

6月給食だより

今月の目標
よく噛んで食べよう

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

アレルギー表示について

★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登校しましょう。
- ★給食では、「株式会社 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(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 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		
2 (月) 伊波小 伊波中 欠食	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	アーサ入りゆし豆腐汁		ゆし豆腐(大豆) アーサ 白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)		花かつお	
	豚肉の生姜焼き	三温糖	豚肉		おろししょうが しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒	
	ゴーヤーのツナマヨ和え	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	ツナ	ゴーヤー きゅうり だいこん にんじん コーン	ぬちまーす こしょう	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 575 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 21.6 g	炭水化物 67.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 787 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 26.2 g	炭水化物 101.5 g		
3 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	中華たまごスープ	大豆油 でん粉 ごま油	鶏肉 卵	だいこん コーン たまねぎ にんじん こまつな	酒 ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) 豚がら(豚)	
	はるまき	大豆油	春巻(小麦・大豆・豚)			揚げ油1回目
	回鍋肉	大豆油 三温糖 でん粉 ごま油	豚肉 厚揚げ(大豆)	キャベツ ピーマン 白ねぎ たまねぎ	トウバンジャン(大豆) 酒 おろししょうが おろしにんにく オイスターソース しょうゆ(小麦・大豆) テンメンジャン(小麦・大豆) みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 613 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 23.4 g	炭水化物 76.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 854 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 28.8 g	炭水化物 115.8 g		
4 (水) 歯と口の健康週間①	牛乳		牛乳			
	カラフルピラフ	米 カルシウム米 大麦 こめ油	ウインナー(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)	
	チキンのガーリック焼き		鶏肉		ぬちまーす おろしにんにく ガーリックパウダー	
	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	
	ヨーグルト		ヨーグルト(乳・ゼラチン)			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 630 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 21.4 g	炭水化物 80.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 770 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 26.5 g	炭水化物 98.8 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		
歯と口の健康週間②	5 (木)	牛乳		牛乳			
		わかめごはん	米	わかめごはんの素			
		根菜汁	大豆油 さつまいも	豚肉 赤みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	だいこん ごぼう にんじん こまつな しょうが	酒 花かつお	
		県産もずく入厚焼玉子		県産もずく入厚焼玉子 (卵・小麦・大豆)			
		かみかみごぼう炒め	大豆油 三温糖 ごま油	牛肉	ごぼう にんじん こんにゃく ピーマン	しょうゆ(小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす 七味唐辛子 (ごま) 花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 537 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 13.9 g	炭水化物 78.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 691 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 15.7 g	炭水化物 105.9 g	
歯と口の健康週間③	6 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		じゃがいものそぼろ煮	大豆油 じゃがいも 三温糖 でん粉	豚肉 豚レバー 大豆 たんぱく(大豆) 厚揚げ (大豆)	にんじん たまねぎ こんにゃく 椎茸 グリンピース	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		いわしの梅煮		いわし梅煮(小麦・大豆)			
		手づくりふりかけ	ごま 三温糖	しらす 糸けずり きざみ のみり		しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 586 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 20.1 g	炭水化物 74.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 770 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 22.1 g	炭水化物 109.8 g	
	9 (月)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		厚揚げと野菜の旨煮	大豆油 じゃがいも 里芋 三温糖	厚揚げ(大豆) 鶏肉	たまねぎ にんじん こんにゃく 椎茸 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	
		さばの梅肉焼き	三温糖	さば	梅肉(りんご・大豆)	酒 みりん 酢(小麦) しょうゆ (小麦・大豆)	
		海藻の和え物	三温糖 こめ油	わかめ しらす	だいこん にんじん きゅうり シークワーサー 果汁	酢(小麦) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 614 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 20.9 g	炭水化物 76.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 835 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 24.9 g	炭水化物 113.3 g	
