令和7年度 9月給食だより

☆今月の目標☆
疲労回復の食事を知ろう

うるま市立学校給食センター　与勝調理場
TEL:　978-3522
FAX:　978-3555

＊中学生を対象に作品を募集しました。
沢山の応募、ありがとうございました！

令和７年度 与勝地区学校給食標語受賞作品

最優秀

完食で　守り続ける身体(からだ)の　未来
与勝中１年　榮門　季亜羅

くわっちーさびら　たくさん食べて　感謝の心
彩橋中２年　宮里　蛍

優秀賞

完食で　伝わる気持ち　ありがとう
与勝中３年　榮門　瑛斗

いただきます　いろんな命に　感謝して
与勝中３年　兼城　佑采

口の中で広がるハーモニー
手を合わせて　くわっちーさびら
与勝第二中３年　眞鶴　姫愛

優良賞

給食で　笑顔広がる　いただきます
与勝中１年　伊計　波音

命の資源　残さず食べよう　いただきます
与勝中３年　徳門　美羽

地産地消　残さず食べて　命に感謝
与勝中３年　大城　由莉杏

沖縄の　豊かな食　命宝(ぬちどうたから)
与勝中３年　長浜　咲葉

残さずに　美味しく食べれば　元気になる
与勝中１年　平　一華

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。

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）	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ゲンを表示しています。
※除去食の対応アレルゲンは、上記の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。
※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、「㈱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て使用しています。
★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 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
	１(月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米　麦				
		チキンカレー	じゃがいも　小麦粉　サラダ油(大豆)	鶏肉　豚レバー　白花豆　白いんげん豆	玉ねぎ　ピーマン　人参　かぼちゃ　プルーンピューレ	おろしにんにく　おろし生姜　カレールウ（小麦・牛肉・大豆・鶏肉）　カレー粉　ウスターソース　ぬちまーす　ウージパウダー　チキンブイヨン(鶏肉)	
		ほうれん草オムレツ		ほうれん草オムレツ（たまご・大豆・小麦）			
		くだもの			オレンジ（予定）		
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　720　kcal	たんぱく質　23.7　g	脂質　23.9　g	炭水化物　103.5　g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　885　kcal	たんぱく質　28.8　g	脂質　29.2　g	炭水化物　128.6　g	

