

令和5年度

9月給食だより



☆今月の目標☆
疲労回復の
食事をしよう



与勝地区学校給食標語 2023受賞作品

最優秀賞		日課だよ 毎朝起きたら こん立表	与勝中3年 島袋 謙
優秀賞		手のひら合わせて おいしい給食 くあっちーさびら	与勝中3年 新屋 菜々美
給食は 元気モリモリ 笑顔の証		与勝中2年 徳永 幸喜	
地産地消 残さず食べて SDGs		与勝中3年 下地 恵吾	
すべての命に感謝して モリモリ食べて ちゃーがんにゅー		与勝中3年 赤嶺 詩菜	
優良賞		残さず食べて 心と体を健康に	与勝第二中3年 新垣 沙彩
		あたりまえじゃない、 残さず食べよう おいしい給食	与勝中1年 根川 拓人
		生き物の 命に感謝 くわっちーさびら	与勝中2年 長浜 丈
		みんなで食べよう まーさん給食 いただきます	与勝中2年 伊波 史彩
		いつでも 心を込めて くあっちーさびら	彩橋中2年 上原 裕翔

アレルギー表示について

◎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・ご飯ものなどです。

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、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ください。

★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。



うるま市立与勝調理場 TEL:978-3522 FAX:978-3555

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

欠食行事等	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		
I(金)	I(金)	牛乳		牛乳			
		ココアあげパン	コッペパン(小麦・乳・大豆) 大豆油 アーモンド 三温糖 黒糖	脱脂粉乳		ココア	揚げ油①
		アーサ入り肉団子スープ	春雨	ミートボール(小麦・牛・豚・鶏・大豆) アーサ	人参 白菜 木くらげ 生姜	醤油(小麦・大豆) 鶏だし ぬちまーす	
		カラフル豆サラダ	アーモンド 三温糖 オリーブ油	ミックスビーンズ ツナ	ブロッコリー 人参 カリフラワー キャベツ	酢(小麦) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 567 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 21.2 g	炭水化物 72.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 650 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 23.8 g	炭水化物 83.4 g	

欠食行事等	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	たんばく質・無機質	ビタミン・無機質		
与勝第二中 欠食	4 (月)	牛乳		牛乳			
		ぎょうざ 麦ごはん	米 麦				
		具	ごま油 (ごま) かたくり粉	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆	にんにく キャベツ 玉葱 人参 ニラ	おろし生姜 酒 ぬちまーす こしょう 醤油 (小麦・大豆)	
		●コーンときのこの中華スープ (たまご)		たまご	玉葱 木くらげ 椎茸 ねぎ コーン	ぬちまーす こしょう 醤油 (小麦・大豆) 鶏だし	
		きなこナッツ	アーモンド カシューナッツ 三温糖 黒糖	大豆 カエリ きな粉 (大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 641 kcal	たんばく質 28.8 g	脂質 22.1 g	炭水化物 81.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 772 kcal	たんばく質 34.0 g	脂質 25.2 g	炭水化物 102.0 g	
「ほうれんそうカレーきいっばつ」 絵本 de 給食☆	5 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		●ほうれんそうカレー (乳)	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 白花生 白いんげん豆	人参 玉葱 ほうれん草 コーン プルーンビュレ	おろしにんにく おろし生姜 ウスターソース 鶏豚だし カレー粉 カレールウ (小麦・牛・鶏・大豆)	
