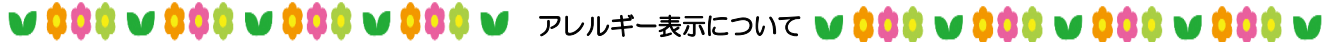


5月給食だより

今月の目標
食事のマナーを身に付けよう

うるま市立石川学校給食センター
TEL 965-3150 FAX 965-3282



★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 (8品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ
表示推奨 (20品目)	いくら・キウイフルーツ・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・マカダミアナッツ・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、「株ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「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 (小学校) 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
1食当たりの栄養価 (中学校) 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27～42g	脂質	18～28g	炭水化物	104～135g

	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		
こどもの日献立	1 (木)	牛乳		牛乳			
		ちまき風おこわ	米 もち米 カルシウム 米 こめ油 ごま油	豚肉 油揚げ(大豆)	にんじん 椎茸 たけのこ こ あお豆(大豆)	酒 ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお チキンブイヨン(鶏)	
		まぐろの照り焼き	三温糖	まぐろ		酒 おろししょうが みりん しょうゆ(小麦・大豆)	
		ひじきのマヨネーズ和え	ノンエッグマヨネーズ (大豆) 三温糖	ひじき とりささみ チンク(鶏) ひよこ豆 青えんどう 赤いんげん豆	にんじん きゅうり こまつな	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
		かしわもち	かしわもち				
		一食当たりの栄養価(小)	1レギ - 709 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 22.1 g	炭水化物 95.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1レギ - 901 kcal	たんぱく質 35.3 g	脂質 29 g	炭水化物 119.7 g	
	2 (金)	牛乳		牛乳			
		あげパン	コッペパン(小麦・乳・大豆) 大豆油 大麦 黒糖 三温糖	きな粉(大豆)			揚げ油1回目
		ABCスープ	大豆油 じゃがいも ABCマカロニ(小麦) 三温糖	鶏肉 ベーコン(豚)	にんじん たまねぎ セロリ トマト缶	おろしにんにく 白ワイン(ゼラチン) こしょう ケチャップ ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) ローリエ 豚から(豚)	
		えだまめサラダ	三温糖 オリーブ油	ツナ	あお豆(大豆) にんじん キャベツ きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	1レギ - 552 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 17.9 g	炭水化物 76.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1レギ - 652 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 20.7 g	炭水化物 90.4 g	
	7 (水)	牛乳		牛乳			
		ゆかりごはん	米			ゆかり	
		若竹汁		わかめ ちくわ(大豆)	たけのこ にんじん えのきたけ 青ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす 花かつお	
		鶏肉のごまみそ焼き	ごま 三温糖	鶏肉 白みそ(大豆)		みりん 酒 おろししょうが しょうゆ(小麦・大豆)	
		野菜の塩昆布和え	三温糖	しらす 糸けすり 塩昆布 (小麦・大豆)	はくさい もやし きゅうり にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	1レギ - 532 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 15 g	炭水化物 74.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1レギ - 684 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 17.3 g	炭水化物 100.8 g	