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
	2 (火)	牛乳		牛乳			
		煮込みうどん	うどん（小麦）　サラダ油(大豆)	豚肉　油揚げ(大豆)　なると（大豆）　わかめ	玉ねぎ　人参　小松菜　椎茸　きくらげ	おろしにんにく　おろし生姜　醤油(大豆・小麦)　みりん　酒　ぬちまーす　花かつお　ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)	
		ミニ肉まん	ミニ肉まん（小麦・豚肉・大豆・ごま）				
		ごまじゃこサラダ	三温糖　ごま油	ちりめん　塩昆布(小麦・大豆)	キャベツ　もやし　きゅうり　人参	醤油(大豆・小麦)　酢(小麦)　ぬちまーす	
		豆乳プリン	豆乳プリン（大豆）				
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　524　kcal	たんぱく質　21.9　g	脂質　22.3　g	炭水化物　62　g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　594　kcal	たんぱく質　24.9　g	脂質　24.8　g	炭水化物　72.7　g	
	3 (水)	牛乳		牛乳			
		あみパン	あみパン（小麦・乳・大豆）				
		ABCミネストローネ	ABCマカロニ（小麦）　サラダ油(大豆)	鶏肉	人参　玉ねぎ　冬瓜　キャベツ　トマト	ケチャップ　醤油(大豆・小麦)　ぬちまーす　こしょう　ローリエ　チキンブイヨン(鶏肉)	
		ささみカツ	ささみカツ（鶏肉・小麦・大豆）　サラダ油				揚げ油② 小麦・大豆・鶏肉
		ポテトサラダ	じゃがいも　ノンエッグマヨネーズ　三温糖	無添加ハム（豚肉・大豆）	人参　きゅうり	酢(小麦)　ぬちまーす　ノンオイルフレンチドレッシング　こしょう	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　532　kcal	たんぱく質　24.9　g	脂質　19.8　g	炭水化物　63.9　g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　691　kcal	たんぱく質　31.5　g	脂質　24.5　g	炭水化物　85.5　g	
旧盆　ウンケー	4 (木)	牛乳		牛乳			
		ウンケージューシー	米　麦　サラダ油(大豆)　ラード（豚肉）	豚肉　ひじき　ちきあげ（大豆）	人参　ごぼう　椎茸　ねぎ	醤油(大豆・小麦)　酒　みりん　ぬちまーす　花かつお　ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)	
		シカムドゥチ		豚肉　かまぼこ（大豆）	冬瓜　こんにゃく　椎茸　ねぎ　生姜	醤油(大豆・小麦)　ぬちまーす　花かつお　ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)	
		厚揚げのアーサあんかけ	三温糖　かたくり粉	厚揚げ(大豆)　アーサ	玉ねぎ　人参	醤油(大豆・小麦)　みりん	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　548　kcal	たんぱく質　26.1　g	脂質　19.7　g	炭水化物　65.6　g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　647　kcal	たんぱく質　31.5　g	脂質　23.5　g	炭水化物　77.3　g	
	8 (月)	牛乳		牛乳			
		スパゲティナポリタン	スパゲティ（小麦）　三温糖　サラダ油(大豆)	豚肉　ウインナー（豚肉）	人参　玉ねぎ　キャベツ　ピーマン　マッシュルーム　トマト	おろしにんにく　ケチャップ　デミグラスソース(小麦・鶏肉)　ウスターソース　赤ワイン　ぬちまーす　こしょう　ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)	
		チキンの香味焼き	三温糖	鶏肉		おろしにんにく　醤油(大豆・小麦)　酒　みりん	
		野菜のツナマヨ和え	ノンエッグマヨネーズ　三温糖	ツナ　ひじき	キャベツ　きゅうり　人参　コーン	醤油(大豆・小麦)　マスタード	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　559　kcal	たんぱく質　26.2　g	脂質　22　g	炭水化物　62.7　g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　646　kcal	たんぱく質　30.4　g	脂質　24.9　g	炭水化物　73.1　g	
	9 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		豚汁	里芋	豚肉　油揚げ(大豆)　みそ(大豆)	こんにゃく　大根　ごぼう　人参　長ねぎ	花かつお	
		パパイヤ炒め	サラダ油(大豆)	豚肉　厚揚げ(大豆)	パパイヤ　人参　キャベツ　きくらげ　にら	醤油(大豆・小麦)　ぬちまーす　こしょう	
		かぼちゃ天ぷら	かぼちゃ天ぷら(小麦)　サラダ油				揚げ油③ 小麦・大豆・鶏肉
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　570　kcal	たんぱく質　22.5　g	脂質　19.6　g	炭水化物　75.8　g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　670　kcal	たんぱく質　26　g	脂質　20.8　g	炭水化物　93.5　g	
高江洲小6年生・山形県最上市交流	10 (水)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米	高江洲小学校のお米は山形県から提供されます			
		タコミート	サラダ油(大豆)　三温糖	牛ひき肉　豚ひき肉　大豆	人参　玉ねぎ　ピーマン	おろしにんにく　ケチャップ　ウスターソース　チリソース　チリパウダー　赤ワイン　ぬちまーす	
		●キャベツ＆チーズ(乳)　タコライス		チーズ（乳）	キャベツ		
		もずくスープ		もずく　豆腐(大豆)　かまぼこ（大豆）	人参　冬瓜　ねぎ	醤油(大豆・小麦)　みりん　ぬちまーす　花かつお	
		ぬちまーすちんすこう	ぬちまーすちんすこう（小麦・豚肉・牛肉）				
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　665　kcal	たんぱく質　25.9　g	脂質　25.1　g	炭水化物　83.9　g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　816　kcal	たんぱく質　30.7　g	脂質　29.7　g	炭水化物　106.4　g	

