

7月は「県産品奨励月間」です

今年度は「見つけよう 私の推しの県産品♥」がテーマとなっています。

給食でも、うるま市産を優先に沖縄県産品を積極的に取り入れていきます。
給食から県産品を見つけて下さい。

魅力あふれる県産品を知る良い機会となり、推しの県産品が見つかりますように。

見つけよう私の推しの県産品

県産品奨励月間

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7年7月12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

・学校給食及び食育に関する展示
・各市町村農産物・水産物の展示
・「熱き厨房に集う者たち！」

・年齢別食料構成の展示
・食育クイズやゲーム
など盛りだくさん♪

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(8品目)	たまご・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	

★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、「(株)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	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		
彩橋中 欠食	1 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		あさりと豆腐のみそ汁		あさり 豆腐(大豆) みそ(大豆)	冬瓜 にんじん しめじ ねぎ	花かつお	
		だし巻たまご		だし巻たまご (たまご・小麦・大豆)			
		牛肉ピーマン炒め	ごま 三温糖 サラダ油(大豆)	牛肉	ピーマン 赤ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ	おろしにんにく ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 557 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 19 g	炭水化物 68.5 g	
	2 (水)	クープジュシー	米 麦 サラダ油(大豆) ラード(豚肉)	豚肉 昆布 かまぼこ(大豆)	にんじん しいたけ ねぎ	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん ポークブイヨン(鶏肉・豚肉) ぬちまーす 花かつお	
		紅芋コロッケ	紅芋コロッケ(小麦・大豆) サラダ油				揚げ油① 小麦・大豆
		パイン入りサラダ	三温糖		パイン キャベツ にんじん きゅうり モーウィ	醤油(小麦・大豆) 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)	エネルギー 623 kcal	たんぱく質 18.2 g	脂質 24.3 g	炭水化物 8.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 698 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 26.3 g	炭水化物 94.5 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	たんばく質・無機質	ビタミン・無機質		
	3 (木)	牛乳		牛乳			
		ぜんりゅうふん 全粒粉パン	全粒粉パン (小麦・乳・大豆)				
		ミネストローネ	じゃが芋 サラダ油(大豆)	豚肉 レンズ豆	にんじん たまねぎ 冬瓜 キャベツ トマトダイス トマトピューレ	ケチャップ 醤油(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏肉) こしょう ぬちまーす ローリエ	
		くるま麩のナゲット	くるま麩のナゲット(小麦・鶏肉・大豆)				
		フルーツミックス (県産アセロラシロップ)			フルーツカクテル(もも) 黄桃(もも) りんご	県産アセロラシロップ (りんご) 	
		チーズ		ベビーチーズ(乳)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 587 kcal	たんばく質 25.6 g	脂質 19.6 g	炭水化物 80.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 685 kcal	たんばく質 30.3 g	脂質 22 g	炭水化物 94.7 g	
	4 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		とうがん 冬瓜のカレー煮	サラダ油(大豆) かたくり粉	豚肉 厚揚げ(大豆)	冬瓜 にんじん たまねぎ いんげん こまつな しめじ 	カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) おろしにんにく カレー粉 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
		さば 鯖のぬちまーす焼き		鯖		酒 ぬちまーす	
		ごまじゃこサラダ	ごま ごま油 三温糖	チリメン 塩昆布(小麦・大豆)	キャベツ にんじん ごぼう きゅうり モーウイ	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 653 kcal	たんばく質 29.6 g	脂質 29 g	炭水化物 69.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 785 kcal	たんばく質 35.1 g	脂質 33.6 g	炭水化物 87.9 g	
 与勝第二中 欠食	7 (月)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		ほしかた 星型ハンバーグ	三温糖 かたくり粉	星型ハンバーグ (大豆・鶏肉・豚肉)		醤油(小麦・大豆) みりん ケチャップ 花かつお	
		やさしい 野菜炒め	サラダ油(大豆)	豚肉	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ビーマン 小松菜	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		ちなほろ 七タ汁		魚そうめん	冬瓜 にんじん しょうが おくら 	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお だし昆布	
		たなばた 七タデザート	七タゼリー(バイン味)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 559 kcal	たんばく質 23.5 g	脂質 14.6 g	炭水化物 81.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 688 kcal	たんばく質 28.9 g	脂質 17.6 g	炭水化物 101.2 g	
	8 (火)	牛乳		牛乳			
		ぬちまーすうどん	うどん(小麦)	豚肉 なんと(大豆) わかめ	コーン 長ねぎ にんにく	醤油(小麦・大豆) 花かつお ポークブイヨン(鶏肉・豚肉) 酒 ぬちまーす	
		ぎょうざ	国産豚肉のぎょうざ(小麦・大豆・豚肉)				
		はるさめ あ ちの ●春雨の和え物(たまご)	春雨 ごま ごま油 三温糖	たまご 無添加ハム(豚肉・大豆)	もやし きゅうり にんじん 	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 513 kcal	たんばく質 25 g	脂質 17 g	炭水化物 62.9 g	
	9 (水)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
		とりにく こくとう 鶏肉の黒糖照り焼き	黒糖	鶏肉		おろしにんにく みりん 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		ジュリエヌスープ	じゃがいも	無添加ベーコン(豚肉)	キャベツ たまねぎ セロリ にんじん パセリ	チキンブイヨン(鶏肉) こしょう 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		パパイヤとアーモンドのサラダ	アーモンド オリーブオイル 三温糖	ツナ	パパイヤ きゅうり にんじん コーン 	シークワサー果汁 ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 699 kcal	たんばく質 29.3 g	脂質 25.5 g	炭水化物 86.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 696 kcal	たんばく質 31.5 g	脂質 28.9 g	炭水化物 77.3 g	
