

令和8年度

# 6月給食だより



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

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

※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。

★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。

★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、「榊ぬちまーす」さんから「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード6kg」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

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		
与勝中・与勝第二中 欠食 (月)	牛乳		牛乳			
	ごま担々うどん	うどん(小麦) 練りごま すりごま 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 木くらげ 長葱 にんにく 生姜	豆板醤 シママース 醤油(小麦・大豆) 花かつお ポークブイオン(鶏・豚)	
	黄金大学芋	黄金芋 大豆油 三温糖 水あめ かたくり粉			醤油(小麦・大豆)	揚げ油①
	さっぱり枝豆サラダ	サラダ油(大豆) 三温糖	ツナ	あお豆(大豆) コーン 冬瓜 胡瓜 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす シークワーサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 508 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 20.7 g	炭水化物 60.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 580 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 23.2 g	炭水化物 69.8 g	
(火)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
	レンズ豆入りポトフ	じゃがいも サラダ油(大豆)	鶏肉 レンズ豆 無添加ウインナー(豚)	人参 玉ねぎ 冬瓜 ブロッコリー にんにく	チキンブイオン(鶏) シママース ローリエ 醤油(小麦・大豆)	
	魚のハニーマスタード焼き	はちみつ サラダ油(大豆)	ホキ		シママース マスタード 醤油(小麦・大豆) 酒	
	くだもの			りんご(予定)	シママース	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 580 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 17.9 g	炭水化物 77.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 659 kcal	たんぱく質 33.9 g	脂質 20 g	炭水化物 88.7 g		
(水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	ひじき炒め	三温糖 サラダ油(大豆)	ひじき 豚肉 ちくわ 油あげ(大豆) 大豆	人参 こんにゃく インゲン ニラ	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	鉄分たっぷりすまし汁		あさり 白かまぼこ(大豆)	白菜 小松菜 しめじ 人参 椎茸	酒 花かつお みりん 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす	
	納豆みそ	三温糖 サラダ油(大豆)	納豆(大豆) ツナ みそ(大豆)	生姜 ねぎ	みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 525 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 14.9 g	炭水化物 72 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 631 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 16.7 g	炭水化物 91 g		

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		
4 (木)	牛乳		牛乳			
	プチっと玄米入りごはん	米 玄米				
	鶏肉の照り焼き	三温糖 はちみつ	鶏肉	にんにく	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん	
	●はがいで和え(乳)	アーモンド 三温糖	さきいか(乳・いか)	冬瓜 人参 胡瓜 あお豆(大豆)	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆)	
	ひみこのみそ汁	じゃがいも	油あげ(大豆) みそ(大豆)	人参 ごぼう 小松菜	花かつお	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 588 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 19.6 g	炭水化物 77.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 717 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 22.4 g	炭水化物 98.5 g		
5 (金)	牛乳		牛乳			
	あじさいごはん	米 麦 黒米 紅芋 サラダ油(大豆)	ちきあげ(大豆)	人参 玉ねぎ あお豆(大豆) 梅	シママース 酒 みりん 醤油(小麦・大豆) 花かつお チキンブイオン(鶏)	
	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(小麦・大豆) みりん 花かつお	
	こんにやくとイカのマヨ和え	ノンエッグマヨネーズ	いか ひじき	こんにやく 小松菜 人参	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 530 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 18.6 g	炭水化物 68.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 628 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 22.1 g	炭水化物 80.4 g	
8 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	野菜きんぴら	じゃがいも 三温糖 サラダ油(大豆) いりごま	豚肉 ちきあげ(大豆) ひじき	人参 ごぼう れんこん インゲン こんにやく 木くらげ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 シママース 花かつお	
	豆乳みそ汁		厚揚げ(大豆) 豆乳(大豆) みそ(大豆)	生姜 人参 冬瓜 小松菜 長ねぎ	花かつお 醤油(小麦・大豆)	
	手作り黒糖ビーンズ	黒糖	大豆 きな粉(大豆)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 571 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 15.2 g	炭水化物 82.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 685 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 16.6 g	炭水化物 103.8 g		
9 (火)	牛乳		牛乳			
	うちなー塩やきそば	沖縄そば(小麦・大豆) サラダ油(大豆)	豚肉 ちきあげ(大豆)	人参 キャベツ もやし ニラ 木くらげ	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
	野菜かきあげ	野菜かきあげ(小麦・大豆)				
	モーウイキムチ和え	すりごま 三温糖 ごま油(ごま)	糸けずり	モーウイ(赤うり) 胡瓜 人参 白菜キムチ(小麦・り んご・大豆・さば)	醤油(小麦・大豆) りんご酢(りんご)キムチの 素(りんご・いか・大豆)	
	元気ヨーグルト		元気ヨーグルト(乳・ゼラチン)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 516 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 22.5 g	炭水化物 57.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 608 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 27.1 g	炭水化物 67.2 g		
10 (水)	牛乳		牛乳			
	コーンピラフ	米 麦 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	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう ポークブイオン(鶏・豚)	
	オムレツのきのこソースかけ	三温糖 かたくり粉	プレーンオムレツ (たまご・小麦・大豆)	えのき しめじ	デミグラスソース(小麦・ 鶏) ケチャップ ウスターソース	
	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	ひよこ豆	ブロッコリー きゅうり 人参 あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆) 減塩フ レンチドレッシング	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 544 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 20.3 g	炭水化物 67.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 642 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 23.9 g	炭水化物 79.8 g	
11 (木)	牛乳		牛乳			
	紅芋パン	紅芋パン(小麦・乳・大豆)				
	●豆と穀物のカレーチャウダー(乳)	五穀米 じゃがいも 小麦粉 サラダ油(大豆) マーガリン(乳・大豆)	ミックスビーンズ 鶏肉 レンズ豆 あさり 白花豆 白いんげん豆 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ セロリー マッシュルーム にんにく	白ワイン カレールウ(小 麦・牛・鶏・大豆) こしょう カレー粉 シママース チキンブイオン(鶏)	
	くるま麩のナゲット	くるま麩ナゲット(小麦・鶏・大豆)				
	くだもの			ジュシーオレンジ(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 621 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 19 g	炭水化物 84 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 720 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 21.7 g	炭水化物 98 g		