	日	献立名	黄(ぎ)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 (木)	牛乳		牛乳			
		ひじきジュシー	米 大麦 カルシウム米 ごめ油	豚肉 ひじき ちきあぎ (大豆) 大豆	にんじん 椎茸 青ねぎ	酒 しょうゆ (小麦・大豆) み りん ぬちまーす ポークフイヨ ン (鶏・豚) 花かつお	
		うむくじ天ぷら	うむくじ天ぷら 大豆油		揚げ油2回目 (小麦・乳・大豆)		
		ゴーヤのツナマヨ和え	ノンエッグマヨネーズ (大豆)	ツナ	ゴーヤ きゅうり だ いこん にんじん コー ン	ぬちまーす こしょう	
		くだもの			日向夏 (予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	1レギ - 656 kcal	たんぱく質 17.9 g	脂質 22.6 g	炭水化物 92.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1レギ - 852 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 29.6 g	炭水化物 121.2 g	
黒糖の日献立	9 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		沖縄風みそ汁	大豆油	豚肉 ポーク (豚・鶏) 豆腐 (大豆) 赤みそ (大豆) 白みそ (大 豆)	とうがん にんじん へ ちま もやし にら	酒 花かつお	
		豚肉の黒糖みそ焼き	黒糖	豚肉 白みそ (大豆)		みりん おろししょうが 酒 しょうゆ (小麦・大豆)	
		島野菜きんぴら	大豆油 三温糖 ごま油	ちきあぎ (大豆)	ごぼう カンタバー に んじん しめじ こん にゃく	しょうゆ (小麦・大豆) みりん 七味唐辛子 (ごま)	
		一食当たりの栄養価(小)	1レギ - 572 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 20.3 g	炭水化物 70.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1レギ - 783 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 24.4 g	炭水化物 105.2 g	
アセロラの日献立	12 (月) 石川中 欠食	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		チキンカレー	大豆油 じゃがいも 黄 金芋 小麦粉	鶏肉 白花生 白いんげ ん豆	ウーシパウダー にんじ ん たまねぎ ピーマン	おろしにんにく カレー粉 白ワ イン (ゼラチン) パーストチャ ツネ (りんご) カレールウ (小 麦・牛・鶏・大豆) ウスター ソース 豚がら (豚)	
		くがにゆでたまご		卵			
		アセロラフルーツポンチ	アセロラジュレ (りん ご) 県産アセロラシ ロップ (りんご)		みかん 黄桃 (もも) パイナップル		
		一食当たりの栄養価(小)	1レギ - 684 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 21.9 g	炭水化物 96.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1レギ - 891 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 23.4 g	炭水化物 138.6 g	
	13 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		もずくとじゃがいものみそ汁	じゃがいも	もずく 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	たまねぎ にんじん 青 ねぎ	花かつお	
		鶏肉の生姜焼き	三温糖	鶏肉		おろししょうが 酒 しょうゆ (小麦・大豆) みりん	
		お豆たっぷりとりみ炒め	大豆油 三温糖 でん粉	豚肉 厚揚げ (大豆) 大豆	にんじん たまねぎ キャベツ もやし さや いんげん	酒 しょうゆ (小麦・大豆) み りん ぬちまーす 花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	1レギ - 536 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 16.7 g	炭水化物 70.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1レギ - 734 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 19.3 g	炭水化物 105.8 g	
大阪府献立	14 (水)	牛乳		牛乳			
		めん	うどん (小麦)				
		きつね うどん	汁 三温糖 大豆油 でん粉	油揚げ (大豆) 豚肉	はくさい にんじん た まねぎ 白ねぎ しょう が 椎茸	しょうゆ (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		串カツ	大豆油 パン粉 (小麦・ 大豆) 小麦粉	ささみ (鶏)	かぼちゃ	揚げ油3回目 (小麦・乳・大豆)	
		こまつなとしらすのごま和え	三温糖 ねりごま	しらす 甘口白みそ(大 豆)	こまつな きゅうり も やし にんじん	しょうゆ (小麦・大豆) 酢 (小 麦)	
		ぶどうゼリー	国産ぶどうゼリー				
		一食当たりの栄養価(小)	1レギ - 534 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 18.4 g	炭水化物 65.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1レギ - 627 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 20.4 g	炭水化物 79.5 g	

4月13日に開幕した「2025年大阪・関西万博」にちなんで大阪府にまつわる献立を提供します。

- ☆きつねうどん：だしを利かせたつゆをうどんにかけ、甘辛く煮た油揚げをのせたもの
- ☆串カツ：牛肉や野菜、魚介類などバラエティ豊かな具材を串にさしてフライにしたもの
- ☆こまつな・ぶどう：まとまった生産量があり、独自の栽培技術で生産されている農作物「なにわ特産品」と呼ばれているそうです。

