

令和6年度

# 5月給食だより



☆今月の目標☆  
食事マナーを知らう

与勝調理場  
TEL 978-3522  
FAX 978-3555



アレルギー表示について


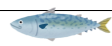
- ◎献立名の黒丸(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。
- ( )内の食品は対応アレルゲンを表示しています。
- ※除去食の対応アレルゲンは下記の4品目です。除去食の提供はアレルゲン4品目を含む和え物(サラダ・フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー・シチュー・麺類を含む)・汁物・ご飯ものなどです。



除去食対応アレルゲン(4品目)	たまご・乳・えび・かに
表示義務(7品目)	たまご・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。
- ※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、「(株)ぬちまーす」さんから「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいております。
- ★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。

1食に必要な栄養量 (厚生省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6年度も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、おやつの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)

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 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 (水)		麦ごはん	米 麦				
		●チキンカレー(乳)	じゃがいも 小麦粉 こめ油 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 豚レバー	人参 玉葱 ピーマン 南瓜 ブルーンビュレ	おろし生姜 おろしにんにく カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆) カレー粉 ウスターソース ぬちまーす チキンブイオン(鶏)	
		カットコーン			コーン		
		フルーツ白玉	カラフルボール 三温糖		黄桃 パイン みかん ナタデココ	シークァーサー果汁	
勝連小・南原小・高江洲小・欠食	2 (木)	鶏ごぼうめし 	米 麦 こめ油	鶏肉 ちきあぎ(大豆)	人参 ごぼう 椎茸 あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークブイオン(鶏・豚)	
		鮪の梅みそ焼き	三温糖	まぐろ みそ(大豆)	赤梅肉	みりん 酒	
		若竹汁		わかめ	人参 えのき 竹の子 小松菜	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
7 (火)		あげパン	コッペパン(小麦・乳・大豆) アーモンド 三温糖 パームシュガー 黒糖	きな粉(大豆) はったい粉 脱脂粉乳			揚げ油①
		ポトフ	じゃがいも こめ油	鶏肉 ウィンナー(豚)	人参 玉葱 冬瓜 ブロッコリー	チキンブイオン(鶏) 白ワイン ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) ローリエ おろしにんにく	
		彩りマスタードサラダ	アーモンド オリーブ油 三温糖		キャベツ 胡瓜 人参 カリフラワー コーン	粒マスタード ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) こしょう シークァーサー果汁 酢(小麦)	
ゴーヤの日 8 (水)		麦ごはん	米 麦				
		さばのぬちまーす焼き 		さば		ぬちまーす シークァーサー果汁	
		ゴーヤのツナマヨサラダ	すりごま 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	ツナ	冬瓜 ゴーヤ 胡瓜 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
		●クーリジシ(たまご)		豚肉 たまご 白かまぼこ(大豆)	冬瓜 こんにゃく 椎茸	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす チキンブイオン(鶏) 花かつお	

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				
	9 (木)	春野菜のペペロンチーノ	スパゲティ (小麦) こめ油 オリーブ油	鶏肉 ベーコン (豚)	にんにく 人参 玉葱 キャベツ セロリ 椎茸 アスパラガス	七味唐辛子 (ごま) ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆) こしょう			
		くるま麩と鶏肉のナゲット		くるま麩ナゲット (小麦・鶏・大豆)					
		スイートポテトサラダ	じゃがいも 三温糖 焼き芋ペースト ノンエッグマヨネーズ	無添加ハム (豚・大豆)	人参 胡瓜	フレンチドレッシング 酢(小麦) こしょう ぬちまーす			
☆ アセロラの日 献立☆	10 (金)	麦ごはん	米 麦						
		ビビンバ丼	肉	三温糖 こめ油	牛肉 豚肉	玉葱 生姜 ぜんまい 木くらげ	おろしにんにく みりん 酒 醤油 (小麦・大豆) 甜麺醬 (小麦・大豆・ごま)		
		ナムル	ごま油 (ごま) 白ごま			もやし 人参 小松菜	おろしにんにく 醤油 (小麦・大豆)		
		トマトと豆腐のピリ辛スープ	春雨 ごま油 (ごま) かたくり粉	豆腐 (大豆)		人参 トマトダイス 冬瓜 ほうれん草 長ねぎ	豆板醬 醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお チキンブイオン (鶏)		
		アセロラゼリー 	アセロラゼリー (りんご)						
	11 (土)	麦ごはん	米 麦						
		かみかみきんぴら丼	白ごま 三温糖 かたくり粉 ごま油(ごま) こめ油	豚肉		人参 ごぼう 竹の子 椎茸 しめじ こんにゃく インゲン	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん ポークブイオン(鶏・豚) かつお 節 オイスターソース(大豆)		
		キャベツの塩昆布和え	三温糖 ごま油(ごま)	塩昆布(小麦・大豆)		キャベツ もやし きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)		
		なめこのみそ汁		豆腐(大豆) みそ(大豆)		なめこ 人参 小松菜 長ねぎ 冬瓜	かつお節		
勝連第二欠食・	13 (月)	●キャロット えびピラフ (乳・えび)	米 麦 こめ油 マーガリン (乳・大豆)	えび 鶏肉	人参 グリーンピース マッシュルーム 玉葱 コーン	酒 チキンブイオン (鶏) ぬちまーす こしょう			
		焼きじゃが	焼きじゃが (小麦・大豆)						
		枝豆サラダ	アーモンド オリーブ油 三温糖	ツナ		あお豆 (大豆) キャベツ 胡瓜 人参	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) シークワーサー果汁 ぬちまーす		
	14 (火)	麦ごはん	米 麦						
		焼きさばのおろしあんかけ	三温糖 かたくり粉	さば		大根 小ねぎ	おろし生姜 醤油 (小麦・大豆) みりん 花かつお		
		煮付け	三温糖 こめ油	豚肉 昆布 厚揚げ (大豆)		冬瓜 こんにゃく 人参 小松菜 パパイア	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお		
		くだもの				日向夏 (予定) 			
	15 (水)	ぬちまーす ラーメン	麵 ラーメン (小麦・大豆)						
		汁		豚肉 ナルト (大豆) わかめ		人参 もやし コーン 木くらげ 長ねぎ 生姜 にんにく	ぬちまーす 酒 花かつお ポークブイオン (鶏・豚) 醤油 (小麦・大豆)		
		春巻き	国産具材の肉春巻き (小麦・大豆・豚)						揚げ油② 小麦・乳・大豆
		かみかみごま和え	アーモンド 練りごま すりごま 三温糖	ひじき		ごぼう 人参 胡瓜	醤油 (小麦・大豆) 酢(小麦)		