4日〜10日 歯と口の健康週間★かむ回数が多いと、唾液がふえて虫歯予防になるよ。カルシウムは歯を強くする栄養だ!



具志川小欠食

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			
(金)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	マーボー冬瓜	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 にんにく 生姜 竹の子 木くらげ 椎茸 ニラ	酒 醤油(小麦・大豆) テンメンジャン(小麦・大豆) ケチャップ 豆板醤 オイスターソース(大豆) シママース ポークビヨン (鶏・豚)		
	肉春巻き	国産具材の肉春巻き(小麦・大豆・豚)					揚げ油②
	●春雨サラダ(たまご)	はるさめ いりごま 三温糖 ごま油(ごま)	無添加ハム(豚・大豆) 錦糸卵(たまご)	胡瓜 人参 小松菜	醤油(小麦・大豆) 酢(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 - 681 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 26.6 g	炭水化物 85.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 843 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 32.1 g	炭水化物 109.4 g			
(月)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	カルシウム丼	三温糖 サラダ油(大豆)	ひじき 豚ひき肉 豚レバー 大豆	人参 玉ねぎ 竹の子 パプリカ 小松菜	醤油(小麦・大豆) みりん 豆板醤		
	中華コーンスープ	ごま油(ごま) かたくり粉	豆腐(大豆)	えのき 人参 コーン クリームコーン	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお チキンビヨン(鶏)		
	くだもの			紅甘夏(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 573 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 18.8 g	炭水化物 77 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 689 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 21.3 g	炭水化物 95.9 g			
(火)	牛乳		牛乳				
	きのこゆかりの和風スパゲティ	スパゲティ(小麦) サラダ油(大豆)	無添加ベーコン(豚)	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく しめじ パセリ マッシュルーム 椎茸	白ワイン ゆかり 醤油(小麦・大豆) シママース こしょう ポークビヨン(鶏・豚)		
	いわしのサクサク揚げ	真いわしサクサク揚げ(小麦・大豆)					
	黄金芋ポテトサラダ	じゃがいも 黄金芋 ノンエッグマヨネーズ 三温糖	無添加ハム(豚・大豆)	人参 きゅうり	酢(小麦) ぬちまーす こしょう 減塩フレンチクド レッシング		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 595 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 23.5 g	炭水化物 71 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 662 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 25.6 g	炭水化物 81.4 g		
高江洲小5年生欠食	牛乳		牛乳				
	コッペパン	コッペパン (乳・小麦・大豆)					
	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 インゲン にんにく トマトダイス トマトピューレ	デミグラスソース(小麦・ 鶏) ケチャップ ウスター ソース 赤ワイン シママ ース チキンビヨン(鶏) こしょう		
	コーンカップグラタン	コーンカップグラタン(大豆)					
	手作りりんごジャム	三温糖 コーンスターチ		リンゴ リンゴピューレー	レモン果汁		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 659 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 22.3 g	炭水化物 89.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 784 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 27 g	炭水化物 108 g			
高江洲小5年生欠食	牛乳		牛乳				
	二色芋のうっちゃんおこわ	米 もち米 さつまいも 紅芋 サラダ油(大豆)	鶏肉	人参 竹の子 しめじ 椎茸 あお豆(大豆)	うっちゃん粉 花かつお 醤油(小麦・大豆) 酒 みりん シママース ポークビヨン(鶏・豚)		
	ちきあぎ	野菜コロ天					
	もずく入りゆし豆腐		ゆし豆腐(大豆) もずく みそ(大豆)	ねぎ 生姜	花かつお		
	カルフィッシュ(中のみ)	カルフィッシュ					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 543 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 16 g	炭水化物 70.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 624 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 17.8 g	炭水化物 83.3 g			
食育の日	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	●ふーイリチー(たまご)	麩(小麦・大豆) サラダ油(大豆)	たまご 豚肉	キャベツ もやし 人参 からしな	ぬちまーす シママース 醤油(小麦・大豆)		
	サバの七味焼き	三温糖	さば	生姜	醤油(小麦・大豆) 七味唐辛子		
	うるまのまーさん汁		みそ(大豆)	うるま市産野菜	花かつお		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 569 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 20.2 g	炭水化物 68.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 688 kcal	たんぱく質 34.8 g	脂質 23.3 g	炭水化物 86.2 g			