「2025年大阪・関西万博」
開幕から1か月が経ちました
大阪の郷土料理・特産物は何だろう？



	日	献立名	黄(ぎ)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		
沖縄本土復帰記念日献立	15 (木)	牛乳		牛乳			
		クファージュシー	米 大麦 カルシウム米 こめ油	豚肉 ちきあぎ(大豆) 刻み昆布	にんじん 椎茸 青ねぎ	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬ ちまーす みりん ポークフィ ン(鶏・豚) 花かつお	
		きびなごのから揚げ	小麦粉 でん粉 大豆油	きびなご		ぬちまーす こしょう	
		モーウイのシークワサー和え	三温糖	ツナ	モーウイ きゅうり に んじん シークワサー 果汁	ぬちまーす 酢(小麦) しょう ゆ(小麦・大豆)	
		くだもの			パイン(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	1人前 - 528 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 15.6 g	炭水化物 72.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1人前 - 643 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 18.8 g	炭水化物 88.9 g	
					揚げ油4回目(小麦・乳・大豆・鶏)		
食育の日	16 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		クーリジシ		豚肉 卵 白かまぼこ (大豆)	とうがん 椎茸	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬ ちまーす 花かつお	
		しいらの黄金焼き	ノンエッグマヨネーズ (大豆)	しいら		ぬちまーす こしょう クリーム コーン カレー粉	
		タマナーチャンプルー	大豆油	厚揚げ(大豆) ちきあ ぎ(大豆)	キャベツ もやし にん じん には	しょうゆ(小麦・大豆) ぬち まーす	
		一食当たりの栄養価(小)	1人前 - 552 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 22.2 g	炭水化物 62.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1人前 - 766 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 27.3 g	炭水化物 94.9 g	
	19 (月)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		チムシンジ	じゃがいも	豚レバー 豚肉 赤みそ(大 豆) 麦みそ(大豆)	にんじん だいこん に ら にんにく	酒 花かつお 豚がら(豚)	
		キャベツ入り平つくね		キャベツ入り平つくね (鶏・豚)			
		スーナー	ねりごま 三温糖 ごま	豆腐(大豆) ツナ(大 豆) 甘口白みそ(大 豆)	こまつな	酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	1人前 - 519 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 16.4 g	炭水化物 69.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1人前 - 714 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 19.5 g	炭水化物 104.6 g	
	20 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		けんちん汁	里芋 ごま油	油揚げ(大豆)	だいこん にんじん こ んにゃく 白ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) ぬち まーす 花かつお	
		アーサ厚焼玉子		アーサ厚焼玉子(小麦・ 卵・大豆)			
		豚肉とキャベツのみそ炒め	大豆油 三温糖 でん粉	豚肉 赤みそ(大豆)	キャベツ ピーマン に んじん たまねぎ	おろしにんにく 酒 みりん しょうゆ(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価(小)	1人前 - 515 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 15 g	炭水化物 71.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1人前 - 701 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 17.6 g	炭水化物 107.1 g	
	21 (水)	牛乳		牛乳			
		カラフルピラフ	米 カルシウム米 大麦 こめ油	ウィンナー(豚) 鶏肉	ウージパウダー にんじ ん たまねぎ 赤ピーマ ン マッシュルーム コーン グリンピース	おろしにんにく 白ワイン(ゼラ チン) ぬちまーす こしょう チキンスープ(鶏)	
		さわらのバジル焼き		さわら		バジルソース(小麦・大豆) ぬ ちまーす こしょう	
		黄金芋サラダ	黄金芋 ノンエッグマヨ ネーズ(大豆) 三温糖	ハム(豚・大豆)	きゅうり にんじん	ぬちまーす	
		くだもの			紅甘夏(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	1人前 - 603 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 21.1 g	炭水化物 79.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1人前 - 751 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 26.1 g	炭水化物 99.3 g	
	22 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		はるさめスープ	はるさめ ごま油	つくね(鶏)	はくさい チンゲンサイ にんじん 椎茸	しょうゆ(小麦・大豆) 酒 ぬ ちまーす こしょう 豚がら (豚)	
		ぎょうざ		国産豚肉餃子(小麦・大 豆・豚)			
		もやし炒め	大豆油	豚肉 厚揚げ(大豆) ちきあぎ(大豆)	もやし キャベツ にん じん には	しょうゆ(小麦・大豆) ぬち まーす	
		一食当たりの栄養価(小)	1人前 - 514 kcal	たんぱく質 17.5 g	脂質 17.4 g	炭水化物 70.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1人前 - 731 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 21.6 g	炭水化物 108.6 g	