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			
	16 (木)	<h1>おべんとうの日</h1> 						
☆食育の日 献立☆	17 (金)	ぬちまーすごはん 野菜コロ天 チキナーチャンプルー うるまのま〜さん汁 さつまいもスティック	米  こめ油   さつまいもスティック	  ちきあぎ(大豆) ツナ 豆腐(大豆)  豚肉 みそ(大豆)  さつまいもスティック	  からし菜 もやし 人参 キャベツ  うるま市産野菜  	  醤油(小麦・大豆) ぬちまーす  花かつお  		
	18 (土)	もちきびごはん 魚の南部焼き 根菜のみそ汁 ひじきの中華和え	米 もちきび 白ごま じゃがいも 白ごま 三温糖 ごま油(ごま)	 さば  豆腐(大豆) みそ(大豆)  ひじき ツナ(大豆)	  人参 ごぼう 小松菜  小松菜 もやし きゅう り 人参	 酒 醤油(小麦・大豆) みりん おろし生姜  かつお節  醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 酢(小麦) シークワーサー果汁		
南原小・与勝中 欠食	20 (月)	玄米入りごはん ひじき炒め 豆乳豚汁 ぬちまーすちんすこう	米 玄米 三温糖 こめ油 ごま油(ごま) じゃがいも 小麦粉 三温糖 ラード(豚) アーモンド	 ひじき 豚肉 ちくわ 油揚げ(大豆) 大豆  豚肉 豆乳(大豆) みそ(大豆)	 人参 こんにゃく ニラ あお豆(大豆)  生姜 人参 大根 長ねぎ ごぼう	 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす  酒 花かつお 醤油(小麦・大豆)		
	21 (火)	ポロネーゼ風スパゲティ ガーリックポテトフライ イタリアンサラダ	スパゲティ(小麦) オリーブ油 三温糖 皮付きポテト(大豆) アーモンド オリーブ油 三温糖	豚ひき肉 大豆  青のり粉  ベーコン(豚)	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム トマトダイス トマトピューレ  ブロッコリー 人参 カリフラワー キャベツ	ケチャップ ウスターソース デミグラスソース(小麦・鶏) おろしにんにく 赤ワイン ぬちまーす  ぬちまーす こしょう ガーリックパウダー  酢(小麦) ぬちまーす シークワーサー果汁		揚げ油③ 小麦・乳 大豆・豚
	22 (水)	食パン ●ポテトときのこの チャウダー(乳) ハワイアンバーグ 手作りセサミジャム	食パン(小麦・乳・大豆)  じゃがいも 小麦粉 こめ油 マーガリン(乳・大豆) 三温糖 練りごま すりごま 三温糖	鶏肉 あさり レンズ豆 ベーコン(豚) 白いんげん豆 白花豆 加工乳  国産ミートハンバーグ (大豆・鶏・豚)	人参 玉葱 セロリ パセリ マッシュルーム しめじ  パイン レーズン	チキンピュン(鶏) 酒 ぬちまーす こしょう  ウスターソース ケチャップ 赤ワイン  シークワーサー果汁		
	23 (木)	かつおめし  鶏そぼろと大豆のたまご焼き 彩り野菜の梅酢和え シークワーサータルト	米 麦 こめ油  鶏そぼろと大豆のたまご焼き 三温糖 白ごま	カツオ 油揚げ(大豆)  鶏そぼろと大豆のたまご焼き(小麦・たまご・大豆・鶏・ゼラチン)  ツナ 糸けずり	竹の子 人参 椎茸 しめじ あお豆(大豆)  キャベツ もやし 胡瓜 人参 コーン 白梅肉(大豆・りんご)	醤油(小麦・大豆) 花かつお ポークピュン(鶏・豚) みりん 酒 ぬちまーす  酢(小麦) 醤油(小麦・大豆)		お米de沖縄県産シークワーサータルト(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	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質			
勝連小5年 欠食	24 (金)	麦ごはん	米 麦					
		冬瓜とじゃがいもの そぼろ煮	じゃがいも 三温糖 こめ油 かたくり粉	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	冬瓜 生姜 人参 玉葱 小松菜 椎茸 こんにゃく	酒 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお		