		ピクルスべったら漬	グラニュー糖 黒ごま		ピクルス べったら漬 胡瓜 大根	酢 (小麦)	
		ヨーグルト		ヨーグルト (乳)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 659 kcal	たんばく質 20.6 g	脂質 18.5 g	炭水化物 103.0 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 830 kcal	たんばく質 26.0 g	脂質 23.3 g	炭水化物 129.1 g	
	6 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		じゃがいもの黒糖みそ煮	じゃがいも 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	
		ひじきと野菜の豆腐揚げ	ひじきと野菜の豆腐揚げ (たまご・小麦・大豆) 大豆油				
		くだもの			りんご (予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 699 kcal	たんばく質 21.2 g	脂質 27.2 g	炭水化物 96.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 822 kcal	たんばく質 23.6 g	脂質 29.3 g	炭水化物 120.4 g	
沖縄終戦の日によせて	7 (木)	牛乳		牛乳			
		やふあらじゅーしい	米 麦 こめ油	豚肉 ツナ もずく	小松菜 玉葱 人参	花かつお 鶏豚だし ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆)	
		焼じゃが	焼じゃが (小麦・大豆)				
		冬瓜とパインの甘酢和え	三温糖		冬瓜 人参 バイン缶 きゅうり	ぬちまーす 酢 (小麦) シークァーサー果汁	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 522 kcal	たんばく質 15.8 g	脂質 11.3 g	炭水化物 92.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 563 kcal	たんばく質 17.2 g	脂質 11.8 g	炭水化物 100.0 g	
		くだもの			オレンジ(予定)		
	8 (金)	牛乳		牛乳			
		紅芋パン	紅芋パン (小麦・乳・大豆)				
		森の小人のポトフ	じゃがいも	荒引ミニウインナー (鶏・豚)	人参 大根 玉葱 ブロッコリー	ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆) おろしにんにく こしょう 鶏だし	
		オムレツきのこソースかけ	三温糖 コーンスターチ	プレーンオムレツ (たまご・小麦・大豆)	マッシュルーム しめじ	デミグラスソース (小麦・鶏) ケチャップ ウスターソース	
		くだもの					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 543 kcal	たんばく質 21.2 g	脂質 17.3 g	炭水化物 75.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 691 kcal	たんばく質 26.7 g	脂質 21.2 g	炭水化物 96.4 g	
	11 (月)	牛乳		牛乳			
		秋の幸のおこわ	米 もち米 マロン (栗) こめ油	豚肉 油揚げ (大豆)	しめじ 椎茸 人参 ごぼう ねぎ	ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん 鶏豚だし	
		魚の照り焼き	三温糖	さば		醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん はちみつ おろしにんにく	
		もずくのすまし汁		もずく 豆腐 (大豆) 白かまぼこ (大豆)	人参 冬瓜 長葱	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(小)	エネルギー 568 kcal	たんばく質 27.4 g	脂質 20.3 g	炭水化物 69.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 661 kcal	たんばく質 32.1 g	脂質 23.2 g	炭水化物 81.5 g	