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	22 (月)	牛乳	牛乳				
	カンダバージュシー	米 麦 サラダ油(大豆)	豚肉 ツナ もずく	カンダバー 人参	花かつお ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) ポークブイオン(鶏・豚)		
	芋天ぷら	芋天ぷら(小麦) 大豆油					揚げ油③ 小麦・大豆・豚
	タマナーチャンプルー	サラダ油(大豆)	ちきあげ(大豆) 豚肉 豆腐(大豆)	キャベツ 玉ねぎ 人参	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 503 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 22.6 g	炭水化物 54.7 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 556 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 24.1 g	炭水化物 61.5 g		
24 (水)	牛乳		牛乳				
	黒糖パン	黒糖パン(乳・小麦・大豆)					
	夏野菜ミネストローネ	じゃがいも ABCマカロニ(小麦) サラダ油(大豆)	無添加ベーコン(豚) 鶏肉	人参 玉ねぎ 冬瓜 なす セロリー トマトダイス トマトピューレ	ケチャップ ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) ローリエ こしょう チキンブイオン(鶏)		
	キャベツ入り平つくね	キャベツ入り平つくね(鶏・豚)					
	フルーツ和え	三温糖		バナナ 黄桃(もも) パイナップル みかん	シークワーサー果汁		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 584 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 18.1 g	炭水化物 85.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 697 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 20.5 g	炭水化物 102.5 g			
平敷屋小56年 欠食	25 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん	米					
	冬瓜とじゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 三温糖 かたくり粉 サラダ油(大豆)	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	冬瓜 生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 こんにゃく 椎茸	酒 醤油(小麦・大豆) みりん シママース 花かつお		
	ちくわの曙焼き	ノンエッグマヨネーズ	ちくわ	人参	醤油(小麦・大豆)		
	手作りふりかけ	いりごま 三温糖	ちりめん 糸けずり 塩昆布(小麦・大豆)		酢(小麦) みりん		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 594 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 18.8 g	炭水化物 78.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 701 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 20.9 g	炭水化物 97.3 g			
26 (金)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 麦					
	キーマカレー	じゃがいも 小麦粉 サラダ油(大豆)	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 大豆	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ セロリー プルーンピューレ	赤ワイン シママース カレールウ(小麦・牛・鶏・ 大豆) マドラスカレールウ (小麦・大豆・りんご) カレー粉 ウスターソース チキンブイオン(鶏)		
	くがにゆでたまご		たまご				
	ピクルスべったら漬	グラニュー糖 いりごま		胡瓜 冬瓜 スイートピクルス 千切り大根漬	酢(小麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 693 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 27.4 g	炭水化物 85.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 817 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 30.2 g	炭水化物 107.5 g			
29 (月)	牛乳		牛乳				
	●ぬちまーす鶏たまうどん(たまご)	うどん(小麦) かたくり粉 ごま油(ごま) サラダ油(大豆)	鶏肉 たまご	白菜 人参 小松菜 生姜 にんにく 椎茸	ぬちまーす 花かつお ポークブイオン(鶏・豚)		
	スプラットのシークワーサータレかけ	小麦粉 大豆油 三温糖 かたくり粉	スプラット(小魚)		シークワーサー果汁 酢(小麦)	揚げ油④ 小麦・大豆・豚	
	冬瓜のツナマヨ和え	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ツナ	冬瓜 胡瓜 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす		
	黒糖アガラサー	黒糖アガラサー(乳・小麦)					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 531 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 20.3 g	炭水化物 60.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 585 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 22.8 g	炭水化物 66.1 g			
30 (火)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	夏バテに負けない!スタミナ丼	三温糖 かたくり粉 サラダ油(大豆)	豚肉 豚レバー	生姜 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし こんにゃく にんにくの芽 にんにく	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 豆板醤 テンメン ジャン(小麦・大豆) 酒		
	あさりときのこのすまし汁		あさり 白かまぼこ(大豆)	白菜 えのき しめじ 人参 椎茸	酒 花かつお みりん 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす		
	ぜんざい	麦 もち 黒糖 三温糖	金時豆		ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 581 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 11.2 g	炭水化物 91.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 697 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 12.1 g	炭水化物 114.6 g			