

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	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨	いくら・キーウイ・くるみ・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・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

- ★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ください。
- ★給食では、「榊ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★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。



うるま市立与勝調理場 TEL:978-3522 FAX:978-3555

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		
3日 (月)	牛乳		牛乳			揚げ油② 小麦 大豆
	麦ごはん	米 麦				
	じゃが芋のみそ煮	じゃが芋 三温糖 こめ油	豚肉 みそ(大豆)	人参 玉ねぎ 生姜 いんげん しいたけ こんにゃく	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
	五目揚げ豆腐	大豆油	五目揚げ豆腐 (小麦・大豆・豚・さけ)			
	くだもの			ネーブル(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 618 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 19.7 g	炭水化物 90.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 744 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 22.2 g	炭水化物 113.2 g		
4日 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	冬瓜ともずくの すまし汁		鶏肉 もずく	冬瓜 人参 ねぎ 生姜	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお 煮干しだし(さば) ぬちまーす	
	魚の黒糖みそ焼き	粉黒糖	さば みそ(大豆)		おろし生姜 みりん 酒	
	野菜のごま和え	すりごま ねりごま 三温糖		小松菜 人参 きゅうり 大根	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす シークァサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 612 kcal	たんぱく質 32.8 g	脂質 22.2 g	炭水化物 71.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 664 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 19.5 g	炭水化物 90.1 g		
5日 (水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	マーボー豆腐	ごま油 かつくり粉 こめ油	豆腐(大豆) 豚ひき肉 豚レバー 大豆 みそ(大豆)	人参 玉ねぎ たけのこ きくらげ しいたけ にはら	酒 おろしにんにく 豆板醤 おろし生姜 ケチャップ しょうゆ(小麦・大豆) テンメンジャン (小麦・大豆・ごま) オイスターソース(大豆) キド中華(小麦・乳・大豆 ・牛・豚・鶏) ぬちまーす ポークビヨン(豚)	
	チヂミ	チヂミ(小麦・たまご・大豆)				
	チョレギサラダ	ごま油 三温糖 白ごま	刻みのり	キャベツ 人参 きゅうり 大根	しょうゆ(小麦・大豆) コチジャン(大豆) おろしにんにく ぬちまーす レモン果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 625 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 29.5 g	炭水化物 76.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 753 kcal	たんぱく質 36.2 g	脂質 32.7 g	炭水化物 97 g		
6日 (木)	牛乳		牛乳			
	鶏ごぼうごはん	米 こめ油	鶏肉	人参 ごぼう たけのこ しいたけ あお豆(大豆)	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 鶏豚だし 花かつお	
	きのこのみそ汁		油揚げ(大豆) みそ(大豆)	しめじ えのき 大根 人参 小松菜	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	裏ごし人参	しょうゆ(小麦・大豆)	
	くだもの			シードレス(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 533 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 18 g	炭水化物 67 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 635 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 20.6 g	炭水化物 81.3 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		
7日 (金)	牛乳		牛乳			
	なかよしパン	仲よしパン (小麦・乳・大豆)				
	黄金芋のポタージュ	じゃが芋 黄金芋 小麦粉 こめ油 乳不使用マーガリン(大豆)	ベーコン(豚) 鶏肉 豆乳(大豆)	人参 玉ねぎ セロリ パセリ しめじ	チキンブイオン(鶏) シママース こしょう しょうゆ(小麦・大豆)	
	魚のバジル焼き	オリーブ油	ホキ		バジル粉 白ワイン おろしにんにく こしょう ぬちまーす	
	ブルーベリー入り フルーツヨーグルト 	はちみつ	ヨーグルト(乳)	パン缶 みかん缶 黄桃缶(もも) アロエ ブルーベリー		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 631 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 21 g	炭水化物 82.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 692 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 23.2 g	炭水化物 96.8 g	
与勝中学校 欠食 11日 (火)	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	ウィンナー(豚) 豚肉	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ マッシュルーム	おろしにんにく 鶏豚だし デミグラスソース(小麦・鶏) ケチャップ ぬちまーす トマトソース(大豆) ウスターソース	揚げ油③ 小麦 大豆 豚 さけ
	キャベツのミンチカツ	大豆油 キャベツミンチカツ(小麦・たまご・乳・大豆・鶏・豚)				
	パパイヤとツナのサラダ	フレンチクリーミー ドレッシング 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	ツナ	パパイヤ きゅうり 人参	シークアサー果汁 ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 598 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 22.6 g	炭水化物 76.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 758 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 27 g	炭水化物 100.1 g	
12日 (水)	牛乳		牛乳			