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
	11 (木)	牛乳		牛乳			
		五目鶏めし	米　こめ油	鶏肉　油揚げ(大豆)	人参　ごぼう　たけのこ　椎茸　あお豆(大豆)	醤油(大豆・小麦)　酒　みりん　ぬちまーす　花かつお　ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)	
		さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす　酒	
		マーミナーチャンプルー	サラダ油(大豆)	厚揚げ(大豆)　ツナ	もやし　人参　キャベツ　にら	醤油(大豆・小麦)　ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　542　kcal	たんぱく質　29　g	脂質　21.6　g	炭水化物　59.2　g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　629　kcal	たんぱく質　33.5　g	脂質　24.6　g	炭水化物　69.7　g	
	12 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米　麦				
		中華丼の具　中華丼	三温糖　ごま油　かたくり粉 サラダ油(大豆)	豚肉	白菜　チンゲン菜　人参　玉ねぎ　たけのこ　きくらげ	おろしにんにく　おろし生姜　醤油(大豆・小麦)　みりん　オイスターソース（大豆）　ぬちまーす　ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)	
		●中華コーンスープ（たまご）	ごま油	たまご	玉ねぎ　えのき　きくらげ　椎茸　ねぎ　コーン	ぬちまーす　こしょう　醤油(大豆・小麦)　花かつお　チキンブイヨン(鶏肉)	
		餃子	国産豚肉の餃子（小麦・大豆・豚肉）				
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　573　kcal	たんぱく質　20.2　g	脂質　19.4　g	炭水化物　78　g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　710　kcal	たんぱく質　23.9　g	脂質　23.1　g	炭水化物　100.4　g	
	16 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		冬瓜とえのきのすまし汁		あさり	冬瓜　えのき　人参　ねぎ　生姜	醤油(大豆・小麦)　みりん　花かつお　ぬちまーす	
		豚肉と野菜のＢＢＱ炒め	三温糖　サラダ油(大豆)	豚肉	人参　玉ねぎ　ピーマン　キャベツ　小松菜　きくらげ	醤油(大豆・小麦)　みりん　おろしにんにく　ぬちまーす　中濃ソース(りんご)　ウスターソース　ケチャップ	
		キャベツ入り平つくね	キャベツ入り平つくね（豚肉・鶏肉）				
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　512　kcal	たんぱく質　22.5　g	脂質　13　g	炭水化物　74.4　g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　620　kcal	たんぱく質　26.3　g	脂質　14.2　g	炭水化物　94.1　g	
	17 (水)	牛乳		牛乳			
		中華おこわ	米　もち米　三温糖　サラダ油(大豆)	鶏肉　油揚げ(大豆)	生姜　人参　たけのこ　椎茸　グリンピース	醤油(大豆・小麦)　みりん　酒　オイスターソース（大豆）　ぬちまーす　ポークブイヨン（豚肉・鶏肉）	
		春巻き	米粉入り春巻き（小麦・大豆・豚肉）　サラダ油				揚げ油④ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
		バンバンジーサラダ	練りごま　ごま　ごま油　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	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　590　kcal	たんぱく質　18.7　g	脂質　23.6　g	炭水化物　74.3　g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　692　kcal	たんぱく質　21.6　g	脂質　26.9　g	炭水化物　89.8　g	
	18 (木)	牛乳		牛乳			
		なかよしパン	なかよしパン（小麦・乳・大豆）				
		ジャーマンポテト	じゃがいも　サラダ油(大豆)	ベーコン（豚肉）　豚肉	玉ねぎ　いんげん　赤ピーマン　コーン	醤油(大豆・小麦)　酒　ぬちまーす　チキンブイヨン（鶏肉）　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	パセリ	マスタード　シママース　こしょう	
		フルーツ白玉	カラフルボール　三温糖		黄桃(もも)　パイン　みかん	シークヮーサー果汁	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　659　kcal	たんぱく質　31.3　g	脂質　22.6　g	炭水化物　83.3　g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　758　kcal	たんぱく質　36.6　g	脂質　25.3　g	炭水化物　97.1　g	
食育の日	19 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		うるまのまーさん汁	黄金芋	豚肉　みそ(大豆)	うるま市産野菜	花かつお	
		鶏肉の黒糖しょうが焼き	はちみつ　黒糖	鶏肉		醤油(大豆・小麦)　みりん　おろし生姜　シママース	
		ごぼうとアーモンドの和え物	アーモンド　練りごま　ノンエッグマヨネーズ　三温糖	ツナ	ごぼう　人参　きゅうり	醤油(大豆・小麦)　ぬちまーす　リンゴ酢(りんご)	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　579　kcal	たんぱく質　24.4　g	脂質　21.2　g	炭水化物　71.6　g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　702　kcal	たんぱく質　28.5　g	脂質　24.2　g	炭水化物　90.3　g	

