦・大豆） ぬちまーす	
		魚のみそ焼き	三温糖	ホキ 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	生姜	みりん 酒	
		クープイリチー	こめ油	豚肉 昆布 白かまぼこ	切干大根 椎茸 こんにゃく 人参	醤油（小麦・大豆） みりん ぬちまーす 花かつお	
		くだもの			梨（予定）		
		一食当たりの栄養価	1人1日 - 586 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 13.8 g	炭水化物 81.2 g	
	25日 (月)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		肉じゃが	じゃがいも 三温糖 こめ油	豚肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 椎茸 いんげん 糸こんにゃく	醤油（小麦・大豆） みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	揚げ④ ・小麦 ・大豆
		きびなごのいそべ揚げ	小麦粉 でん粉 サラダ油	きびなご 青のり		ぬちまーす	
		しそひじき	すりごま 三温糖	ひじき しらす干し 糸けすり		ゆかり 醤油（小麦・大豆） みりん	
		一食当たりの栄養価	1人1日 - 579 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 13.1 g	炭水化物 87.5 g	
	26日 (火)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン （小麦・乳・大豆）				
		鮭のマカロニクリーム煮	マカロニ（小麦） じゃがいも 小麦粉 マーガリン（乳・大豆） こめ油	鮭 スキムミルク（乳） 生クリーム（乳）	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン	白ワイン ぬちまーす こしょう 豚がら	
		くるま麩と鶏肉のナゲット		くるま麩と鶏肉のナゲッ ト（小麦・鶏・大豆）			
		コーンサラダ	三温糖		ぎゃべつ コーン 人参 ブロッコリー カリフラワー シークワサー果汁	醤油（小麦・大豆） 特濃酢（小麦） ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	1人1日 - 613 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 20.4 g	炭水化物 76.5 g	
海 から 豚 が や っ て き た 記 念 日	27日 (水)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		イナムドゥチ		豚肉 黄かまぼこ 厚揚げ（大豆） 甘口白みそ（大豆）	椎茸 こんにゃく	豚がら 花かつお	
		ミヌダル	黒すりごま 三温糖	豚肉	生姜	醤油（小麦・大豆） みりん 酒	
		千切りイリチー	三温糖 こめ油	豚肉 昆布 ちきあげ（大豆）	角切大根 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	
		くだもの			巨峰（予定）		
		一食当たりの栄養価	1人1日 - 630 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 19.2 g	炭水化物 81.9 g	
	28日 (木)	牛乳		牛乳			
		キムチチャーハン	米 こめ油	豚肉	白菜キムチ（小麦・ りんご・大豆・さば） 玉ねぎ 赤パプリカ 人参 コーン にんにく	白ワイン ポークフィヨン （鶏・豚） キムチ味 （りんご・大豆） ぬちまーす こしょう 薄口醤油（小麦・大豆） みりん	
		ちくわのマヨネーズ焼き	エッグケアマヨネーズ （大豆）	ちくわ 青のり 豆乳（大豆）			
		チリメン入りナムル	三温糖 ごま油	しらす干し	きゅうり 大根 もやし 人参	醤油（小麦・大豆） 特濃酢 （小麦） ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	1人1日 - 553 kcal	たんぱく質 18.9 g	脂質 19.8 g	炭水化物 71.0 g	
十 五 夜 献 立	29日 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		里芋のお月見汁	里芋	鶏肉 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	玉ねぎ 冬瓜 ねぎ	花かつお	
		魚のもみじ焼き	エッグケアマヨネーズ （大豆）	ホキ	裏ごし人参 玉ねぎ パセリ		
		五目きんぴら	すりごま 白ごま 三温糖 ごま油 こめ油	豚肉	ごぼう れんこん 人参 こんにゃく いんげん	醤油（小麦・大豆） みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		十五夜大福	十五夜大福				
		一食当たりの栄養価	1人1日 - 671 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 17.3 g	炭水化物 96.2 g	