

☆今月の目標☆  
よくかんで食べよう



TEL: 978-3522  
FAX: 978-3555

梅雨入りし、じめじめとした季節になりました。改めて手洗いなど身のまわりの衛生に気をつけながら過ごしましょう。  
また、6月は食育月間、歯と口の健康週間もあります。かむことを意識しながら食事をするこで、脳の活性化・日々の活動につながりましょう。



### 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。

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 (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	

- ◎献立名の前にある黒丸●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。後ろにある( )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、上記の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。
- ※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、「樹ぬちまーす」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。



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

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	(月)	牛乳		牛乳			揚げ油① 小麦・乳・大豆
		ごま担々うどん	うどん(小麦) 練りごま ごま 三温糖 サラダ油(大豆)	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 みそ(大豆)	人参 玉ねぎ キャベツ もやし きくらげ 長ねぎ にんにく 生姜	豆板醤 ぬちまーす 醤油(大豆・小麦) 花かつお ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)	
		バンバンジーサラダ	練りごま ごま ごま油(ごま) 三温糖	鶏ささみ みそ(大豆)	きゅうり 人参 もやし コーン	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす	
		さつまパイ	さつまパイ(小麦・乳・大豆) サラダ油				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 541 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 23.5 g	炭水化物 60.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 607 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 26.1 g	炭水化物 68.1 g		
	(火)	牛乳		牛乳			
黒糖パン		黒糖パン(乳・小麦・大豆)					
ABCスープ		じゃがいも ABCマカロニ(小麦) サラダ油(大豆)	ベーコン(豚肉) 鶏肉 白いんげん豆	人参 玉ねぎ セロリ キャベツ トマトダイス トマトピューレ	ケチャップ 醤油(大豆・小麦) チキンブイヨン(鶏肉) ぬちまーす こしょう		
鶏肉のアップルソースかけ		三温糖 コーン ターチ	鶏肉	リンゴピューレー	醤油(大豆・小麦) おろし生姜 おろしにんにく		
ブロッコリーソテー		サラダ油(大豆)	ベーコン(豚肉)	ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 人参	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす こしょう		
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 691 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 30.2 g	炭水化物 75.4 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 758 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 30.2 g	炭水化物 89.1 g			
かみかみ献立	(水)	牛乳		牛乳			
		五穀ごはん	米 胚芽押麦 精白もちきび 丸麦 黒米 赤米				
		ひみこのみそ汁	じゃがいも	油揚げ(大豆) みそ(大豆)	ごぼう 人参 なら	花かつお	
		さばの照り焼き	三温糖 水あめ	さば		おろし生姜 おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) 酒みりん	
		かみかみ和え	オリーブオイル	ツナ	れんこん きゅうり 人参 玉ねぎ	酢(小麦) ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 579 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 20.3 g	炭水化物 74.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 707 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 23.6 g	炭水化物 94.3 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		
5 (木)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	野菜きんぴら	じゃがいも ごま 三温糖 サラダ油(大豆)	ちきあげ(大豆) ひ じき	人参 ごぼう れんこん いんげん こんにやく きくらげ	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお		
	豚肉のみそ焼き	三温糖 ごま	豚肉 みそ(大豆)		みりん おろし生姜		
	小魚とナッツの蜜がらめ	アーモンド ごま 水あめ 三温糖	カエリ		醤油(大豆・小麦) みりん		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 579 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 17.2 g	炭水化物 76.5 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 699 kcal	たんぱく質 33.8 g	脂質 19.4 g	炭水化物 96.4 g		
6 (金)	牛乳		牛乳				
	ゆかりごはん	米				ゆかり	
	冬瓜のすまし汁		もずく 豆腐(大豆)	冬瓜 人参 ねぎ	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお		
	豆腐ハンバーグの 和風たれかけ	三温糖 かたくり粉	国産豆腐のハンバー グ(鶏肉・豚肉・大 豆)		みりん 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす 花かつお		
	切干大根の甘酢和え	ごま 三温糖	かまぼこ(大豆)	切干大根 人参 きゅう り	酢(小麦) 醤油(大豆・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 - 497 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 12.6 g	炭水化物 73.2 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 617 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 14.2 g	炭水化物 93.6 g		
9 (月)	牛乳		牛乳				
	なかよしパン	なかよしパン(小麦・ 乳・大豆)					
	ポトフ	じゃがいも サラダ 油(大豆)	鶏肉 ウィンナー(豚 肉)	人参 玉ねぎ 冬瓜 ブ ロccoli	チキンブイヨン(鶏肉) ぬ ちまーす 醤油(大豆・小 麦) おろしにんにく ローリエ		
	オムレツ		オムレツ(たまご・大 豆)				
	アーモンド入りサラダ	アーモンド オリー ブオイル 三温糖	ツナ	キャベツ きゅうり カ リフラワー 人参 黄パ プリカ	醤油(大豆・小麦) 酢(小 麦) ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 633 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 26.6 g	炭水化物 72.3 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 750 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 32.3 g	炭水化物 84.9 g		
