

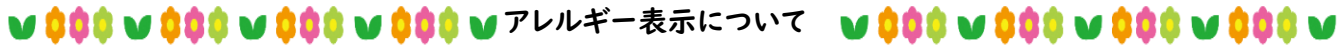


6月給食だより

うるま市立学校給食センター
第二調理場

電話 973-1112

FAX 973-1303



★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。

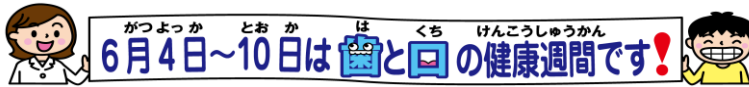
★揚げ物に使用する油は、3~4回程度、同一の油を使用しています。

★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、「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。



よく噛むことは、むし歯になりにくい丈夫な歯を作ります。6/4~10の期間にカミカミ献立を提供します。カミカミこんだてには、がありますので、探してみてくださいね♪

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	
行事食	日 (欠食)	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					
(月)	1日	牛乳		牛乳						
		麦ごはん	精米 麦							
		春雨スープ	春雨 ごま油 でん粉	鶏肉		キャベツ 人参 小松菜 えのき	かつお節 チキンブイオン(鶏) 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす			
		スタミナ炒め	こめ油 三温糖 でん粉	豚肉		にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ 小松菜 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん オイスターソース ポークブイオン(鶏・豚) ぬちまーす			
		国産豚肉の餃子	国産豚肉の餃子(豚 小麦 大豆)							
		一食当たりの栄養価	エネルギー 570 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 13.8 g	炭水化物 83.5 g				
(火)	2日	牛乳		牛乳						
		麦ごはん	精米 麦							
		もずく丼(具)	ごはんの上 にのせて 食べてね♪	こめ油 三温糖	もずく 豚肉 そぼろ大豆	にんにく 玉ねぎ 人参 小松菜 コーン しょうが	ポークブイオン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす			
		大根のみそ汁			赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 しめじ 人参 長ねぎ	かつお節			
		果物				【予定】りんご				
		一食当たりの栄養価	エネルギー 518 kcal	たんぱく質 18.6 g	脂質 12 g	炭水化物 82.1 g				
(水)	3日	牛乳		牛乳						
		スパゲティナポリタン	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	ウインナー(豚) 豚肉		玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン マッシュルーム にんにく トマト	トマトソース(大豆) トマトピューレ ケチャップ ウスターソース(大豆・りんご) 白ワイン ポークブイオン(鶏・豚) ぬちまーす			
		ブロッコリーサラダ		鶏ささみチャンク		ブロッコリー カリフラワー きゅうり 人参 コーン	コーンクリームドレッシング ぬちまーす			
		鶏肉のマーマレード焼き	マーマレード	鶏肉			薄口醤油(小麦・大豆) 白ワイン みりん			
		一食当たりの栄養価	エネルギー 469 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 21.3 g	炭水化物 45.3 g				

行事食	日 (欠食)	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		
カミカミこんだて 	4日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	精米 麦				
		あさりとかかめのスープ	でん粉 ごま油	絹ごし豆腐(大豆) あさり わかめ	人参 長ねぎ しめじ	チキンブイオン(鶏) かつお節 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
		ごぼう入りチンジャオロース	ごま油 でん粉 こめ油	豚肉	しょうが ごぼう ピーマン 赤ピーマン 人参 たけのこ 木くらげ にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす オイスターソース	
		春巻き	サラダ油	春巻き(小麦・大豆・豚肉)		揚げ回数①	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 638 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 21.7 g	炭水化物 85.6 g		
カミカミこんだて 	5日 (金)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)				
		きのことベーコンのスープ	じゃがいも 押麦 オリーブ油	無塩せきベーコン(豚)	えのき茸 人参 玉ねぎ セロリー パセリ	醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす こしょう ポークブイオン(鶏・豚) 豚骨	
		カラフルソテー	こめ油	豚肉	ブロッコリー カリフラワー 人参 赤ピーマン 玉ねぎ コーン	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
		ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ(卵・大豆)				
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 569 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 22.1 g	炭水化物 68 g		
カミカミこんだて 	8日 (月)	牛乳		牛乳			
		青菜ごはん	精米 麦 こめ油 白ごまごま油	豚肉 油揚げ(大豆) 糸けずり	人参 小松菜 しめじ	ぬちまーす 酒 醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) ポークブイオン(鶏・豚) かつお節	
		ごまじゃこ和え	白ごま 三温糖 ごま油	チリメン	キャベツ 人参 大根 きゅうり コーン	醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす	
		さばのねぎソースかけ	三温糖 ごま油	さば	長ねぎ にんにく 生姜	醤油(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 681 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 31.8 g	炭水化物 65.5 g	
	カミカミこんだて 	9日 (火)	牛乳		牛乳		
玄米ごはん			精米 玄米				
カミカミカレー			じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	豚肉 豚レバー そぼろ大豆 白花豆 白いんげん豆 脱脂粉乳	にんにく 人参 玉ねぎ れんこん いんげん あお豆(大豆) かぼちゃ しょうが	カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛) カレー粉 チャツネ(りんご) ウスターソース(大豆・りんご) ぬちまーす ポークブイオン(鶏・豚)	
くるま麩のナゲット			くるま麩と鶏肉のナゲット(小麦・鶏・大豆)				
フルーツカクテル			カクテルゼリー(りんご・もも・大豆)		みかん バイン 黄桃 シークワーサー果汁		
一食当たりの栄養価		エネルギー - 664 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 15.3 g	炭水化物 104.3 g		
カミカミこんだて 	10日 (水)	牛乳		牛乳			
		わかめごはん	精米 砂糖	わかめ		食塩	
		きのこのみそ汁		油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	しめじ えのき しいたけ 大根 ねぎ	かつお節	
		タマナーチャンプルー	こめ油	ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆) 豚肉	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 なら	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		ちくわのマヨネーズ焼き	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	ちくわ 青のり 豆乳(大豆)			
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 601 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 21.8 g	炭水化物 77.7 g		
カミカミこんだて 	11日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	精米 麦				
		豚キムチ炒め	ごま油 こめ油 でん粉	豚肉	にんにく しょうが 白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば) もやし 人参 玉ねぎ キャベツ 木くらげ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
		コーンと卵の中華スープ	でん粉	鶏肉 絹ごし豆腐(大豆) 卵	クリームコーン コーン 玉ねぎ	薄口醤油(小麦・大豆) 酒 豚骨チキンブイオン(鶏) ぬちまーす	
		肉団子	肉団子(鶏・大豆・豚)				
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 577 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 15.1 g	炭水化物 83.7 g		

