



# 7月給食だより

☆今月の目標☆  
沖縄県の食べ物を知ろう

与勝調理場  
TEL 978-3522  
FAX 978-3555

あそびにきてね

## 食と子どもの健康展開催



7月の県産品奨励月間に合わせて、学校給食と地場産物をテーマにした健康展が開催されます☆  
日時：令和6年7月13日(土) 11:00~16:00  
場所：イオン具志川店 2階 ゲームセンター前

- ・地場産物の展示
- ・学校給食に関する展示
- ・年齢別必要食品量の展示
- ・特別食や介助食器の紹介
- ・食育クイズや豆運びゲーム など盛りだくさん♪

7月は『県産品奨励月間』です



『県産品奨励月間』とは、沖縄県内で作られた農水産物や加工品など様々なものを利用し、積極的に食べていこう!とする月間のことです。給食センターでも、7月の献立の中には、県内またはうるま市で作られた野菜などを積極的に取り入れていく予定です。

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いません。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、「嶺ぬちまーす」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		
与勝第二中 欠食	1 (月)	牛乳		牛乳			
		●さつまいも入り洋風 たきこみごはん(乳)	米 麦 さつまいも こめ油 マーガリン(乳・大豆)	ベーコン(豚) チーズ(乳)	人参 玉葱 コーン マッシュルーム パセリ	チキンブイヨン(鶏)ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)こしょう	
		オムレツのデミソースかけ	三温糖 かたくり粉	ブレンオムレツ (たまご・小麦・大豆)	えのき 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	
		豆サラダの塩ドレ和え		ミックスビーンズ しらす ツナ	モウイ キャベツ 人参 ブロッコリー 胡瓜	塩ドレッシング(大豆・ごま)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 587 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 21.6 g	炭水化物 74 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 682 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 24.5 g	炭水化物 86.8 g	
与勝第二中 欠食	2 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		ひじきイリチー	三温糖 こめ油	豚肉 大豆 ひじき 油揚げ(大豆) かまぼこ(大豆)	人参 こんにゃく ニラ インゲン	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
		ちくわのうっちゃん焼き	ノンエッグマヨネーズ	ちくわ 糸けずり 青のり		うっちゃん粉 醤油(小麦・大豆)	
		アーサ入りゆし豆腐		ゆし豆腐(大豆) アーサ みそ(大豆)	生姜	花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 555 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 19.1 g	炭水化物 70.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 714 kcal	たんぱく質 34.5 g	脂質 23.3 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		
3 (水)	牛乳			牛乳			
	島野菜のスパゲティ	スパゲティ (小麦) こめ油 オリーブ油		ベーコン (豚) 鶏肉		玉葱 人参 なす しめじ からし菜 マッシュルーム にんにく	ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆) こしょう 白ワイン 一味唐辛子 ポークブイオン (鶏・豚)
	魚のバジル焼き	オリーブ油		パンガシウス		バジル パセリ	おろしにんにく ぬちまーす 白ワイン
	二色芋サラダ	黄金芋 紅芋 練りごま すりごま 三温糖 ノンエッグマヨネーズ				胡瓜 人参 コーン	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦)
	冷凍パイ					パイ	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 600 kcal		たんぱく質 26.8 g	脂質 20.9 g	炭水化物 75.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 689 kcal		たんぱく質 31.0 g	脂質 23.5 g	炭水化物 86.8 g		
4 (木)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	●うるま~カレー(乳)	じゃが芋 黄金芋 小麦粉 マーガリン (乳・大豆) こめ油		豚肉 豚レバー		ピーマン 人参 玉葱 なす プルーンビュレ トマト	おろしにんにく おろし生姜 赤ワイン 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 ポークブイオン (鶏・豚)
	くがにゆでたまご			たまご			
	ピクルスとうがんだ漬	グラニュー糖 ごま				ピクルス べったら漬 胡瓜 冬瓜	酢 (小麦)
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 676 kcal		たんぱく質 26.6 g	脂質 21.9 g	炭水化物 91.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 826 kcal		たんぱく質 31.0 g	脂質 25.4 g	炭水化物 117.3 g		
★七夕献立★ 彩橋小4年生 欠食 5 (金)	牛乳			牛乳			
	梅菜めし	米				梅菜めし (ごま)	
	星のコロッケ	星のコロッケ (小麦・鶏・豚)					揚げ油①
	野菜きんぴら	じゃが芋 ごま こめ油 三温糖		豚肉 ちきあげ (大豆)		人参 ごぼう れんこん インゲン こんにやく きくらげ	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお
	七夕そうめん汁			魚そうめん		大根 人参 オクラ 椎茸 生姜	醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお
	天の川ソーダゼリー	天の川ソーダゼリー (大豆・りんご)					
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 603 kcal		たんぱく質 21.1 g	脂質 33.5 g	炭水化物 95.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 722 kcal		たんぱく質 25.2 g	脂質 35.7 g	炭水化物 116.2 g		
8 (月)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	肉じゃが	じゃが芋 こめ油 三温糖		豚肉		玉葱 椎茸 人参 長ねぎ こんにやく インゲン	おろし生姜 花かつお みりん 醤油 (小麦・大豆) 酒 ぬちまーす
	ししゃものみりん焼き			子持ちししゃも			みりん 酒
	納豆みそ	三温糖 こめ油		ひきわり納豆 (大豆) ツナ みそ (大豆)		生姜 小ねぎ	みりん
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 594 kcal		たんぱく質 24.9 g	脂質 15.5 g	炭水化物 91 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 739 kcal		たんぱく質 29.5 g	脂質 18.3 g	炭水化物 115.5 g		
9 (火)	牛乳			牛乳			
	麺	ラーメン (小麦・大豆)					
	肉みそ	三温糖 かたくり粉 ごま油 (ごま)		豚ひき肉 大豆 みそ (大豆) 赤だし (大豆・鶏)		玉葱 竹の子 椎茸 木くらげ 長ねぎ	おろし生姜 おろしにんにく 酒 甜麺醬 (小麦・大豆・ごま) 豆板醬 みりん ぬちまーす
	●ナムル (たまご)	三温糖		錦糸卵 (たまご)		胡瓜 もやし 人参	ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆)