	日	献立名	黄(ぎ)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		
	23 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		筑前煮	大豆油 里芋 三温糖	鶏肉 厚揚げ(大豆)	だいこん にんじん ごぼう 椎茸 れんこん こんにゃく さやいんげん しょうが	酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
		ちくわの磯部焼き	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	ちくわ 豆乳(大豆) 青のり			
		あんだんすー	大豆油 三温糖	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	しょうが	みりん 酒	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 554 kcal	たんぱく質 19.4 g	脂質 17.6 g	炭水化物 76.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 781 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 22.2 g	炭水化物 115.6 g	
城前小 宮森小 欠食	26 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		マーボー冬瓜	大豆油 三温糖 ごま油 でん粉	豚肉 豚レバー 大豆たんぱく(大豆) 豆腐(大豆) 麦みそ(大豆)	ウーシパウダー とうがん にんじん たまねぎ なら 椎茸 きくらげ	おろしにんにく おろししょうが トウバンジャン(大豆) 酒 テンメンジャン(小麦・大豆) オイスターソース ポークフィヨン(鶏・豚)	
		シューマイ		肉シューマイ(小麦・大豆・鶏・豚)			
		パンサンスー	はるさめ 三温糖 ごまごま油	ハム(豚・大豆)	にんじん きゅうり もやし	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 592 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 19.2 g	炭水化物 79.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 843 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 24.7 g	炭水化物 120.5 g	
	27 (火)	牛乳		牛乳			
		深川飯	米 大麦 カルシウム米 こめ油	あさり 鶏肉 ちきあぎ(大豆)	にんじん たけのこ 椎茸 青ねぎ	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす みりん ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお	
		鶏肉の照り焼き	三温糖	鶏肉		酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん おろししょうが	
		ごまじゃこあえ	ごま 三温糖	しらす	キャベツ にんじん きゅうり シークワーサー果汁	酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
		くだもの			日向夏(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 574 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 18.7 g	炭水化物 72.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 687 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 20.8 g	炭水化物 90.4 g	
グングアチグニチ献立	28 (水)	牛乳		牛乳			
		沖縄そば	めん 沖縄そば(小麦・大豆)				
		汁	大豆油	豚肉 ちきあぎ(大豆)	キャベツ にんじん もやし たまねぎ きくらげ	おろしにんにく 酒 ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお 豚がら(豚)	
		ヌンクーグァー	大豆油 三温糖	豚肉 つくね(鶏) 厚揚げ(大豆)	とうがん にんじん かしな	酒 みりん しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお 豚がら(豚)	
		あまがし	あまがし: 60g				
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 648 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 22 g	炭水化物 92.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 795 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 26.8 g	炭水化物 112.9 g	
	29 (木)	牛乳		牛乳			
		卵とトマトのスープ	はるさめ ごま油 でん粉	卵	たまねぎ にんじん とうがん なら トマト 椎茸	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす しょう 花かつお チンスープ(鶏)	
		麦ごはん	米 大麦				
		ビビンバ	肉 大豆油 三温糖 ごま油	豚肉 豚レバー 大豆たんぱく(大豆)	ウーシパウダー にんにく しょうが たまねぎ きくらげ	酒 トウバンジャン(大豆) しょうゆ(小麦・大豆) みりん	
		ナムル	三温糖 ごま油		こまつな もやし にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦)	
		チーズ		ベビーチーズ(乳)			
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 579 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 19.6 g	炭水化物 75.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 776 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 22.6 g	炭水化物 112.2 g	
中体連応援献立	30 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		キムチ豚汁	大豆油 じゃがいも	豚肉 油揚げ(大豆) 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)	たまねぎ にんじん しめじ ごぼう こんにゃく 白ねぎ	酒 キムチ味(りんご・大豆) みりん 花かつお	
		さばのみそ焼き	三温糖	さば 甘口白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)		酒 みりん おろししょうが	
		ひじき炒め	大豆油 三温糖	ひじき 豚肉 大豆 ちきあぎ(大豆)	にんじん 切干大根 こんにゃく あお豆(大豆)	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
		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)	1杯分 - 642 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 17.8 g	炭水化物 92.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 866 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 21.3 g	炭水化物 132.4 g	