行事食	日 (欠食)	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日 (金)	牛乳			牛乳				
	麦ごはん	精米 麦						
	シカムドウチ			豚肉 白かまぼこ(大豆)	冬瓜 椎茸 ねぎ しょうが こんにゃく	醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまー す かつお節		
	切干と野菜の炒めもの	こめ油		ツナ ちきあげ(大豆)	切干大根 人参 キャベツ もやし 小松菜	醤油(小麦・大豆) みりん ぬち まーす		
	国産野菜かき揚げ	国産野菜かき揚げ(大豆・小麦)						
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 473 kcal	たんぱく質 19.2 g	脂質 10 g	炭水化物 74.4 g			
15日 (月)	牛乳			牛乳				
	深川めし	精米 こめ油		あさり ちきあげ(大豆)	しょうが 人参 ごぼう 椎 茸 ねぎ	酒 醤油(小麦・大豆) ぬちまー す かつお節 ポークブイヨン (鶏・豚)		
	磯香和え	三温糖		のり 糸けずり ちくわ	キャベツ もやし ほうれん 草 人参	薄口醤油(小麦・大豆) 特濃酢 (小麦) ぬちまーす		
	白花豆コロッケ	サラダ油		白花豆コロッケ(乳・小麦・大豆)	揚げ回数② 小麦・大豆・豚			
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 533 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 15 g	炭水化物 76.1 g			
16日 (火)	牛乳			牛乳				
	麦ごはん	精米 麦						
	麻婆豆腐	三温糖 ごま油 こめ油 でん粉		豆腐(大豆) 豚肉 豚レ バー そぼろ大豆 赤みそ (大豆)	たけのこ 木くらげ 椎茸 にんにく 生姜 人参 いら 玉ねぎ	トウバンジャン テンメンジャン(大 豆・小麦・ごま) 醤油(小麦・大 豆) ポークブイヨン(鶏・豚)		
	パンウースー	春雨 白ごま 三温糖 ご ま油		ハム(豚・大豆) 錦糸卵 (小麦・大豆)	もやし きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬ ちまーす		
	ポークシューマイ	ポークシューマイ(小麦・豚)						
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 656 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 19.6 g	炭水化物 90.6 g			
17日 (水)	牛乳			牛乳				
	バーガーパン	バーガーパン(小麦・乳・ 大豆)						
	ハンバーグのソースがけ	三温糖		ハンバーグ(豚・鶏・大 豆)	玉ねぎ スイートピクルス マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース(大豆・ りんご) デミグラスソース(小麦・ 鶏)		
	インゲンのソテー	こめ油		豚肉	いんげん 人参 エリンギ 玉ねぎ コーン	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう		
	オートミールスープ	じゃがいも オートミール こめ油		鶏肉 ベーコン(豚) 白 花豆 白いんげん豆 豆 乳(大豆)	玉ねぎ 人参 セロリー パ セリ	豚骨 チキンブイヨン(鶏) ぬち まーす こしょう		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 603 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 18.8 g	炭水化物 78.6 g			
18日 (木)	牛乳			牛乳				
	ぬちまーすごはん	精米				ぬちまーす		
	イナムドウチ			豚肉 黄かまぼこ(大豆) 厚揚げ(大豆) 甘口白 みそ(大豆)	椎茸 こんにゃく	豚骨 かつお節		
	魚の黒糖生姜焼き	黒糖 はちみつ		さば	生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒		
	クープイリチー	こめ油		豚肉 昆布 白かまぼこ (大豆)	切干大根 しいたけ 人 参 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん ぬち まーす かつお節		
	果物				【予定】オレンジ			
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 693 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 24.1 g	炭水化物 84.7 g			
19日 (金)	牛乳			牛乳				
	麦ごはん	精米 麦						
	もずくのみそ汁			もずく 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 人参 長ねぎ	かつお節		
	鶏肉のシークァーサー焼き	三温糖		鶏肉	シークァーサー果汁	醤油(小麦・大豆) みりん		
	パパイヤイリチー	こめ油		ちきあげ(大豆) ツナ	パパイヤ 玉ねぎ 人参 いら 木くらげ	醤油(小麦・大豆) みりん ぬち まーす こしょう		
	あまがし	あまがし						
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 637 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 15.5 g	炭水化物 100.4 g			

