

令和7年度

8月給食だより

夏が旬の野菜を知ろう!

うるま市立学校給食センター
与勝調理場

TEL 978-3522

FAX 978-3555

夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、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栄養を豊富に含みます。8月のメニューでは夏野菜を取り入れ、少しでも夏を元気に過ごしてほしいと思いながら、一日を楽しく過ごしてほしいです😊/



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ゲンを表示しています。

※除去食の対応アレルゲンは下記の4品目です。除去食の提供はアレルゲン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。

除去食対応アレルゲン(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。

※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ゲン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、「榎ぬちまーす」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食に必要な栄養量 (昼食30%+おやつ13%)	エネルギー	548Kcal	たんぱく質	20.6g	脂質	16.4g	炭水化物	73.9g
-----------------------------	-------	---------	-------	-------	----	-------	------	-------

★令和7年度も給食は給食センターから提供します。また、おやつ提供・献立表の配布はこども未来部からとなります。

なお、おやつの詳細についてはこども未来部までお問い合わせください。(TEL:989-0220)

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		
1 (金)		小麦ごはん	米 麦				
		さわらの野菜まよやき	たまごなしマヨネーズ(大豆) ごま 三温糖	さわら	にんじん 玉葱	酒 醤油(小麦・大豆)	
		おくらのねばあえ	ごま	ツナ缶(大豆)	おくら もーうい にんじん えのき コーン	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		なめこ入りゆし豆腐		豆腐(大豆) みそ(大豆)	なめこ ねぎ	かつお節	
2 (土)		もちきびごはん	米 もちきび				
		しおぶたどん 塩豚丼	ごま油 ごま かたくり粉	豚肉	玉葱 にんじん 小松菜 長ねぎ キャベツ もやし	おろしにんにく 酒 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす ポーク ブイヨン(鶏肉・豚肉)	
		ちくさ 干草あえ	三温糖	油揚げ(大豆)	ほうれん草 にんじん しめじ	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		かしわとやさいのみそ汁		鶏肉 みそ(大豆)	ごぼう 玉ねぎ にんじん 長ねぎ	かつお節	
4 (月)		うちな~塩やきそば	沖縄そば(小麦・大豆) サラダ油	豚肉	にんじん 玉葱 ビーマン たら キャベツ もやし 木くらげ	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす かつお節	
		カットコーン			コーン	しままーす	
		カリフラワーサラダ	じゃがいも たまごなしマヨネーズ(大豆) 三温糖	ベーコン(豚肉)	カリフラワー きゅうり コーン	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		シークワサーゼリー			シークワサーゼリー		

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 (火)	もちきびごはん	米 もちきび					
	マーボーもずく	かたくり粉 ごま油	もずく 豆腐(大豆) 豚ひき肉 豚レバー みそ(大豆)	にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ れんこん 椎茸 にはら		酒 醤油(小麦・大豆) ケチャップ オイスターソース(小麦・大豆) ポークブイヨン(豚肉・鶏肉) ぬちまーす	
	かいそう 海藻サラダ	三温糖	海藻サラダ ツナ缶(大豆)	キャベツ きゅうり にんじん コーン		醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす	
	なつやさい ちゅうか 夏野菜の中華スープ		鶏肉	おくら なす にんじん 玉ねぎ		かつお節 チキンブイヨン(鶏肉) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
6 (水)	ニコミートボールパスタ	スパゲッティ(小麦) 三温糖 オリーブオイル	中華つくね(小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉) 豚レバー	にんじん 玉ねぎ アスパラガス にんにく マッシュルーム トマト		ケチャップ ウスターソース(大豆・りんご) ぬちまーす カレー粉	
	ベーコンサラダ	三温糖 オリーブオイル	ベーコン(豚肉)	ブロッコリー カリフラワー にんじん		酢(小麦) シークワーサー果汁 ぬちまーす	
	ミネストローネ	白いんげん豆 じゃがいも	鶏肉	にんじん 玉ねぎ 冬瓜 キャベツ セロリ トマト バジル		ケチャップ 醤油(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏肉) ぬちまーす	
	かたぬ 型抜きチーズ		チーズ(乳)				
7 (木)	なめこ ^{ぞうすい} 雑炊	米 麦	豚肉	なめこ にんじん 椎茸 小松菜		醤油(大豆・小麦) ぬちまーす かつお節 ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)	
	さけ 鮭のみそまよやき	三温糖 たまごなしマヨネーズ(大豆) ごま	鮭 みそ(大豆)	長ねぎ		酒	
	きといも 里芋サラダ	里芋 三温糖 たまごなしマヨネーズ(大豆)	無添加ハム(豚肉・大豆)	きゅうり にんじん		醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす	
8 (金)	もちきびごはん	米 もちきび					
	なつやさい しょうがや 夏野菜の生姜焼き丼	ごま油 かたくり粉 ごま	豚肉 みそ(大豆)	生姜 玉ねぎ ズッキーニ にんじん 長ねぎ キャベツ ピーマン		酒 ぬちまーす 醤油(大豆・小麦) ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)	
	こんにやくあえ	たまごなしマヨネーズ(大豆)	ひじき ツナ缶(大豆)	こんにやく にんじん ほうれん草		醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
	やさい とろろと野菜のすまし汁		削り昆布 鶏肉 豆腐(大豆)	オクラ にんじん しめじ		かつお節 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす チキンブイヨン(鶏肉・豚肉)	
9 (土)	や 焼きうどん	うどん 三温糖 ごま油	豚肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン 長ねぎ		おろしにんにく おろし生姜 ウスターソース(大豆・りんご) 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
	だいず とうふ 大豆と豆腐のフライ	大豆と豆腐のフライ(小麦・大豆・ごま)					
	ごぼうしらすのまよあえ	たまごなしマヨネーズ(大豆) 三温糖	しらす	ごぼう きゅうり にんじん		酢(小麦) 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	