納豆の日	10 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		スティック納豆		スティック納豆ひきわり ほんのり梅風味 (小麦・大豆)			
		ちくわの磯辺焼き	ノンエッグマヨネーズ	ちくわ 豆乳(大豆) 青のり			
		へちまのみそ汁		豚肉 豆腐(大豆) みそ(大豆)	へちま にんじん ねぎ 	花かつお	
		やさしい 野菜のごま和え	ごま ねりごま ごま油 三温糖	チリメン	小松菜 ごぼう モーウイ にんじん	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 576 kcal	たんばく質 29.1 g	脂質 17.4 g	炭水化物 74 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 680 kcal	たんばく質 31.5 g	脂質 21.2 g	炭水化物 89.3 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		
	11 (金)	牛乳		牛乳			
		芋入り炊き込みごはん	米 麦 さつまいも サラダ油(大豆)	豚肉	にんじん しめじ ねぎ 	花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす ポークビヨン(鶏肉・豚肉)	
		まぐろカツ	サラダ油	まぐろカツ(小麦・大豆)			揚げ油② 小麦・大豆
		野菜とひじきの梅肉和え	三温糖	ひじき ちくわ 糸けずり	キャベツ きゅうり にんじん もやし	梅肉(大豆・りんご) 醤油(小麦・大豆)	
		ナッツと魚	ナッツと魚(アーモンド・ごま)				
		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 19.3 g	炭水化物 71.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 663 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 21.8 g	炭水化物 84.4 g	
	14 (月)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		●クーリジシ(たまご)		豚肉 かまぼこ(大豆) たまご	冬瓜 こんにゃく しいたけ	花かつお 醤油(小麦・大豆) ポークビヨン(鶏肉・豚肉) ぬちまーす	
		きびなごのから揚げ	小麦粉 かたくり粉 サラダ油	きびなご		ぬちまーす ガーリックパウダー 	揚げ油③ 小麦・大豆
		ゴーヤー入りふーイリチー	ふ(小麦・大豆) サラダ油(大豆)	豚肉	ゴーヤー キャベツ もやし にんじん にら 	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 592 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 21.9 g	炭水化物 67.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 712 kcal	たんぱく質 37.9 g	脂質 23.8 g	炭水化物 85.8 g	
	15 (火)	牛乳					
		麦ごはん	米 麦				
		夏野菜カレー	じゃが芋 小麦粉 黒糖 サラダ油(大豆)	鶏肉 豚レバー 白大豆 白いんげん豆	なす へちま トマト ピーマン たまねぎ にんじん かぼちゃ ブルーベリー 	おろしにんにく おろししょうが カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大 豆) カレー粉 ウスターソース ポークビヨン(鶏肉・豚肉) ぬちまーす ウージパウダー	
		オムレツ		オムレツ (たまご・大豆・ゼラチン)			
		いろどあまずあ 彩り甘酢和え	三温糖		モウイ 赤パプリカ 黄パプリカ きゅうり べつたら漬 	酢(小麦) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 658 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 23.7 g	炭水化物 87.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 783 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 26.4 g	炭水化物 109.2 g	
	16 (水)	牛乳		牛乳			
		クファージュシー	米 麦 サラダ油(大豆) ラード(豚肉)	豚肉 ちきあげ(大豆)	人参 しいたけ ねぎ	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん ポークビヨン(鶏肉・豚肉) ぬちまーす 花かつお	
		豚レバーの南蛮漬け	小麦粉 かたくり粉 サラダ油 三温糖	豚レバー	長ねぎ きゅうり 	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 一味唐辛子 おろししょうが	揚げ油④ 小麦・大豆・ 豚肉
		べにいも 紅芋サラダ	紅芋 ノンエッグマヨネーズ 三温糖		きゅうり レーズン	ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 673 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 25.5 g	炭水化物 86 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 783 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 28.9 g	炭水化物 102.0 g	
	17 (木)	牛乳		牛乳			
		あみパン	あみパン (小麦・乳・大豆)				
		豚肉と豆の煮込み	サラダ油(大豆) 小麦粉 じゃがいも 三温糖	豚肉 金時豆	にんじん たまねぎ セロリ ブロッコリー トマトピューレ	赤ワイン ケチャップ ぬちまーす デミグラスソース(小麦・鶏肉) ウスターソース おろしにんにく チキンビヨン(鶏肉) こしょう	
		魚のハニーマスタード焼 き	はちみつ ノンエッグマヨネーズ	まぐろ		粒マスタード 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		くだもの			オレンジ(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 591 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 17.6 g	炭水化物 77.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 740 kcal	たんぱく質 38.2 g	脂質 20.7 g	炭水化物 101.4 g	
☆1学期が んばった ね献立☆	18 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		タコミート	三温糖 サラダ油(大豆)	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆	にんじん たまねぎ ピーマン	おろしにんにく ケチャップ トマトソース(大豆) 赤ワイン ウスターソース チリソース チリパウダー ぬちまーす	
		●キャベツ&チーズ(乳)		チーズ(乳)	キャベツ	シママース	
		うるまのまーさんスープ		もずく 鶏肉 	冬瓜 へちま おくら にんじん 	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす チキンビヨン(鶏肉) こしょう	
		アセロラミルク	アセロラミルク(大豆・りんご) 				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 616 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 20.6 g	炭水化物 83.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 732 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 23.2 g	炭水化物 103.4 g	