10 (火)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	油揚げ(大豆) みそ (大豆)	人参 ごぼう 小松菜	花かつお		
	豚肉と野菜炒め	三温糖 ごま油(ご ま)	豚肉	人参 玉ねぎ 白菜 赤 ピーマン ピーマン き くらげ 椎茸 チンゲン 菜	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 おろしにんにく オイ スターソース(大豆)		
	ししゃものごまだれ焼き	三温糖 ごま	ししゃも		酒 みりん		
	ヨーグルト		ヨーグルト(乳)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 556 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 15.4 g	炭水化物 78.5 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 699 kcal	たんぱく質 34.1 g	脂質 19.8 g	炭水化物 97.2 g			
11 (水)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 麦					
	●ポークカレー (乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大 豆) サラダ油(大豆)	豚肉 豚レバー 白 いんげん豆ピューレ	人参 玉ねぎ ほうれん 草 ブルーンピューレ	おろしにんにく おろし生 姜 赤ワイン カレールウ (小麦・牛肉・大豆・鶏肉) カレー粉 ウスターソース ポークブイヨン(鶏肉・豚 肉) ぬちまーす		
	カットコーン			カットコーン			
	ビーンズサラダ	オリーブオイル 三 温糖	無添加ハム(豚肉・大 豆) ガルバンゾー マ ローファットピース レッドキドニー	キャベツ ブロccoli 人参	醤油(大豆・小麦) 酢(小 麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 700 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 20.3 g	炭水化物 106.2 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 846 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 22.9 g	炭水化物 132.1 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		
	12 (木)	牛乳		牛乳			
		わかめごはん	米	わかめ			
		あさりのすまし汁		あさり 鶏肉	冬瓜 人参 えのき 長ねぎ	酒 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす 花かつお	
		もやしとニラ炒め	サラダ油(大豆)	豚肉 ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆)	もやし 人参 なら	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
		さつまいも天ぷら	さつまいも天ぷら(小麦) サラダ油				揚げ油② 小麦・乳・大豆
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 593 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 20.9 g	炭水化物 73.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 696 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 23.1 g	炭水化物 90.3 g			
	13 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		チキンとパパイアのトマト煮	じゃがいも 三温糖 サラダ油(大豆) かたくり粉	鶏肉 大豆	パパイア 人参 玉ねぎ なす しめじ ブロッコリー トマトダイスト マトビュール	おろしにんにく デミグラスソース(小麦・鶏肉) ケチャップ ウスターソース 赤ワイン チキンブイオン(鶏肉) ぬちまーす こしょう	
		魚のマスタード焼き	ノンエッグマヨネーズ	まぐろ	コーン パセリ	マスタード シママース こしょう	
		果物			りんご(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 602 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 17.4 g	炭水化物 83.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 727 kcal	たんぱく質 35.6 g	脂質 19.4 g	炭水化物 104.3 g			
	16 (月)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		●たまごと春雨のスープ(たまご)	春雨 ごま油(ごま)	鶏肉 たまご	人参 えのき 小松菜 生姜 きくらげ	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす チキンブイオン(鶏肉) 花かつお	
		ごぼうのチンジャオロース	ごま油(ごま) サラダ油(大豆) かたくり粉	豚肉	ごぼう ピーマン 人参 たけのこ きくらげ	おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) 酒 オイスターソース(大豆) ぬちまーす こしょう	
		春巻き	サラダ油	春巻き(小麦・大豆・豚肉)			揚げ油③ 小麦・乳・大豆・豚肉
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 619 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 22.1 g	炭水化物 81 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 758 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 25.6 g	炭水化物 104.5 g			
	17 (火)	牛乳		牛乳			
		ウッチンライス	米 サラダ油(大豆)	鶏肉 ベーコン(豚肉)	たけのこ 人参 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム	おろしにんにく うっちん粉 カレー粉 醤油(大豆・小麦) 酒 ポークブイオン(鶏肉・豚肉) 花かつお ぬちまーす	
		厚揚げのおろしあんかけ	三温糖 かたくり粉	厚揚げ(大豆)	大根 ねぎ	醤油(大豆・小麦) みりん 花かつお	
		野菜のごま和え	ごま 練りごま 三温糖		ブロッコリー もやし 人参	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) シークワーサー果汁 シママース	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 519 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 18.2 g	炭水化物 65.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 610 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 21.4 g	炭水化物 77 g	
	18 (水)	牛乳		牛乳			
		紅芋パン	紅芋パン(小麦・乳・大豆)				
		●クラムチャウダー(乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) サラダ油(大豆)	鶏肉 あさり 白いんげん豆ピューレ 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ セロリ しめじ パセリ	白ワイン ぬちまーす おろしにんにく チキンブイオン(鶏肉)	
		野菜のBBQソテー	三温糖 サラダ油(大豆)	豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ にんにくの芽 ピーマン	ぬちまーす こしょう おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) 中濃ソース(りんご) ウスターソース ケチャップ	
		マスカットゼリー	マスカットゼリー				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 631 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 18.8 g	炭水化物 90 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 724 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 21.3 g	炭水化物 104.1 g			
