



今月の目標  
地場産物について知ろう

うるま市立石川学校給食センター  
TEL: 965-3150 FAX: 965-3282

7月は県産品奨励月間!  
毎日県産品を活用した献立が登場するよ~



令和8年7月で石川学校給食センターが閉所し、8月から新石川調理場に統合されます。石川学校給食センターは昭和57年から同じ場所で44年間、石川地区の児童生徒の健康増進のため、生きた教材である学校給食を作り続けてきました。感謝の気持ちを込めて7月の給食も味わっていただきましょう!

**夏休みの食生活**  
気をつけたいポイント

**な**んでも食べて丈夫な体をつくろう

**つ**め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう

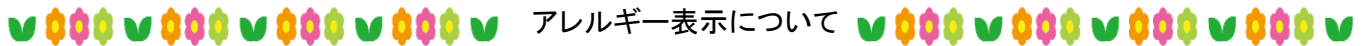
**や**さい(野菜)をしっかり食べよう

**す**いぶん(水分)補給をこまめにしよう

**み**んなで食事をする機会をつくろう

**暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!**

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



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。

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、「榊ぬちまーす」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。

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			
	ごはん	米				
	肉じゃが	大豆油 じゃがいも 三温糖	豚肉	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん 椎茸 しょうが	酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	鶏肉のシークワサー風味焼き	三温糖	鶏肉	シークワサー果汁	しょうゆ(小麦・大豆) みりん	
	ごまじゃこあえ	ごま 三温糖	しらす	キャベツ にんじん きゅうり	酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 567 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 16.3 g	炭水化物 77.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 787 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 19.3 g	炭水化物 115.2 g	

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		
<b>(木)</b>	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
	ポークビーンズ	大豆油 ジャガイモ 三温糖 でん粉	豚肉 ウインナー (豚) 白いんげん豆 ポークビーンズ (小麦・大豆・豚)	ウーシパウダー にんにく にんじん たまねぎ ピーマン なす	酒 ケチャップ トマトピューレー デミグラスソース (小麦・鶏) ぬちまーす こしょう	
	魚の香草焼き	オリーブ油	まぐろ		ガーリックパウダー ぬちまーす パセリ缶 バジル粉	
	冬瓜ジャム	グラニュー糖		とうがん リンゴピューレー (りんご) シークワーサー果汁	白ワイン (ゼラチン)	
	一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 577 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 15.7 g	炭水化物 80.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 692 kcal	たんぱく質 37.3 g	脂質 18 g	炭水化物 96.2 g		
<b>(金)</b>	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	チムシンジ	ジャガイモ	豚レバー 豚肉 赤みそ (大豆) 麦みそ (大豆)	にんじん だいこん にんにく	酒 花かつお 豚がら (豚)	
	うむくじ天ぷら	うむくじ天ぷら 大豆油				揚げ①
	フーイリチー	大豆油	ふ (小麦・大豆) 卵 ちきあぎ (大豆)	にんじん キャベツ たまねぎ からしな	ぬちまーす しょうゆ (小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 585 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 17 g	炭水化物 84.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 820 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 20.4 g	炭水化物 125 g		
<b>(月)</b>	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 大麦				
	夏野菜カレー	大豆油 ジャガイモ 小麦粉	鶏肉 白花豆 白いんげん豆	ウーシパウダー にんにく たまねぎ にんじん なす へちま かぼちゃ トマト ピーマン ブルーン	酒 カレー粉 チャツネ (りんご) カレールウ (小麦・牛・鶏・大豆) ウスターソース ぬちまーす チキンスープ (鶏)	
	福神和え			キャベツ にんじん	福神漬 ぬちまーす	
	かつおカツ (中学校のみ)	大豆油	かつおカツ (小麦・大豆)			揚げ②
	くだもの			すいか (予定)		
一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 582 kcal	たんぱく質 17.9 g	脂質 16.6 g	炭水化物 91.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 893 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 21.3 g	炭水化物 144.3 g		
<b>(火)</b>	牛乳		牛乳			
	わかめごはん	米	わかめごはんの素			
	七夕汁	大豆油	鶏肉 魚そうめん	にんじん オクラ 白ねぎ しょうが	酒 しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
	星のコロッケ	星のコロッケ (小麦・鶏・豚) 大豆油				揚げ③ (小麦・大豆)
	れんこんとブロッコリーのごま和え	ノンエッグマヨネーズ (大豆) ごま	ツナ	れんこん ブロッコリー にんじん コーン	しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす	
	七夕ゼリー	七夕ゼリー				
一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 603 kcal	たんぱく質 17.3 g	脂質 17.5 g	炭水化物 90.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 793 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 22.9 g	炭水化物 124 g		
<b>(水)</b>	牛乳		牛乳			
	クファージュシー	米 大麦 カルシウム米 こめ油	豚肉 ちきあぎ (大豆) 刻み昆布	にんじん 椎茸 青ねぎ	酒 しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす みりん ポークフィヨン (鶏・豚) 花かつお	
	さばのみそ焼き	三温糖	さば 甘白みそ (大豆) 麦みそ (大豆)		酒 おろししょうが	
	野菜の塩昆布和え	ごま 三温糖	しらす 糸けすり 塩昆布 (小麦・大豆)	はくさい もやし きゅうり にんじん	しょうゆ (小麦・大豆) 酢 (小麦)	
	カルフィッシュ	でん粉 さとう 米粉	片口いわし			
	一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 577 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 18 g	炭水化物 75.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 701 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 22.1 g	炭水化物 91.5 g		

七夕献立



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		
<b>9</b> <b>(木)</b>	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	あさりの中華スープ	でん粉 ごま油	あさり わかめ	とうがん たまねぎ にんじん 椎茸 えのきたけ	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお 豚から(豚)	
	ひじきシューマイ		ジャンボひじきしゅうまい(小麦・大豆・鶏・豚)			
	ホイコーロー	大豆油 三温糖 でん粉 ごま油	豚肉 厚揚げ(大豆)	しょうが にんにく キャベツ ビーマン ねぎ たまねぎ	トウバンジャン(大豆) 酒 オイスターソース しょうゆ(小麦・大豆) テンメンジャン(小麦・大豆) みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 506 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 15 g	炭水化物 71.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 702 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 16.9 g	炭水化物 105 g		
<b>10</b> <b>(金)</b>	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	クーリジシ		豚肉 卵 白かまぼこ(大豆)	とうがん 椎茸	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
	ゴーヤーちきあぎ		ゴーヤーちきあぎ(大豆)			
	納豆みそ	大豆油 三温糖	豚肉 納豆(大豆) 麦みそ(大豆) 糸けずり	青ねぎ しょうが	酒 みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 461 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 11.7 g	炭水化物 68 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 654 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 13.4 g	炭水化物 102.2 g		
<b>13</b> <b>(月)</b>	牛乳		牛乳			
	キムタクチャーハン	米 大麦 カルシウム米 こめ油	豚肉	にんにく 白菜キムチ(大豆) きくらげ 椎茸 たまねぎ にんじん たくあん(小麦・大豆) あお豆(大豆)	酒 パプリカ粉 しょうゆ(小麦・大豆) キムチ液(大豆) ポークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーす 花かつお	
	子持ちししゃもフライ	大豆油	子持ちししゃもフライ(小麦)		揚げ④(小麦・大豆・鶏・豚)	
	ひじきのツナあえ	三温糖	ひじき ツナ(大豆)	もやし きゅうり にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
	パイソ			パイナップル(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 566 kcal	たんぱく質 17.7 g	脂質 20.1 g	炭水化物 76.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 747 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 28.1 g	炭水化物 97.7 g		
<b>14</b> <b>(火)</b>	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	厚揚げと野菜の旨煮	大豆油 じゃがいも 里芋 三温糖	厚揚げ(大豆) 鶏肉	たまねぎ にんじん こんにゃく 椎茸 さやいんげん	酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	鶏肉の塩こうじ焼き		鶏肉		おろしにんにく 塩麴	
	ゴーヤーのツナマヨ和え	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	ツナ	ゴーヤー きゅうり だいこん にんじん コーン	ぬちまーす こしょう	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 608 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 24.1 g	炭水化物 71.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 835 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 28.9 g	炭水化物 107.1 g		

納豆の日献立



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				
15 (水)	牛乳			牛乳						
	麦ごはん	米 大麦								
	タコライス	ミート 大豆油		豚肉 牛肉 豚レバー 大豆たんぱく(大豆)		ウーシパウダー にんにく たまねぎ にんじん ピーマン		酒 ケチャップ トマト ピューレー チリソース チリパウダー パプリカ 粉 うこん粉末 ウス ターソース ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・ 豚)		
	キャベツ					キャベツ				
	チーズ			シュレッドチーズ(乳)						
	はるさめスープ	はるさめ ごま油		つくね(鶏)		はくさい こまつな に んじん 椎茸		しょうゆ(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす こしょ う チキンスープ(鶏)		
	手作りチョコケーキ(中学校)	小麦粉 きびとう こめ 油 粉糖		豆乳(大豆)				ココア ベーキングパウ ダー		
	ももゼリー(城前小・宮森小)	国産ももゼリー(もも)								
	焼プリンタルト(伊波小)	焼きプリンタルト(卵・ 乳・小麦・大豆)								
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 629 kcal		たんぱく質 28.6 g		脂質 19.7 g		炭水化物 85.5 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 958 kcal		たんぱく質 37.4 g		脂質 29.7 g		炭水化物 130.3 g			
16 (木)	牛乳			牛乳						
	スタミナ 丼	麦ごはん 具 大豆油 三温糖 でん粉		豚肉		にんにく たまねぎ に んじん にんにくの芽 こんにゃく たけのこ		しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 テンメン ジャン(小麦・大豆) ポークブイヨン(鶏・ 豚)		
	もずくのすまし汁	大豆油		鶏肉 もずく		だいこん にんじん 椎 茸 しょうが		酒 しょうゆ(小麦・大 豆) ぬちまーす 花か つお		
	手作りチョコケーキ(城前小・宮森小)	小麦粉 きびとう こめ 油 粉糖		豆乳(大豆)				ココア ベーキングパウ ダー		
	ももゼリー(伊波小)	国産ももゼリー(もも)								
	焼プリンタルト(中学校)	焼きプリンタルト(卵・ 乳・小麦・大豆)								
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 574 kcal		たんぱく質 19.9 g		脂質 18.9 g		炭水化物 81.6 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 785 kcal		たんぱく質 25.5 g		脂質 22.9 g		炭水化物 115.4 g		
	17 (金)	牛乳			牛乳					
		ぬちまーす ラーメン	めん 中華めん(小麦・大豆) 汁 大豆油 ごま油		豚肉 なんと(大豆)		にんにく しょうが に んじん キャベツ たけ のこ もやし こまつな 白ねぎ きくらげ コー ン		酒 こしょう しょうゆ (小麦・大豆) ぬち まーす みりん 花かつ お 豚がら(豚)	
ヌンクワァー		大豆油 三温糖		豚肉 つくね(鶏) 厚 揚げ(大豆)		とうがん にんじん か らしな		酒 みりん しょうゆ (小麦・大豆) ぬち まーす 花かつお 豚が ら(豚)		
手作りチョコケーキ(伊波小)		小麦粉 きびとう こめ 油 粉糖		豆乳(大豆)				ココア ベーキングパウ ダー		
ももゼリー(中学校)		国産ももゼリー(もも)								
焼プリンタルト(城前小・宮森小)		焼きプリンタルト(卵・ 乳・小麦・大豆)								
一食当たりの栄養価(小)		エネルギー - 630 kcal		たんぱく質 27.1 g		脂質 24.7 g		炭水化物 72 g		
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー - 671 kcal		たんぱく質 31.7 g		脂質 21.3 g		炭水化物 84.8 g		

現在の石川学校給食センターで作る給食は、今月で最後になるので7月15日~17日は、感謝の気持ちを込めて手作りチョコケーキを3日間に分けてそれぞれの学校に提供するスペシャル献立になっています!