行事食	日 (欠食)	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			
22日 (月)	牛乳			牛乳				
	カンダバージュシー	精米		豚肉 ツナ	大根 人参 カンダバ	酒 かつお節 ポークブイオン (鶏・豚) 薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす みりん		
	シブインブシー	でん粉 こめ油		豚肉 そぼろ大豆 厚揚げ (大豆)	冬瓜 人参 玉ねぎ 小松菜 あお豆 (大豆) しいたけ にんにく 生姜	かつお節 ぬちまーす ポークブイオン (鶏・豚) 酒 醤油 (小麦・大豆) みりん		
	安納やきいも	さつまいも						
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 406 kcal		たんぱく質 19.8 g	脂質 13 g	炭水化物 52.2 g		
24日 (水)	牛乳			牛乳				
	麦ごはん	精米 麦						
	肉じゃが	じゃがいも 三温糖 こめ油		豚肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 椎茸 いんげん こんにゃく	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節 ポークブイオン (鶏・豚)		
	五目厚焼き玉子	五目厚焼き玉子 (卵・小麦・大豆)						
	納豆みそ	三温糖 こめ油		ひきわり納豆 (大豆) 豚肉 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆) 糸けずり	ねぎ 生姜	みりん		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 620 kcal		たんぱく質 25.2 g	脂質 15.7 g	炭水化物 91.1 g		
25日 (木)	牛乳			牛乳				
	みそラーメン	ラーメン (小麦・大豆) こめ油 ごま油		豚肉 なんと わかめ 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	もやし 人参 椎茸 たけのこ 長ねぎ にんにく 生姜	ぬちまーす 酒 みりん ポークブイオン (鶏・豚) かつお節 豚骨		
	厚揚げと青菜の炒めもの	こめ油 ごま油 でん粉		厚揚げ (大豆) 豚肉	小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ しょうが にんにく	酒 醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす		
	多菜包子	多菜包子 (豚・鶏・小麦・大豆・ごま)						
	果物				【予定】プラム			
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 629 kcal		たんぱく質 29.5 g	脂質 22 g	炭水化物 75.2 g		
26日 (金)	牛乳			牛乳				
	麦ごはん	精米 麦						
	タコライス (タコミート)	こめ油 三温糖		牛肉 豚肉 豚レバー そぼろ大豆	玉ねぎ ピーマン にんにく しょうが	ケチャップ チリソース チリパウダー 赤ワイン ウスターソース (大豆・りんご) ぬちまーす		
	タコライス (ボイル野菜)	ごはんの上 にのせて 食べてね♪			キャベツ			
	タコライス (スライスチーズ)			スライスチーズ (乳)				
	わかめスープ	白ごま ごま油		わかめ	大根 人参 長ねぎ	薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす チキンブイオン (鶏) かつお節		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 599 kcal		たんぱく質 24.8 g	脂質 18.5 g	炭水化物 80.3 g			
29日 (月)	牛乳			牛乳				
	白ごまタンタンうどん	うどん (小麦) 白ごま ごま油 こめ油		鶏肉 ちくわ 油揚げ (大豆) 白みそ (大豆) 麦みそ (大豆) 豆乳 (大豆)	人参 白菜 小松菜 長ねぎ しいたけ 生姜	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす かつお節 チキンブイオン (鶏)		
	キビナゴの南蛮漬け	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖		きびなご	揚げ回数③ 小麦・大豆・豚・乳	長ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン しょうが	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) 七味唐辛子 (ごま) かつお節	
	青菜のおかかマヨ和え	ノンエッグマヨネーズ (大豆)		糸けずり		小松菜 もやし きゅうり 人参	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 433 kcal		たんぱく質 24.7 g	脂質 19.2 g	炭水化物 37.5 g		
30日 (火)	牛乳			牛乳				
	麦ごはん	精米 麦						
	アーサ汁			アーサ 絹ごし豆腐 (大豆)	えのき 冬瓜 ねぎ	かつお節 醤油 (小麦・大豆) 薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす		
	うむくじ天ぷら	こめ油		うむくじ天ぷら (アレルゲンなし)				
	ゴーヤーのみそきんぴら炒め	ごま油 白ごま 三温糖		豚肉 赤みそ (大豆)	にがうり 人参 玉ねぎ	みりん 酒 ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 639 kcal		たんぱく質 18.5 g	脂質 19.9 g	炭水化物 93.6 g		