食育の日	19 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		うるまのまーさん汁		豚肉 みそ(大豆)	うるま市産野菜	花かつお	
		魚の生姜焼き	三温糖 はちみつ	赤魚		おろし生姜 醤油(大豆・小麦) みりん 酒	
		タマナーチャンプルー	サラダ油(大豆)	豚肉 厚揚げ(大豆)	キャベツ もやし 人参 小松菜	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 553 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 17.9 g	炭水化物 65.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 636 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 18.9 g	炭水化物 83.6 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			
慰霊の日 献立	20 (金)	牛乳		牛乳				
		ポロポロジュース	米 麦 サラダ油(大豆)	豚肉 ツナ もずく	からしな 人参	花かつお ポークブイオン(鶏肉・豚肉) 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす		
		焼き芋	さつまいも					
		デクニイリチー	サラダ油(大豆)	ちきあげ(大豆) ツナ 糸けずり	大根 人参 キャベツ	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 359 kcal	たんぱく質 17.7 g	脂質 12.7 g	炭水化物 44.3 g		
		一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 405 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 13.5 g	炭水化物 51.2 g		
24 (火)	牛乳		牛乳					
	麦ごはん	米 麦						
	マーボー冬瓜 	ごま油(ごま) かたくり粉 サラダ油(大豆)	豆腐(大豆) 豚ひき肉 豚レバー 大豆 みそ(大豆)	冬瓜 人参 玉ねぎ たけのこ きくらげ 椎茸 なら		酒 おろしにんにく おろし生姜 醤油(大豆・小麦) テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) ケチャップ オイスターソース(大豆) ポークブイオン(鶏肉・豚肉) 豆板醤 ぬちまーす		
	焼き餃子	焼き目付餃子(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)						
	ちくわと野菜の和え物	三温糖 ごま油(ごま)	ちくわ	人参 大根 きゅうり 小松菜 コーン	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)			
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 603 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 19.7 g	炭水化物 82.4 g			
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 735 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 23.1 g	炭水化物 103.9 g				
高江洲小5年 欠食	25 (水)	牛乳		牛乳				
		ごはん	米					
		具だくさんみそ汁		豚肉 豆腐(大豆) みそ(大豆)	大根 人参 長ねぎ えのき	花かつお		
		さばのレモン香味焼き	ごま油(ごま)	さば		みりん 醤油(大豆・小麦) レモン果汁 おろし生姜		
		ひじき炒め	三温糖 サラダ油(大豆)	ひじき 豚肉 ちくわ 油揚げ(大豆) 大豆	人参 こんにゃく いんげん なら	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお		
		一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 592 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 22.6 g	炭水化物 66.5 g		
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 714 kcal	たんぱく質 37.9 g	脂質 26.1 g	炭水化物 84.6 g				
高江洲小5年 欠食	26 (木)	牛乳		牛乳				
		コーンピラフ	米 サラダ油(大豆)	ツナ	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム コーン	ポークブイオン(鶏肉・豚肉) 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす こしょう		
		ブロッコリーと豆のサラダ	アーモンド ノンエッグマヨネーズ フレンチクリーミドレッシング	ひよこ豆	ブロッコリー きゅうり 人参 あお豆(大豆)	醤油(大豆・小麦)		
		野菜コロッケ	サラダ油	野菜コロッケ(小麦・大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 593 kcal	たんぱく質 19.2 g	脂質 21.5 g	炭水化物 79.7 g		
		一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 667 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 24.1 g	炭水化物 90.3 g		
高江洲小6年 欠食	27 (金)	牛乳		牛乳				
		コッペパン	コッペパン(乳・小麦・大豆)					
		●白いんげん豆のポターージュ(乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) サラダ油(大豆) コーンスターチ	鶏肉 白いんげん豆 加工乳	玉ねぎ コーン パセリ	ポークブイオン(鶏肉・豚肉) チキンブイオン(鶏肉) ぬちまーす		
		アスパラソテー	サラダ油(大豆) 三温糖	ウインナー(豚肉)	アスパラ たけのこ 人参 玉ねぎ きくらげ 生姜	おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) オイスターソース(大豆) みりん シママース		
		果物			オレンジ(予定)			
		一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 592 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 21 g	炭水化物 77.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 685 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 23.9 g	炭水化物 91.5 g				
与勝第二中 欠食	30 (月)	牛乳		牛乳				
		和風きのこスパゲティ	スパゲティ(小麦) サラダ油(大豆) オリーブオイル	鶏肉 ベーコン(豚肉)	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく しめじ マッシュルーム 椎茸 パセリ	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす こしょう ポークブイオン(鶏肉・豚肉)		
		チキンのバジル焼き	三温糖	鶏肉	バジル	おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) 白ワイン		
		枝豆サラダ	オリーブオイル 三温糖	ツナ	あお豆(大豆) コーン キャベツ きゅうり 人参	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) シークワーサー果汁 ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 547 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 22.2 g	炭水化物 58 g		
		一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 632 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 25.4 g	炭水化物 67.7 g		

揚げ油④  
小麦・乳・大豆・豚肉