	10 (火)	牛乳		牛乳			
		スパゲッティナポリタン	スパゲッティ(小麦) 大豆油 三温糖	ベーコン(豚) ウインナー (豚)	ウーシパウダー にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト 缶	ぬちまーす おろしにんにく こしょう 赤ワイン(ゼラチン) ケチャップ トマト ピューレ ウスターソース ポークフィヨン(鶏・豚)	
		チーズオムレツ		チーズオムレツ(卵・乳・ 小麦・大豆)			
		ブロッコリーとれんこんのごま和え	ノンエッグマヨネーズ (大豆) ごま	ツナ	ブロッコリー れんこん にんじん コーン	しょうゆ(小麦・大豆)	
		くだもの			紅甘夏(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 567 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 21.3 g	炭水化物 72.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 695 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 26.8 g	炭水化物 86.1 g	
	11 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		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	
		マグロのみそマヨ焼き	ノンエッグマヨネーズ (大豆)	まぐろ 甘白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)		酒	
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 552 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 17.2 g	炭水化物 71.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 762 kcal	たんぱく質 34.3 g	脂質 20.2 g	炭水化物 107 g	
	12 (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 フィヨン(鶏・豚) 花かつお	
		焼き豚	三温糖	豚肉		おろししょうが おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆) 酒 オイスターソース	
		ちくわと野菜のごま和え	三温糖 ごま	ちくわ(大豆)	にんじん キャベツ カン ダバー	しょうゆ(小麦・大豆) 酢 (小麦)	
		くだもの			りんご(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 548 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 13.8 g	炭水化物 82.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 661 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 16.4 g	炭水化物 99.5 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		
13 (金)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
	クラムチャウダー	大豆油 ジャガイモ 小麦粉 無塩バター (乳)	鶏肉 ベーコン (豚) あさり 脱脂粉乳 (乳) 生クリーム (乳)	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム	おろしにんにく こしょう 白ワイン (ゼラチン) パセリ ホワイトルウ (小麦・乳・大豆・牛・鶏) ぬちまーす 豚がら (豚) ローリエ	
	ウインナー		ウインナー (豚)			
	ポークチャップ	大豆油 三温糖 でん粉	豚肉	たまねぎ にんじん ビーマン しめじ コーン	こしょう おろしにんにく 酒 ケチャップ トマトピューレー ウスターソース ポークフィヨン (鶏・豚) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 646 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 26.1 g	炭水化物 74.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 756 kcal	たんぱく質 34.8 g	脂質 30.2 g	炭水化物 87.5 g		
16 (月)	牛乳		牛乳			
	ケチャップライス	米 カルシウム米 こめ油	ウインナー (豚) ベーコン (豚)	ウージパウダー にんじん たまねぎ 黄ピーマン ビーマン マッシュルーム	おろしにんにく ケチャップ トマトピューレ ぬちまーす パセリ チキンフィヨン (鶏)	
	チキンのバジル焼き		鶏肉		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	
	チーズ		ベビーチーズ(乳)			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 699 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 30.8 g	炭水化物 79.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 853 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 36.5 g	炭水化物 99.7 g		
17 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 大麦				
	イナムドゥチ	大豆油	豚肉 厚揚げ (大豆) カステラかまぼこ (大豆) 甘口白みそ (大豆) 白みそ (大豆)	こんにゃく 椎茸 青ねぎ	酒 ポークフィヨン (鶏・豚) 花かつお	
	いろいろ野菜とキャベツのミンチカツ	大豆油	彩り野菜とキャベツのミンチカツ (小麦・大豆・鶏・豚)		揚げ油2回目 (小麦・大豆・豚)	
	ひじきサラダ	三温糖 大豆油	ひじき ツナ	にんじん きゅうり コーン	しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす コールスロートレッシング	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 588 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 19.7 g	炭水化物 79.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 821 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 25.2 g	炭水化物 118.9 g		
18 (水)	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)	ウージパウダー とうが んにんじん たまねぎ いら 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 (小1こ・中2こ)		肉シューマイ (小麦・大豆・鶏・豚)			
