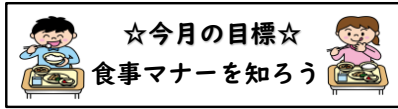


令和6年度

# 5月給食だより



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)	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・キーウイ・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・かき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で使用しております。

★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 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)	牛乳		牛乳			
		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 ビーマン 南瓜 プルーンピューレ	おろし生姜 おろしにんにく カレールー(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 バイン みかん ナタデココ	シークァーサー果汁	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 691 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 17.5 g	炭水化物 110.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 853 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 19.9 g	炭水化物 141.0 g	
勝連小・高江洲小 南原小・彩橋小・欠食	2 (木)	牛乳		牛乳			
		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)	
		鮭の梅みそ焼き	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	
		かしわもち	かしわもち(大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 691 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 12.9 g	炭水化物 91 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 701 kcal	たんぱく質 39.6 g	脂質 13.8 g	炭水化物 103.9 g	
7 (火)		牛乳		牛乳			
		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 ウインナー(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)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 645 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 26.9 g	炭水化物 80 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 745 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 31.2 g	炭水化物 93.7 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	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
ゴーヤの 日献立	8 (水)	牛乳		牛乳			
		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	
		●クーリジン (たまご)		豚肉 たまご 白かまぼこ (大豆)	冬瓜 こんにやく 椎茸	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす チキンピジョン (鶏) 花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 597 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 24.7 g	炭水化物 65.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 725 kcal	たんぱく質 32.8 g	脂質 28.7 g	炭水化物 83.7 g	
	9 (木)	牛乳		牛乳			
		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	
		元気ヨーグルト		元気ヨーグルト (乳・ゼラチン)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 599 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 21.9 g	炭水化物 74.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 696 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 25.3 g	炭水化物 86.4 g	
☆アセロラの 日献立☆	10 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		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 チキンピジョン (鶏)	
		アセロラゼリー 	アセロラゼリー (りんご)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 588 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 16.3 g	炭水化物 85.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 694 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 18 g	炭水化物 105.0 g			
勝連小 第二 欠食・	13 (月)	牛乳		牛乳			
		●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 チキンピジョン (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) シークァーサー果汁 ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 543 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 16.9 g	炭水化物 75.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 615 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 18.6 g	炭水化物 86.2 g	
			14 (火)	牛乳		牛乳	
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 こんにやく 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) 		
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 600 kcal			たんぱく質 29.7 g	脂質 19.6 g	炭水化物 80.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 729 kcal			たんぱく質 35.4 g	脂質 22.4 g	炭水化物 101.8 g	
	15 (水)	牛乳		牛乳			
		ぬちまーす ラーメン	麺 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 ポークピジョン (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)				
		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)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 662 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 25 g	炭水化物 81.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 762 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 29.1 g	炭水化物 94.0 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	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質			
	16 (木)	牛乳		牛乳				
		全粒粉コッペパン	全粒粉コッペパン (小麦・乳・大豆)					
		●ヘチマと黄金芋の クリームスープ(乳)	黄金芋 じゃがいも 小麦粉 こめ油 マーガリン (乳・大豆)	ベーコン (豚) 脱脂粉乳 白いんげん豆 鶏肉 生クリーム (乳)	人参 玉葱 セロリ ヘチマ	チキンピジョン (鶏) ぬちまーす こしょう		
		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 チリソース チリパウダー ウスターソース 赤ワイン ぬちまーす		
		くだもの				シードレス (予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 691 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 25.4 g	炭水化物 91.7 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 797 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 29.2 g	炭水化物 108.0 g		
☆食育の日 献立☆	17 (金)	牛乳		牛乳				
		ぬちまーすごはん	米				ぬちまーす	
		野菜コロ天		野菜コロ天				
		チキナーチャンプルー	こめ油	ちきあぎ (大豆) ツナ 豆腐 (大豆)	からし菜 もやし 人参 キャベツ	醤油 (小麦・大豆) 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		