揚げ油②
小麦・乳・大豆

欠食 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	たんばく質・無機質	ビタミン・無機質		
	12 (火)	牛乳			牛乳			
		チリライス	麦ごはん	米 麦				
			●具(乳)	こめ油	ウインナー(豚) 大豆 牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 金時豆 チーズパウダー(乳)	あお豆(大豆) 玉葱 人参 ビーマン トマトペースト	ケチャップ おろしにんにく チリソース ウスターソース	
		ヌードルスープ		じゃがいも スパゲティー(小麦)	鶏肉	玉葱 人参 白菜	おろしにんにく ぬちまーす こしょう 鶏だし	
		くだもの				梨(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	611 kcal	たんばく質 21.9 g	脂質 17.1 g	炭水化物 94.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	737 kcal	たんばく質 25.2 g	脂質 19.1 g	炭水化物 117.5 g	
	13 (水)	牛乳			牛乳			
		麦ごはん		米 麦				
		マーボー冬瓜		ごま油(ごま) かたくり粉 こめ油	豆腐(大豆) 豚ひき肉 豚レバー 大豆 みそ(大豆)	冬瓜 人参 玉葱 椎茸 木くらげ 竹の子 ニラ	酒 おろしにんにく おろし生姜 醤油(小麦・大豆) ケチャップ テンメンジャン(小麦・ごま・大豆) オイスターソース(大豆) 鶏豚だし ぬちまーす 豆板醤	
		ミニ肉まん		ミニ肉まん(小麦・大豆・豚肉・ごま)				
		春雨サラダ		春雨 白ごま 三温糖 ごま油(ごま)	ハム(豚・大豆)	きゅうり 人参 小松菜	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シークァーサー果汁	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	652 kcal	たんばく質 24.3 g	脂質 20.6 g	炭水化物 92.0 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	774 kcal	たんばく質 28.4 g	脂質 23.3 g	炭水化物 112.6 g	
	14 (木)	牛乳			牛乳			
		和風スパゲティ		スパゲティ(小麦) オリーブ油 こめ油	ベーコン(豚)	玉葱 人参 キャベツ にんにく パセリ しめじ 椎茸 マッシュルーム	白ワイン ゆかり ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) こしょう 鶏豚だし	
		ごぼうのごま和え		練り白ごま すり白ごま すり黒ごま 三温糖	ひじき	ごぼう 人参 きゅうり	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
		くるま麩のナゲット		くるま麩と鶏肉のナゲット(小麦・鶏・大豆)				
		ミニ豆乳プリン		ミニ豆乳プリン(大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	450 kcal	たんばく質 17.9 g	脂質 20.0 g	炭水化物 50.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	519 kcal	たんばく質 21.1 g	脂質 22.9 g	炭水化物 57.5 g	
与那城小 欠食	15 (金)	牛乳			牛乳			
		バーガーパン		バーガーパン (小麦・乳・大豆)				
		白身魚フライ		白身魚(ほき)フライ(小麦・大豆) 大豆油				揚げ油③ 小麦・乳・大豆 たまご
		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 コーン きゅうり ピクルス	酢(小麦) レモン果汁 ぬちまーす	
		黄色い クラムチャウダー		じゃがいも こめ油 マーガリン(乳・大豆) 小麦粉	あさり ベーコン(豚) 白花生 白いんげん豆 脱脂粉乳	南瓜 玉葱 人参	酒 ぬちまーす こしょう 鶏だし	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	653 kcal	たんばく質 28.2 g	脂質 23.7 g	炭水化物 80.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	827 kcal	たんばく質 38.4 g	脂質 28.2 g	炭水化物 104.0 g	
●食育の日●	19 (火)	牛乳			牛乳			
		ぬちまーすごはん		米			ぬちまーす	
		きびなごのから揚げ		小麦粉 かたくり粉 大豆油	きびなご		ぬちまーす こしょう	揚げ油④ 小麦・乳・大豆 たまご
		もやしとレバーのイリチー		こめ油	国産レバーのしぐれ煮 (小麦・大豆・鶏)	もやし キャベツ 人参 ニラ	おろしにんにく こしょう ぬちまーす	
		うるまのま〜さん汁			豚肉 みそ(大豆)	うるま市産野菜	花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	506 kcal	たんばく質 24.2 g	脂質 13.9 g	炭水化物 70.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	612 kcal	たんばく質 28.3 g	脂質 15.5 g	炭水化物 88.4 g	
秋の彼岸によせて	20 (水)	牛乳			牛乳			
		ごはん		米				
		ヌンクーグア		こめ油	豚肉 厚揚げ(大豆) 白かまぼこ(大豆)	大根 人参 こんにゃく からし菜 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		ゆし豆腐			ゆし豆腐(大豆) みそ(大豆)	ねぎ 生姜	醤油(小麦・大豆) 花かつお	
		くだもの				青切みかん(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	510 kcal	たんばく質 21.8 g	脂質 13.8 g	炭水化物 74.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	614 kcal	たんばく質 25.6 g	脂質 14.9 g	炭水化物 93.1 g	