令和7年度

8月給食だより



夏休みはいかがでしたか？長い休みの後は、なんとなくだるい、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じやすくなるそうです。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。暑さに負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。



野菜を食べていますか？

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、病気を予防するなど、健康に欠かせない食べ物です。給食では野菜を多く使った料理の残量が目立ちます。野菜について家族で話し合ってみませんか。

おきなわでつくられる野菜は、太陽の光をあびて、えいようまんてん！おばあがけんこうで、長生きできるのも、野菜をいっぱい食べているからさあ。たべものはくすいむんだよ～



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		
平敷屋小 欠食	26月 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		マーボー豆腐	かたくり粉 ごま油 サラダ油(大豆)	豆腐(大豆) 牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー みそ(大豆)	たけのこ にんじん たまねぎ きくらげ しいたけ には	おろしにんにく おろししょうが 醤油(小麦・大豆) 豆板醤 テンメンジャン(小麦・大豆) オイスターソース ぬちまーす ポークブイオン(鶏肉・豚肉) 酒	
		シューマイ	国産ポークシューマイ(豚肉・小麦)				
		もやしのナムル	ごま ごま油 三温糖		もやし きゅうり にんじん 小松菜	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
		シークワサーシャーベット	シークワサーシャーベット				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 629 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 21.7 g	炭水化物 84.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 778 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 26.2 g	炭水化物 105.2 g	
平敷屋小 欠食	27 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		煮つけ	三温糖 サラダ油(大豆)	豚肉 昆布 厚揚げ(大豆)	冬瓜 にんじん 小松菜 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		油みそ	みそ(大豆) 三温糖 サラダ油(大豆)	豚肉	ねぎ しょうが	みりん	
		ゴーヤー入りツナマヨサラダ	ノンエッグマヨネーズ 三温糖 ごま	ツナ	ゴーヤー きゅうり キャベツ にんじん	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 607 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 20.1 g	炭水化物 83.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 732 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 22.8 g	炭水化物 105.0 g	
平敷屋小 欠食	28 (木)	牛乳		牛乳			
		豚キムチごはん	米 麦 サラダ油(大豆) ごま	豚肉	白菜キムチ(小麦・りんご・ 大豆・さば) たまねぎ にんじん きくらげ には	酒 みりん ぬちまーす キムチ味(りんご・大豆) ポークブイオン(鶏肉・豚肉)	
		野菜コロッケ	野菜コロッケ(小麦・大豆) サラダ油				
		豆っこサラダ	オリーブオイル 三温糖	ガルバンゾー レッドキドニー マローファットピース 無添加ハム(豚肉・大豆)	ブロッコリー きゅうり コーン にんじん	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 623 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 21.2 g	炭水化物 84.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 743 kcal	たんぱく質 24.0 g	脂質 24.2 g	炭水化物 105.1 g	
		牛乳		牛乳			
平敷屋小 欠食	29 (金)	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
		魚のカレー焼き	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	まぐろ		おろしにんにく カレー粉 醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす	
		夏野菜スープ	サラダ油(大豆)	無添加ベーコン(豚肉)	かぼちゃ にんじん なす たまねぎ とうがん おくら トマトダイス トマトピューレ	チキンブイオン(鶏肉) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
		フルーツ&アロエ			みかん 夏みかん アロエ 黄桃(もも) りんご		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 585 kcal	たんぱく質 35.2 g	脂質 18.1 g	炭水化物 70.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 627 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 19.7 g	炭水化物 81.7 g	
		牛乳		牛乳			