		さつまいもスティック		さつまいもスティック				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 605 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 15.8 g	炭水化物 83.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 676 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 16.2 g	炭水化物 99.1 g				
南原小・与勝中 欠食	20 (月)	牛乳		牛乳				
		玄米入りごはん	米 玄米					
		ひじき炒め	三温糖 こめ油	ひじき 豚肉 ちくわ 油揚げ (大豆) 大豆	人参 こんにゃく ニラ あお豆 (大豆)	醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす		
		豆乳豚汁	ごま油 (ごま) じゃがいも	豚肉 豆乳 (大豆) みそ (大豆)	生姜 人参 大根 長ねぎ ごぼう	酒 花かつお 醤油 (小麦・大豆)		
		ぬちまーすちんすこう	小麦粉 三温糖 ラード (豚) アーモンド			ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 661 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 22.1 g	炭水化物 88.1 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 805 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 25.7 g	炭水化物 111.7 g		
	21 (火)	牛乳		牛乳				
		ポロネーゼ風スパゲティ	スパゲティ (小麦) オリーブ油 三温糖	豚ひき肉 大豆	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	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		
		ガーリックポテトフライ	皮付きポテト(大豆)	青のり粉		ぬちまーす こしょう ガーリックパウダー		
		イタリアンサラダ	アーモンド オリーブ油 三温糖	ベーコン(豚)	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 シークァーサー果汁		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 636 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 26.2 g	炭水化物 76.8 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 735 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 30 g	炭水化物 90.1 g		
							揚げ油③ 小麦・乳 大豆・豚	
	22 (水)	牛乳		牛乳				
		食パン	食パン (小麦・乳・大豆)					
		●ポテトときのこの チャウダー (乳)	じゃがいも 小麦粉 こめ油 マーガリン (乳・大豆)	鶏肉 あさり レンズ豆 ベーコン (豚) 白いんげん豆 白花生 加工乳	人参 玉葱 セロリ パセリ マッシュルーム しめじ	チキンピジョン (鶏) 酒 ぬちまーす こしょう		
		ハワイアンバーグ	三温糖	国産ミートハンバーグ (大豆・鶏・豚)	パイン レーズン	ウスターソース ケチャップ 赤ワイン		
		手作りセサミジャム	練りごま すりごま 三温糖			シークァーサー果汁		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 734 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 30.7 g	炭水化物 86.2 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 870 kcal	たんぱく質 34.3 g	脂質 36.7 g	炭水化物 101.9 g		
	23 (木)	牛乳		牛乳				
		かつおめし 	米 麦 こめ油	カツオ 油揚げ (大豆)	竹の子 人参 椎茸 しめじ あお豆 (大豆)	醤油 (小麦・大豆) 花かつお ポークピジョン (鶏・豚) みりん 酒 ぬちまーす		
		鶏そぼろと大豆のたまご焼き	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)					
		彩り野菜の梅酢和え	三温糖 白ごま	ツナ 糸けずり	キャベツ もやし 胡瓜 人参 コーン 白梅肉 (大豆・りんご)	酢(小麦) 醤油 (小麦・大豆)		
		シークァーサータルト	お米de沖縄県産シークァーサータルト (大豆)					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 659 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 25.4 g	炭水化物 81.4 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 778 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 30.6 g	炭水化物 93.5 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	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
勝連小5年 欠食	24 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		冬瓜とじゃがいもの そばろ煮	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 系けずり 青のり粉		醤油(小麦・大豆)	
		くだもの			ミネオラオレンジ (予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 605 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 18 g	炭水化物 88.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 735 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 20.4 g	炭水化物 111.1 g	
勝連小5年・高江洲小・ 平敷屋小・与那城小欠食	27 (月)	牛乳		牛乳			
		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 ポークピジョン(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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 556 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 22.7 g	炭水化物 68.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 644 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 26.8 g	炭水化物 80.6 g	
			28 (火)	牛乳		牛乳	
紅芋コッペパン	紅芋コッペパン (小麦・乳・大豆)						
チキンとパイアの 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 チキンピジョン(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)		
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 669 kcal			たんぱく質 27.6 g	脂質 23.5 g	炭水化物 88.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 789 kcal			たんぱく質 32.3 g	脂質 28.3 g	炭水化物 103.3 g	
	29 (水)	牛乳		牛乳			
		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 ポークピジョン(鶏・豚)	揚げ油④
		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	小麦・乳 大豆・豚
		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	
		アーモンド	アーモンド				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 622 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 26.3 g	炭水化物 66.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 715 kcal	たんぱく質 34.6 g	脂質 29.6 g	炭水化物 78.3 g	
	30 (木)	牛乳		牛乳			
		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) 甜麺醬(小麦・大豆・ごま) オイスターソース(大豆) 豆板醬 ポークピジョン(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) シークワーサー果汁	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 680 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 21.7 g	炭水化物 95.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 803 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 24.5 g	炭水化物 116.2 g	
	31 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		じゃが芋とさつま芋のうま煮	じゃがいも さつま芋 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 系けずり 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 604 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 15.8 g	炭水化物 89.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 726 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 17.4 g	炭水化物 111.9 g	