欠食行事等	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	たんばく質・無機質	ビタミン・無機質		
	21 (木)	牛乳		牛乳			
		ピタパン	ピタパン (小麦・乳・大豆)				
		鶏肉のアップルソースかけ	三温糖 コーンスターチ	鶏肉	りんごピューレ	醤油 (小麦・大豆) おろし生姜 おろしにんにく	
		ごぼうサラダ	練り白ごま すり白ごま 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	ツナ	ごぼう 人参 きゅうり	酢 (小麦)	
		ミネストローネ	じゃが芋 こめ油 ABCマカロニ (小麦)	ベーコン (豚) 鶏肉	人参 玉葱 冬瓜 キャベツ トマトダイス トマトピューレ	ケチャップ 醤油 (小麦・大豆) 鶏だし ぬちまーす こしょう ローリエ	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 607 kcal	たんばく質 30.1 g	脂質 28.5 g	炭水化物 60.0 g	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 650 kcal	たんばく質 29.5 g	脂質 27.8 g	炭水化物 72.7 g	
ト ー カ チ に よ せ て	22 (金)	牛乳		牛乳			
		黒米ごはん	米 黒米				
		ミヌダル	すり黒ごま 三温糖	豚肉		醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 おろし生姜	
		千切りイリチー	三温糖 こめ油	豚肉 細切昆布 白かまぼこ (大豆)	角切大根 人参 こんにゃく	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		なかみ汁		豚中身 豚肉	椎茸 こんにゃく ねぎ 生姜	酒 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす 鶏豚だし 花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 590 kcal	たんばく質 31.1 g	脂質 18.6 g	炭水化物 73.2 g	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 702 kcal	たんばく質 35.3 g	脂質 20.4 g	炭水化物 91.7 g	
	25 (月)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
		野菜のBBQソテー	三温糖 こめ油	豚肉	人参 玉葱 キャベツ にんにくの芽 ピーマン	ぬちまーす おろしにんにく こしょう 醤油 (小麦・大豆) 中濃ソース (りんご) ウスターソース ケチャップ	
		●コーンポタージュ (乳)	小麦粉 こめ油 マーガリン (乳・大豆) コーンスターチ	鶏肉 加工乳	人参 玉葱 セロリ コーン クリームコーン 南瓜	ぬちまーす こしょう 鶏だし 鶏豚だし	
		くだもの			りんご (予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 591 kcal	たんばく質 22.8 g	脂質 17.9 g	炭水化物 84.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 667 kcal	たんばく質 25.9 g	脂質 19.7 g	炭水化物 97.1 g	
	26 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		さばのゆずみそかけ	三温糖	さば みそ (大豆)	ゆず	みりん ぬちまーす	
		ささみと大根の生姜和え	ごま油 (ごま)	とりささみチャンク (鶏)	大根 きゅうり	おろし生姜 醤油 (小麦・大豆)	
		冬瓜とえのきのすまし汁		豆腐 (大豆) 白かまぼこ (大豆)	えのき 冬瓜 人参 ねぎ 生姜	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(小)	エネルギー 542 kcal	たんばく質 26.0 g	脂質 17.3 g	炭水化物 70.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 657 kcal	たんばく質 30.8 g	脂質 19.9 g	炭水化物 89.4 g	
海 か ら 豚 が や っ て き た	27 (水)	牛乳		牛乳			
		ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
		てびちの煮付け	三温糖 こめ油	てびち (豚足) 結び昆布 厚揚げ (大豆)	大根 人参 こんにゃく 小松菜	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		アーサのウサチー	三温糖	アーサ チリメン 白かまぼこ (大豆)	きゅうり 冬瓜	酢 (小麦) シークァーサー果汁 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす	
		豚肉の黒糖アンダンスー	三温糖 黒糖 こめ油	豚肉 みそ (大豆)	生姜		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 598 kcal	たんばく質 26.4 g	脂質 20.2 g	炭水化物 83.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 729 kcal	たんばく質 31.3 g	脂質 23.3 g	炭水化物 104.2 g	
	28 (木)	牛乳		牛乳			
		●タコス風ピラフ (乳)	米 こめ油	豚ひき肉 大豆 チーズ (乳)	人参 玉葱 ピーマン トマトペースト	おろしにんにく ケチャップ チリミックス (小麦・乳・豚) 鶏だし 醤油 (小麦・大豆) こしょう ぬちまーす パプリカ粉	
		豆とポテトのカップ焼き	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	大豆	あお豆(大豆) コーン	ぬちまーす こしょう ホワイトソース (小麦・乳・大豆)	
		ジュリエンスープ	じゃがいも	ベーコン (豚)	大根 玉葱 人参 セロリ パセリ	鶏だし 醤油 (小麦・大豆) こしょう ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 585 kcal	たんばく質 18.4 g	脂質 24.7 g	炭水化物 70.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 673 kcal	たんばく質 20.9 g	脂質 26.2 g	炭水化物 82.8 g	
		牛乳		牛乳			
高 江 洲 小 2・ 4 年 生	29 (金)	●ぬちまーす鶏たま うどん (たまご)	うどん (小麦) かたくり粉 ごま油 (ごま) こめ油	鶏肉 たまご	人参 白菜 小松菜 玉葱 生姜 にんにく 椎茸	ぬちまーす 鶏だし 花かつお	
		野菜かきあげ	国産野菜のかきあげ (小麦・大豆) 大豆油				揚げ油①
		お月見ぜんざい	麦 白玉もち 黒糖 三温糖	金時豆		ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 528 kcal	たんばく質 21.6 g	脂質 20 g	炭水化物 65.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 647 kcal	たんばく質 25.3 g	脂質 24.7 g	炭水化物 81.9 g	
		牛乳		牛乳			
		●ぬちまーす鶏たま うどん (たまご)	うどん (小麦) かたくり粉 ごま油 (ごま) こめ油	鶏肉 たまご	人参 白菜 小松菜 玉葱 生姜 にんにく 椎茸	ぬちまーす 鶏だし 花かつお	