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
	22 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米　麦				
		マーボー冬瓜	ごま油　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　にら	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）　ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)　豆板醤　ぬちまーす	
		もやしのナムル	白ごま　三温糖　ごま油		もやし　きゅうり　キャベツ　人参	酢(小麦)　醤油(大豆・小麦)	
		中華ポテト	中華ポテト				
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　622　kcal	たんぱく質 21.5　g	脂質　21.1　g	炭水化物　85.9　g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　801　kcal	たんぱく質 25.2　g	脂質　26.9　g	炭水化物　114.9　g	
	24 (水)	牛乳		牛乳			
		さつま芋ごはん	米　麦　さつまいも　三温糖　サラダ油(大豆)	鶏肉　油揚げ(大豆)	人参　椎茸　しめじ	醤油(大豆・小麦)　みりん　酒　ぬちまーす　花かつお　ポークブイヨン（豚肉・鶏肉）	
		豚肉とごぼうのしぐれ炒め煮	ごま油　三温糖　白ごま	豚肉	生姜　ごぼう　小松菜　人参　糸こんにゃく　長ねぎ	酒　醤油(大豆・小麦)　みりん　花かつお	
		ちくわの紅葉焼き	ノンエッグマヨネーズ	ちくわ	人参	醤油(大豆・小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　573　kcal	たんぱく質 27.2　g	脂質　17.6　g	炭水化物　75.8　g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　680　kcal	たんぱく質 33.7　g	脂質　19.8　g	炭水化物　91.2　g	
	25 (木)	牛乳		牛乳			
		黒糖パン	黒糖パン（乳・小麦・大豆）				
		●きのことあさりのクリームスープ（乳）	じゃがいも　小麦粉　マーガリン(乳・大豆)　サラダ油(大豆)	あさり　鶏肉　白いんげん豆　脱脂粉乳	人参　玉ねぎ　しめじ　セロリー　パセリ	おろしにんにく　ぬちまーす　チキンブイヨン（鶏肉）　こしょう	
		魚のバジル焼き	オリーブオイル	ホキ	バジル　パセリ	おろしにんにく　ぬちまーす　白ワイン	
		くだもの			梨（予定）		
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　574　kcal	たんぱく質 27.8　g	脂質　18.6　g	炭水化物　76　g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　684　kcal	たんぱく質 32.5　g	脂質　21.4　g	炭水化物　90.9　g	
勝連小1～4年欠食	26 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米		海から豚がやってきた記念日献立		
		チキンロングライススープ	はるさめ　ごま油　かたくり粉	鶏肉	人参　キャベツ　小松菜	花かつお　醤油(大豆・小麦)　みりん　ぬちまーす　チキンブイヨン（鶏肉）	
		ハワイアンポークソテー	三温糖	豚肉	パイン	おろしにんにく　シママースこしょう　ウスターソース　ケチャップ　赤ワイン	
		カラフルサラダ	アーモンド　オリーブオイル　三温糖	ツナ	ブロッコリー　キャベツ　パプリカ　人参	酢(小麦)　ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　584　kcal	たんぱく質 25.7　g	脂質　21.4　g	炭水化物　70.4　g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　708　kcal	たんぱく質 30.3　g	脂質　24.6　g	炭水化物　88.8　g	
トーカチお祝い献立	29 (月)	牛乳		牛乳			
		黒米ごはん	米　黒米				
		イナムドゥチ		豚肉　かまぼこ　みそ(大豆)	椎茸　こんにゃく	花かつお　ポークブイヨン（豚肉・鶏肉）	
		きびなごのシークァーサーたれかけ	小麦粉　サラダ油　三温糖　かたくり粉	きびなご		シークァーサー果汁　酢(小麦)	揚げ油⑤ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
		千切りイリチー	三温糖　サラダ油(大豆)	昆布　豚肉　かまぼこ（大豆）	角切大根　人参　こんにゃく	醤油(大豆・小麦)　みりん　酒　ぬちまーす　花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　596　kcal	たんぱく質 26.9　g	脂質　19.6　g	炭水化物　77.4　g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　719　kcal	たんぱく質 32　g	脂質　22.1　g	炭水化物　97.3　g	
	30 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		●かき玉汁（たまご）	かたくり粉	豆腐(大豆)　たまご	えのき　人参　小松菜	醤油(大豆・小麦)　みりん　ぬちまーす　花かつお　チキンブイヨン（鶏肉）	
		五目揚げ天	五目揚げ（大豆）				
		豆とアーモンドのさっぱり和え	アーモンド　オリーブオイル　三温糖	ツナ	ガルバンゾー　マローファットピース　レッドキドニーコーン　キャベツ　きゅうり　人参	醤油(大豆・小麦)　酢(小麦)　シークァーサー果汁　ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　523　kcal	たんぱく質 23.3　g	脂質　15.1　g	炭水化物　71.5　g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　632　kcal	たんぱく質 27.7　g	脂質　16.8　g	炭水化物　90.3　g	