欠食行事等	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		
18 (月)	むぎ 麦ごはん	米 麦					
	マロニー ^い にく 入り肉じゃが	マロニー ジャがいも 三温糖 こめ油	豚肉	玉ねぎ 椎茸 にんじん 長ねぎ いんげん 生姜	かつお節 醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす		
	さばのシークワサー ^や 焼き		さば		シークワサー果汁 酒 ぬちまーす		
	ブルーベリーフルーツあえ			パイン りんご ブルーベリー	マスカットゼリー ナタデココ		
19 (火)	ナン	ナン (小麦・大豆)					
	ドライカレー	じゃがいも こめ油 三温糖	牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 白いんげん豆	にんじん 玉ねぎ ピーマン コーン トマト	カレールー (小麦) 酒 ウスターソース (大豆・りんご) ぬちまーす ケチャップ チキンブイオン (鶏肉)		
	いろどりマリネ	三温糖		きゅうり パプリカ ズッキーニ	酢 (小麦) シークワサー果汁		
	コーンスープ	じゃがいも	鶏肉	コーン 玉ねぎ にんじん セロリー	チキンブイオン (鶏肉) 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす		
20 (水)	あさりとしらすの あーさパスタ	スパゲッティ (小麦) オリーブオイル	あおさ あさり しらす ベーコン (豚肉)	にんにく 玉ねぎ 小松菜 しめじ パジル	酒 醤油(大豆・小麦) ポークブイオン (鶏肉・豚肉) ぬちまーす		
	チキンのガーリック ^や 焼き	オリーブオイル	鶏肉	にんにく	醤油(大豆・小麦) シークワサー果汁 酒 ぬちまーす		
	コールスローサラダ	たまごなしマヨネーズ(大豆) 三温糖		キャベツ にんじん きゅうり コーン	酢(小麦) シークワサー果汁 ぬちまーす		
21 (木)							
22 (金)	とり 鶏ごぼうごはん	米 麦 こめ油	鶏肉	ごぼう 椎茸 にんじん 玉ねぎ	醤油(大豆・小麦) かつお節 ポークブイオン (鶏肉・豚肉) ぬちまーす		
	キャベツ ^い ひら 入り平つくね		キャベツ入り平つくね (鶏肉・豚肉)				
	マロニーサラダ	マロニー ごま 三温糖	無添加ハム (豚肉・大豆)	小松菜 きゅうり にんじん	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす		
	なーべ ^{しる} らーみそ汁		豚肉 豆腐(大豆) みそ(大豆)	へちま にんじん 長ねぎ	かつお節		
23 (土)	むぎ 麦ごはん	米 麦					
	ちゅうか ^{きり} どん 中華丼	三温糖 ごま油 こめ油 かくり粉	鶏肉	白菜 パクチョイ にんじん 玉ねぎ 竹の子 きくらげ	おろしにんにく おろし生姜 みりん 醤油(大豆・小麦) オイスターソース (大豆・小麦) ぬちまーす ポークブイオン (鶏肉・豚肉)		
	ちんげん ^{さい} 菜のナムル	ごま油 ごま		ちんげん菜 もやし にんじん	おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす		
	かむかむ ^{きりぼしだいこん} 切干大根スープ		油揚げ(大豆) ベーコン (豚肉)	切干大根 えのき にんじん 玉ねぎ	醤油(大豆・小麦) チキンブイオン (鶏肉) ぬちまーす		

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		
25 (月)	クミンピラフ	米 こめ油	鶏肉 ポーク(豚肉・鶏肉)	にんじん 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム コーン	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす うちん粉 クミンパウダー チキンブイオン(鶏肉)		
	ハニーマスタードチキン	はちみつ	鶏肉		醤油(大豆・小麦) 酒 粒マスタード(りんご)		
	ABCスープ 	じゃがいも こめ油 ABC マカロニ(小麦)	無添加ベーコン(豚肉)	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリー	醤油(大豆・小麦) チキンブイオン(鶏肉) ぬちまーす		
	オレンジ			オレンジ(予定)			
26 (火)	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・ごま) オイスターソース ぬちまーす ポークブイオン(鶏肉・豚肉)		
	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 ほうれん草	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす		
27 (水)	むぎ 麦ごはん	米 麦					
	に 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		
	あぶら 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		
	ゴーヤー入リツナマヨサラダ	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		
28 (木)	ぶた 豚キムチごはん	米 麦 サラダ油(大豆) ごま	豚肉	白菜キムチ 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)		
	やさい 野菜コロッケ	野菜コロッケ(小麦・大豆) サラダ油					
	まめ 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		
29 (金)	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)					
	さかな 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		
	なつやさい 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	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 なつみかん アロエ 黄桃(もも) りんご			
30 (土)	むぎ 麦ごはん	米 麦					
	もずくのチャプチェ風 	春雨 ごま油 ごま かたくり粉 三温糖	もずく 牛肉 みそ(大豆)	にんじん 玉ねぎ 椎茸 には 小松菜	酒 おろし生姜 おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) オイスターソース(大豆・小麦) ケチャップ ぬちまーす		
	パパイヤサラダ 	たまごなしマヨネーズ(大豆) 三温糖	無添加ハム(豚肉・大豆)	パパイヤ きゅうり にんじん コーン	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす		
	かぼちゃのソイスープ	じゃがいも	ベーコン(豚肉) 豆乳(大豆)	かぼちゃ 玉ねぎ セロリー	チキンブイオン(鶏肉) 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす		