

令和8年度

7月 給食だより

☆今月の目標☆

沖縄県の食べ物を知ろう



うるま市立学校給食センター
与勝調理場

TEL 978-3522

FAX 978-3555

7月は「県産品奨励月間」です

今年度は「広めよう 世界へ羽ばたく 県産品」がテーマとなっています。

普段から給食でも、沖縄県産品を積極的に取り入れるよう心がけています。給食から県産品を見つけてみて下さい。そして、魅力あふれる県産品を知る良い機会となり、その魅力を伝え合って、沖縄県産品を全国に、世界に羽ばたかせられるといいですね。



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8年7月11日(土) 11:00~16:00
場所：イオン貝志川店 2階 ゲームセンター前

- ・学校給食及び食育に関する展示
- ・年齢別食糧構成の展示
- ・各市町村農産物・水産物の展示
- ・食育クイズやゲームなど

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、「株ぬちまーす」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

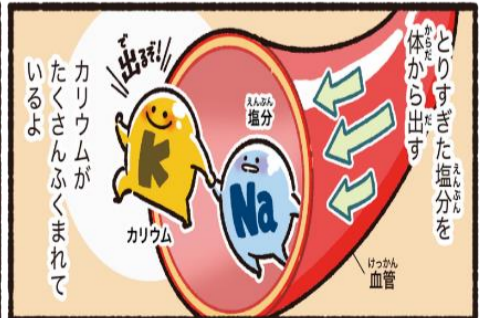
日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
1 (水)	牛乳		牛乳			
	カラフルピラフ	米 麦 サラダ油(大豆)	無添加ウインナー(豚肉)	人参 玉ねぎ 赤パプリカ ピーマン しめじ コーン	醤油(大豆・小麦) ぬち まーす ポークブイオン(豚 肉・鶏肉) 酒 こしょう	
	魚のハニーマスタード焼き	はちみつ サラダ油(大豆)	ホキ		シママース マスタード 醬 油(大豆・小麦) 酒	
	ビーンズサラダ	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ガルバンゾー マローファツ トピース レッドキドニー 無添加ハム(豚肉・大豆)	キャベツ ブロccoli 人参	ケチャップ ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 572 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 22.6 g	炭水化物 69.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 667 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 26.2 g	炭水化物 81.1 g		
2 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	チムシンジ	じゃがいも	豚レバー 豚肉 みそ(大豆)	人参 にら にんにく	花かつお	
	かぼちゃ天ぷら		かぼちゃ天ぷら(小麦) 大豆油			揚げ油①
	パパイヤのツナ和え	オリーブオイル 三温糖	ツナ	パパイヤ きゅうり 人参 パイン	シークワサー果汁 酢(小 麦) 醤油(大豆・小麦) ぬ ちまーす	
	ヨーグルト(中学校のみ)		ヨーグルト(乳)			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 561 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 17.3 g	炭水化物 77.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 689 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 18.6 g	炭水化物 100.9 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			
3 (金)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 麦					
	魚汁		赤魚 アーサ	冬瓜 えのき ねぎ	花かつお 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす		
	●ゴーヤー入りふーイリチー(たまご)	ふ(小麦) サラダ油(大豆)	たまご 豚肉	ゴーヤー キャベツ もやし 人参 にはら 	ぬちまーす 醤油(大豆・小麦)		
	アングンスー	三温糖 サラダ油(大豆)	豚肉 みそ(大豆) 糸けずり		みりん		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 578 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 16.6 g	炭水化物 79.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 700 kcal	たんぱく質 35.3 g	脂質 18.8 g	炭水化物 99.4 g			
6 (月)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	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 みそ(大豆)	冬瓜 人参 玉ねぎ にんにく 生姜 たけのこ きくらげ 椎茸 にはら	酒 醤油(大豆・小麦) テンメンジャン(小麦・大豆) オイスターソース ポークブイオン(豚肉・鶏肉) 豆板醤 ぬちまーす		
	焼きぎょうざ	国産豚肉の餃子(小麦・大豆・豚肉)					
	小魚とアーモンド青のりがらめ	アーモンド ごま 三温糖 サラダ油(大豆) 水あめ	カエリ 青のり		醤油(大豆・小麦) みりん		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 577 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 19.1 g	炭水化物 78 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 717 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 22.8 g	炭水化物 99.7 g			
7 (火)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	星のハンバーグ	三温糖 かたくり粉	星型ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)		醤油(大豆・小麦) みりん ケチャップ 花かつお		
	野菜炒め	サラダ油(大豆)	豚肉	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ピーマン 小松菜	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす		
	七タ汁 		魚そうめん	冬瓜 オクラ 人参 生姜 	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお だし昆布		
	七タデザート	七タパインゼリー					
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 555 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 14.6 g	炭水化物 80.8 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 685 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 17.5 g	炭水化物 100.5 g			
具志川小5年欠食 (水)	牛乳		牛乳				
	クープジュシー	米 麦 サラダ油(大豆) ラード(豚肉)	豚肉 昆布 ちきあげ(大豆)	椎茸 切干大根 人参 ねぎ	醤油(大豆・小麦) 酒 みりん ぬちまーす 花かつお ポークブイオン(豚肉・鶏肉)		
	沖縄県産まぐろカツ	まぐろフライ(小麦・大豆) 大豆油					揚げ油② 小麦・大豆
	黄金芋サラダ 	黄金芋 三温糖 ノンエッグマヨネーズ		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 - 629 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 21.5 g	炭水化物 86.5 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 717 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 23.8 g	炭水化物 92.7 g		
具志川小5年欠食 (木)	牛乳		牛乳				
	コッペパン	コッペパン(乳・小麦・大豆)					
	ポークビーンズ	じゃがいも サラダ油(大豆) 三温糖 かたくり粉	豚肉 大豆 ポークビーンズ(小麦・大豆・豚肉) 白いんげん豆	玉ねぎ 人参 ピーマン セロリ トマトピューレ にんにく	ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏肉) ポークブイオン(豚肉・鶏肉) ぬちまーす こしょう		
	オムレツ	プレーンオムレツ(たまご・小麦・大豆)					
	果物			みかん(予定)			
	チーズ(中学校のみ)		ベビーチーズ(乳)				
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 580 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 18.1 g	炭水化物 75.9 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 726 kcal	たんぱく質 35.7 g	脂質 24.4 g	炭水化物 90 g			
納豆の日 (金)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	鯖のぬちまーすマヨ焼き	ノンエッグマヨネーズ	さば		酒 ぬちまーす 		
	彩り納豆和え 	三温糖	納豆(大豆) チリメン	キャベツ 小松菜 人参 赤パプリカ 黄パプリカ	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす シークワーサー果汁		
	へちまのみそ汁 		豚肉 豆腐(大豆) みそ(大豆)	へちま 人参 ねぎ	花かつお		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 662 kcal	たんぱく質 37.1 g	脂質 28.1 g	炭水化物 67.5 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 728 kcal	たんぱく質 37 g	脂質 26.8 g	炭水化物 85.3 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			
与勝第二中 欠食 (月)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 麦					
	夏野菜カレー	じゃがいも 小麦粉 サラダ油(大豆) 黒糖	豚肉 豚レバー 白花豆・白いんげん豆ペースト	にんにく 生姜 なす へちま トマト ピーマン 玉ねぎ 人参 かぼちゃ プルーン ピューレ ウージパウダー 	カレールー(小麦・牛肉・大豆・鶏肉) カレー粉 ウスターソース ポークブイヨン(豚肉・鶏肉) ぬちまーす		
	くがにゆでたまご		たまご				
	果物			りんご(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 650 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 22.2 g	炭水化物 87 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 766 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 24.1 g	炭水化物 109.6 g			
14 (火)	牛乳		牛乳				
	チキンライス	米 麦 サラダ油(大豆)	鶏肉	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース トマト ジュース	醤油(大豆・小麦) ケチャップ ウスターソース チキンブイヨン(鶏肉) パプリカ粉 酒 ぬちまーす こしょう		
	白身魚フライ	白身魚フライ(小麦・大豆) 大豆油					揚げ油③ 小麦・大豆
	アーモンド入りサラダ	アーモンド ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル 三温糖		キャベツ 人参 パパイア ブロccoli 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)	エネルギー - 572 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 21.1 g	炭水化物 72.5 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 667 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 24.1 g	炭水化物 85.7 g		
平敷屋小5年 欠食 (水)	牛乳		牛乳				
	ぬちまーす煮込みうどん 	うどん(小麦) 三温糖 サラダ油(大豆)	豚肉 油揚げ(大豆)	玉ねぎ 人参 小松菜 きくらげ なら にんにく 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)		
	もやしのツナ和え	ごま オリーブオイル 三温糖	ツナ	もやし 人参 キャベツ 	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす		
	ウムクジアンダーギー 	芋くじアンダーギー サラダ油(大豆)					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 525 kcal	たんぱく質 19 g	脂質 25 g	炭水化物 59 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 610 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 28.9 g	炭水化物 69.6 g		
平敷屋小5年 欠食 (木)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	きびなごのから揚げ	小麦粉 かたくり粉 大豆油	きびなご		ぬちまーす ガーリックパウダー	揚げ油④ 小麦・大豆	
	野菜とひじきの梅肉和え	ごま 三温糖	ひじき ちくわ 糸けずり	キャベツ チンゲン菜 きゅうり 人参 もやし 梅肉(りんご・大豆)	醤油(大豆・小麦)		
	●クーリジシ(たまご)		豚肉 白かまぼこ たまご	冬瓜 こんにゃく 椎茸 	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)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 547 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 19.3 g	炭水化物 65 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 664 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 22.2 g	炭水化物 82.9 g			
1学期がんばったね 献立 (金) 食育の日(19日)  給食最終日	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	タコライス用ミート	タコライス サラダ油(大豆) 三温糖	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆	にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン	ケチャップ 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			
	うるまのまーさんみそスープ		もずく 鶏肉 みそ(大豆)	うるま市産野菜 	チキンブイヨン(鶏肉) 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 - 617 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 20.9 g	炭水化物 83.3 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 743 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 23.9 g	炭水化物 101.9 g			

きゅうりのヒミツ

きゅうりのよさを知って
おいしく食べましょう。



8月 給食たより

夏休みはいかがでしたか？日差しが強く、暑い日が続いています。これからの季節は食欲が落ちたり、体調をくずしやすくなることがあります。水分補給やバランスのよい食事を心がけて元気に夏を過ごしましょう！2学期も給食を通して皆さんを応援しています♡

野菜をおいしく食べよう！

野菜には、ビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。



野菜を食べると、いいとこがいっぱい！

<p>おなかの調子が整う</p>	<p>成長をサポート</p>	<p>肌がきれいになる</p>	<p>肥満を防ぐ</p>
------------------	----------------	-----------------	--------------

二学期始業式（中学校） 旧盆	25 (火)	牛乳	牛乳	牛乳	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)	
		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 椎茸 ねぎ	
		シカムドウチ		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 ポークブイヨン(豚肉・鶏肉) 花かつお
		ゴーヤーとパインの甘酢和え	三温糖		ゴーヤー パイン	酢(小麦) ぬちまーす
		バナナアガラサー	小麦粉 こめ油 三温糖	たまご	バナナ	ベーキングパウダー
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 611 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 18.6 g	炭水化物 83.6 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 720 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 20.7 g	炭水化物 99.2 g		
小学校欠食 旧盆	26 (水)	牛乳	牛乳	牛乳		
		ごはん	米			
		おくら入りもずく丼の具	三温糖 かたくり粉 サラダ油(大豆)	もずく 豚ひき肉 大豆	オクラ 玉ねぎ 人参 小松菜 生姜 にんにく	醤油(大豆・小麦) みりん 豆板醤 ぬちまーす 花かつお
		あさりと豆腐の赤だしみそ汁		あさり 豆腐(大豆) わかめ みそ(大豆) 赤だし(大豆・鶏肉)	えのき 長ねぎ	花かつお
		ゴーヤーチップス	かたくり粉 小麦粉 三温糖 大豆油		ゴーヤー	ぬちまーす ←揚げ油①
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 577 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 19.6 g	炭水化物 74.1 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 693 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 21.7 g	炭水化物 93.4 g		
二学期始業式（小学校）	28 (金)	牛乳	牛乳	牛乳		
		麦ごはん	米 麦			
		ポークカレー	じゃがいも 小麦粉 サラダ油(大豆)	豚肉 豚レバー 白花豆・白いんげん豆ペースト	にんにく 生姜 ピーマン 玉ねぎ 人参 かぼちゃ プルーンピューレ ウージパウダー	カレールー(小麦・牛肉・大豆・鶏肉) カレー粉 ポークブイヨン(豚肉・鶏肉) ウスターソース ぬちまーす
		トマトミートオムレツ		Ca・Feたっぷりトマトミートオムレツ(たまご・大豆・鶏肉)		
		フルーツナタデココ	ナタデココ		みかん 黄桃(もも) りんご パイン	シークワサー果汁
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 652 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 20.3 g	炭水化物 94.4 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 777 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 22.4 g	炭水化物 117.9 g		
野菜の日	31 (月)	牛乳	牛乳	牛乳		
		ミートソーススパゲティ	スパゲティ(小麦) 三温糖 サラダ油(大豆)	牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 大豆	玉ねぎ 人参 ピーマン セロリー マッシュルーム にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース トマトソース(大豆) ミートソース(小麦・豚肉・大豆) ぬちまーす
		くるま麩のナゲット		くるま麩と鶏肉のナゲット(小麦・鶏肉・大豆)		
		フレンチサラダ	オリーブオイル 三温糖	無添加ハム(豚肉・大豆)	キャベツ きゅうり ブロッコリー 人参 コーン 赤ピーマン	酢(小麦) ぬちまーす
		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 - 567 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 21.5 g	炭水化物 66.7 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 668 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 24.7 g	炭水化物 79.2 g		