	あさりの中華スープ	ごま油 (ごま)		鶏肉 あさり 豆腐 (大豆)		えのき 白菜 人参 コーン	酒 チキンブイオン (鶏) 花かつお 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 645 kcal		たんぱく質 34.1 g	脂質 23 g	炭水化物 74.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 760 kcal		たんぱく質 40.7 g	脂質 27.7 g	炭水化物 86.4 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	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
10 (水)	牛乳		牛乳				
	クープジュシー	米 麦 こめ油 ラード (豚)	豚肉 昆布 かまぼこ (大豆)	人参 ごぼう 椎茸	醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす 花かつお ポークビヨン (鶏・豚)		
	さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす 酒		
	もずくのみそ汁		もずく 豆腐 (大豆) みそ(大豆)	玉葱 えのき 小ねぎ	花かつお		
	ミニトマト			ミニトマト (予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 575 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 17.8 g	炭水化物 73.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 716 kcal	たんぱく質 36.1 g	脂質 21.9 g	炭水化物 93.2 g			
11 (木)	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		白身魚フライ (小麦・大豆)				揚げ油② 小麦・鶏・豚
	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 ピクルス	酢 (小麦) レモン果汁 ぬちまーす		
	●ヘチマの クリームシチュー (乳)	じゃが芋 小麦粉 こめ油 マーガリン (乳・大豆)	鶏肉 ベーコン (豚) レンズ豆 白いんげん豆 脱脂粉乳	ヘチマ 人参 玉葱 セロリ	白ワイン ぬちまーす こしょう ポークビヨン (鶏・豚)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 652 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 24.9 g	炭水化物 79.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 811 kcal	たんぱく質 35.0 g	脂質 30.6 g	炭水化物 98.6 g			
12 (金)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	豚肉と豆腐のすき煮	三温糖 こめ油	豚肉 豆腐 (大豆) 厚揚げ (大豆)	白菜 インゲン 人参 玉葱 えのき 椎茸 こんにゃく	花かつお 醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす		
	冬瓜とパインの甘酢和え	アーモンド 三温糖		冬瓜 人参 パイン 胡瓜	ぬちまーす 酢 (小麦) シークァーサー果汁		
	手作り黒糖ビーンズ	黒糖	大豆 きな粉 (大豆)				
	イラストのり		のり				
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 645 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 19.2 g	炭水化物 86.5 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 816 kcal	たんぱく質 40.7 g	脂質 23.5 g	炭水化物 111.5 g			
高江洲小6年生 欠食 16 (火)	牛乳		牛乳				
	五目鶏めし	米 麦 こめ油 三温糖	鶏肉 油揚げ (大豆)	人参 ごぼう 竹の子 椎茸 あお豆 (大豆)	醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす 花かつお ポークビヨン (鶏・豚)		
	さばの七味焼き	三温糖	さば		おろし生姜 おろしにんにく 醤油 (小麦・大豆) 七味唐辛子 (ごま)		
	冬瓜のツナマヨ和え	ごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ツナ	冬瓜 胡瓜 人参 ゴーヤー	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 573 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 23.1 g	炭水化物 64.6 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 718 kcal	たんぱく質 34.1 g	脂質 28.3 g	炭水化物 82.7 g		
17 (水)	牛乳		牛乳				
	黒糖パン	黒糖パン (小麦・乳・大豆)					
	チキンのカレー焼き		鶏肉		醤油 (小麦・大豆) カレー粉 酒 おろしにんにく		
	夏野菜ミネストローネ	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 なす セロリ トマトダイス トマトピューレ	ケチャップ 醤油 (小麦・大豆) チキンブイオン (鶏) こしょう ぬちまーす ローリエ		
	●ベリー入りフルーツ ヨーグルト(乳)		ヨーグルト (乳)	黄桃 みかん パイン ナタデココ ブルーベリー			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 601 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 21.7 g	炭水化物 78.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 714 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 25.1 g	炭水化物 92.7 g			
●食育の日献立● 18 (木)	牛乳		牛乳				
	ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす		揚げ油③ 小麦・鶏 豚・大豆
	グルクンのからあげ	かたくり粉 小麦粉	グルクン 		ぬちまーす こしょう		
	●ゴーヤーチャンプルー (たまご)	こめ油	豚肉 厚揚げ (大豆) ちきあげ (大豆) たまご 糸けずり	ゴーヤー もやし 人参 玉葱	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす		
	うるまのま〜さん汁		豆腐 (大豆) もずく 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 - 601 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 22.4 g	炭水化物 68.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 730 kcal	たんぱく質 35.8 g	脂質 26.1 g	炭水化物 86.7 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		
☆1学期がんばったね献立☆ 	19 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		タコライス 	三温糖 こめ油	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆	人参 玉葱 ピーマン	おろしにんにく おろし生姜 ケチャップ トマトソース(大豆) ウスターソース チリソース チリパウダー 赤ワイン ぬちまーす	
		●キャベツ&チーズ(乳)	※キャベツとチーズは一緒に和えられています。	チーズ(乳)	キャベツ		
		アーサー入りコーンスープ	かたくり粉	鶏肉 アーサー	人参 冬瓜 椎茸 えのき コーン	花かつお チキンブイヨン(鶏) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
		シークワサーソルベ	シークワサーソルベ				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 658 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 21.1 g	炭水化物 92.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 792 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 24.4 g	炭水化物 113.3 g			