	ハンサンスー	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)	I補給 - 593 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 19.2 g	炭水化物 80 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 839 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 24.6 g	炭水化物 119.7 g		
19 (木)	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 いら にんにく	酒 花かつお 豚がら (豚)	
	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)	
	クーフィリチー	大豆油	豚肉 細切昆布 ちきあぎ (大豆)	にんじん 切干大根	酒 しょうゆ (小麦・大豆) みりん ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚) 花かつお	
	カルフィッシュ	でん粉 砂糖 米粉	片いわし			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 529 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 13.2 g	炭水化物 71.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 725 kcal	たんぱく質 36.5 g	脂質 15.2 g	炭水化物 105.7 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			
20 (金) 石川中 2・3年 伊波中 2・3年 欠食	牛乳			牛乳					
	ぼろぼろじゅーしー	米 大麦 大豆油		豚肉 油揚げ(大豆)		こまつな にんじん えのきたけ		酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお	
	いも	さつまいも							
	豆腐チャンプルー	大豆油		豆腐(大豆) ツナ(大豆)		キャベツ もやし にんじん いら		しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	くだもの					パイン(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 514 kcal		たんぱく質 19.6 g		脂質 14.3 g		炭水化物 76.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 632 kcal		たんぱく質 23.8 g		脂質 16.7 g		炭水化物 96.4 g	
24 (火)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	米 大麦							
	ポークカレー	大豆油 ジャがいも 小麦粉		豚肉 白花豆 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 酒 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 ぬちまーす 豚がら(豚) ローリエ	
	くるまふと鶏肉のナゲット			くるまふとと鶏肉のナゲット(小麦・鶏・大豆)					
	白菜のごまじゃこあえ	ごま 三温糖		しらす		はくさい にんじん きゅうり シークワーサー果汁		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)	I補給 - 620 kcal		たんぱく質 22.9 g		脂質 18.1 g		炭水化物 89.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 854 kcal		たんぱく質 30.4 g		脂質 22.4 g		炭水化物 130.2 g	
25 (水) 宮森小 6年生 欠食	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	
	小さいわしの梅香り揚げ	大豆油		小さいわし梅の香揚げ(小麦)				揚げ油3回目(小麦・大豆・豚・鶏)	
	豆っこサラダ	ノンエッグマヨネーズ(大豆)		大豆 レッドキドニー ツナ		あお豆(大豆) キャベツ きゅうり にんじん		フレンチドレッシング こしょう ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 520 kcal		たんぱく質 18.8 g		脂質 16.9 g		炭水化物 70.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 712 kcal		たんぱく質 23.7 g		脂質 20 g		炭水化物 105.5 g	
26 (木)	牛乳			牛乳					
	野菜そば	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 かしら		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)	
	青うめゼリー	青うめゼリー							
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 601 kcal		たんぱく質 22.6 g		脂質 21.8 g		炭水化物 79.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 743 kcal		たんぱく質 28.1 g		脂質 26.4 g		炭水化物 99.2 g	
27 (金)	牛乳			牛乳					
	豚汁	大豆油 ジャがいも		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 花かつお	
	麦ごはん	米 大麦							
	鶏そぼろ 丼	鶏そぼろ 大豆油 三温糖		鶏肉 豚肉 大豆たんぱく(大豆)		たまねぎ にんじん さやいんげん		酒 おろししょうが しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	錦糸卵			錦糸卵(卵)					
	くだもの					ぶどう(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 581 kcal		たんぱく質 26.8 g		脂質 16 g		炭水化物 80.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 781 kcal		たんぱく質 33.3 g		脂質 18.6 g		炭水化物 116.7 g		
30 (月)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	米 大麦							
	もずくのすまし汁	大豆油		鶏肉 もずく 豆腐(大豆)		にんじん 椎茸 しょうが		酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
	さばのぬちまーす焼き			さば				ぬちまーす 酒	
	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 いら		しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 553 kcal		たんぱく質 24.9 g		脂質 20.7 g		炭水化物 64.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 755 kcal		たんぱく質 31.3 g		脂質 24.5 g		炭水化物 97.7 g	