		ちくわの磯辺焼き	ノンエッグマヨネーズ	ちくわ 糸けずり 青のり粉		醤油(小麦・大豆)		
		くだもの			ミネオラオレンジ (予定)			
	25 (土)	もちきびごはん	米 もちきび					
		魚の照り焼き	三温糖	鮭		醤油(小麦・大豆) みりん 酒 おろしにんにく		
		体ばかばかきのこ汁	かたくり粉	豆腐(大豆)	しめじ えのき なめこ 玉葱 人参 なら 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす かつお節		
		三色和え	白ごま 三温糖		小松菜 もやし 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす		
勝連小5年・高江洲小 平敷屋小・与那城小欠食	27 (月)	ぬちまーす煮込みうどん	うどん(小麦) こめ油 ごま油(ごま)	豚肉 油揚げ(大豆) ナルト(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 ぬちまーす おろし生姜 花かつお みりん ポークブイヨン(鶏・豚)		
		ゆずレモンサラダ	こめ油 三温糖	ひじき ガルバンゾー マローファットピース レッドキドニー 青えん どう豆 うずら豆 赤イ ンゲン豆 白インゲン豆	人参 キャベツ 冬瓜 ゆず	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす レモン果汁		
		パインカステラ 	小麦粉 グラニュー糖 ホットケーキミックス(小麦) 無塩バター(乳)	たまご 加工乳	レーズン パイン	ベーキングパウダー		
	28 (火)	紅芋コッペパン	紅芋コッペパン (小麦・乳・大豆)					
		チキンとパパイアの トマト煮	じゃがいも 三温糖 こめ油 かたくり粉	鶏肉 大豆	なす しめじ 人参 パパイア ブロッコリー トマトダイス 玉葱 トマトピューレ	おろしにんにく ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏) 赤ワイン ウスターソース ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏)		
		ほうれん草オムレツ		ほうれん草オムレツ(たまご・大豆)				
		くだもの			りんご(予定)			
	29 (水)	クファージュシー	米 麦 ラード(豚) こめ油	豚肉 ひじき 白かまぼこ(大豆)	人参 ごぼう 椎茸 小ねぎ	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン(鶏・豚)	揚げ油④ 小麦・乳 大豆・豚	
		きびなごのから揚げ	小麦粉 かたくり粉	きびなご		ぬちまーす こしょう		
		もずく入りゆし豆腐		ゆし豆腐(大豆) もずく みそ(大豆)	生姜	花かつお		
	30 (木)	麦ごはん	米 麦					
		マーボー冬瓜	ごま油(ごま) こめ油 かたくり粉	豆腐(大豆) 豚ひき肉 豚レバー 大豆 みそ(大豆)	冬瓜 人参 玉葱 ニラ 竹の子 木くらげ 椎茸	酒 おろしにんにく ぬちまーす おろし生姜 醤油(小麦・大豆) 甜麵醬(小麦・大豆・ごま) オイスターソース(大豆) 豆板醤 ポークブイヨン(鶏・豚)		
		ミニ肉まん	ミニ肉まん(小麦・大豆・豚・ごま)					
		●春雨サラダ(たまご)	春雨 白ごま 三温糖 ごま油(ごま)	ハム(豚・大豆) 錦糸卵(たまご)	胡瓜 人参 小松菜	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シークァーサー果汁		
	31 (金)	麦ごはん	米 麦					
		じゃが芋とさつまいもの うま煮	じゃがいも さつまいも 三温糖 こめ油	ちくわ 鶏肉 厚揚げ(大豆)	玉葱 人参 生姜 インゲン	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん 花かつお ぬちまーす		
		こんにゃく和え	ノンエッグマヨネーズ	イカ ひじき	こんにゃく 小松菜 人参	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)		
		カルシウムふりかけ	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		