令和6年度

# 8月給食だより



## 夏が旬の野菜を知ろう!

夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食色が落ちやすい夏にとりたい栄養

平敷屋小 欠食	28 (水)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		もずく丼	三温糖 かたくり粉 こめ油 ごま油(ごま)	もずく 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆	玉葱 コーン 人参 小松菜	おろし生姜 おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
		肉団子スープ	春雨	スクールミートボール(小麦・牛・豚・鶏・大豆)	人参 白菜 木くらげ 生姜 長ねぎ	醤油(小麦・大豆) 花かつお チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす	
		スイカ ※中学校・彩小中・与小のみ			スイカ		
		パインゼリー ※南小・勝小・高小のみ			パインゼリー		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 585 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 15.3 g	炭水化物 91.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 685 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 16.7 g	炭水化物 109.3 g			
平敷屋小 欠食	29 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		スタミナ丼	かたくり粉 こめ油 三温糖	豚肉	玉葱 キャベツ 人参 もやし こんにゃく ニンニクの芽	おろし生姜 醤油(小麦・大豆) おろしにんにく みりん 豆板醤 甜麺醤(小麦・大豆・ごま) 酒	
		豆乳みそ汁		油揚げ(大豆) みそ(大豆) 豆乳(大豆)	人参 冬瓜 長ねぎ ごぼう	花かつお 醤油(小麦・大豆)	
		スイカ ※南小・勝小・高小のみ			スイカ		
		パインゼリー ※中学校・彩小中・与小のみ			パインゼリー		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 580 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 12.7 g	炭水化物 92.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 675 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 13.7 g	炭水化物 110.3 g			
平敷屋小 欠食	30 (金)	牛乳		牛乳			
		●梅たまご雑炊(たまご)	米 麦 こめ油	鶏肉 たまご	冬瓜 人参 長ねぎ 椎茸 梅肉	カリカリ梅 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす みりん 花かつお ポークブイヨン(鶏・豚)	
		ポテトカップ焼き	じゃが芋 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)	
		かみかみごま和え	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)	
		紅芋チップス	紅芋チップス				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 542 kcal	たんぱく質 19.1 g	脂質 22.8 g	炭水化物 65.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 610 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 25.6 g	炭水化物 74.4 g	