	さつまいも くりのおこわ 	米 もち米 さつまいも くり こめ油	鶏肉	人参 たけのこ しめじ しいたけ あお豆(大豆)	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 酒 鶏豚だし 花かつお	
	芋もち入りみそ汁	芋もち	豚肉 みそ(大豆)	人参 大根 小松菜 長ねぎ 生姜	花かつお しょうゆ(小麦・大豆)	
	さんまの塩焼き		さんま	シークアサー	ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 622 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 22.6 g	炭水化物 75.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 766 kcal	たんぱく質 36.3 g	脂質 28.9 g	炭水化物 91.9 g	
13日 (木)	牛乳		牛乳			
	揚げパン	コッペパン (小麦・乳・大豆) 大豆油	きな粉(大豆) 粉黒糖 はったい粉 三温糖			揚げ油① 大豆
	野菜のトマト煮	じゃが芋 三温糖 こめ油 かつくり粉	鶏肉 大豆	人参 玉ねぎ しめじ カリフラワー なす いんげん トマトダイス トマトピューレ	おろしにんにく こしょう デミグラスソース(小麦・鶏) ケチャップ ぬちまーす ウスターソース 赤ワイン 鶏だし	
	彩りナッツサラダ	アーモンド 三温糖 オリーブ油		ブロッコリー きゅうり 人参 コーン	マスタード ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) こしょう	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 598 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 19.6 g	炭水化物 81.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 722 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 23.4 g	炭水化物 98.1 g	
14日 (金)	牛乳		牛乳			
	塩豚丼	米 麦 ごま油 かつくり粉 白ごま	豚肉	玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ もやし	おろしにんにく 酒 ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆)	
	あおさのすまし汁		アーサ 豆腐(大豆)	人参 大根 生姜 	花かつお ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
	くだもの			巨峰(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 525 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 12.6 g	炭水化物 79.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 637 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 14 g	炭水化物 100.6 g	
勝連南原小 小学校欠食 17日 (月)	牛乳 		牛乳			
	沖縄そば 	沖縄そば(小麦) 三温糖 こめ油	豚肉 かまぼこ(大豆)	生姜 ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす 花かつお ポークブイオン(豚) 鶏豚だし	
	ヌンクークア	三温糖 こめ油	豚肉 ちきあぎ(大豆) 厚揚げ(大豆)	大根 人参 からし菜	しょうゆ(小麦・大豆)みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
	ぬちまーすちんすこう	小麦粉 三温糖 ラード(豚・大豆)			ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 779 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 33.9 g	炭水化物 80.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 882 kcal	たんぱく質 39.3 g	脂質 38.8 g	炭水化物 91.5 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		
18日 (火)	牛乳		牛乳			
	食パン	食パン (小麦・乳・大豆)				
	マッシュルームスープ	じゃが芋 こめ油 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 ベーコン(豚) 白いんげん豆 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム パセリ	鶏だし こしょう ぬちまーす	
	チリコンカン	三温糖 こめ油	金時豆 豚ひき肉 豚レバー	人参 玉ねぎ にんにくの芽 プルーンピューレ	赤ワイン おろしにんにく ケチャップ ぬちまーす こしょう チリミックス (小麦・乳・豚) ウスターソース	
	くだもの			りんご(予定)		
	スライスチーズ		チーズ(乳)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 712 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 26 g	炭水化物 89.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 837 kcal	たんぱく質 37.1 g	脂質 30.3 g	炭水化物 106 g		
19日 (水)	牛乳		牛乳			
	玄米入りごはん	米 もち玄米				
	煮付け	三温糖 こめ油	豚肉 昆布 厚揚げ(大豆)	冬瓜 こんにゃく 人参 小松菜	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお 酒	
	さばのごまみそかけ	三温糖 すりごま かたくり粉	さば みそ(大豆)		ぬちまーす 酒 みりん しょうゆ(小麦・大豆)	
	くだもの			青切りみかん(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 670 kcal	たんぱく質 34.5 g	脂質 24.6 g	炭水化物 82 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 735 kcal	たんぱく質 33.9 g	脂質 22.6 g	炭水化物 103 g	
20日 (木)	牛乳		牛乳			
	カラフルピラフ	米 こめ油 乳不使用マーガリン (大豆)	鶏肉 ウィンナー(豚)	人参 玉ねぎ コーン ピーマン パプリカ あお豆(大豆) マッシュルーム	白ワイン ぬちまーす チキンブイヨン(鶏) こしょう しょうゆ(小麦・大豆)	
	ジュリエンスープ	じゃが芋	鶏肉 ベーコン(豚)	大根 人参 玉ねぎ セロリ パセリ	チキンブイヨン(鶏) こしょう ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
	オムレツ		オムレツ (たまご・小麦・大豆)			
	アーモンド	アーモンド				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 588 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 24.3 g	炭水化物 67 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 688 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 28.2 g	炭水化物 78.5 g	
21日 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	あさりの中華スープ	かたくり粉 ごま油	鶏肉 あさり 豆腐(大豆)	人参 白菜 ねぎ しいたけ	酒 鶏だし 花かつお ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) こしょう	
	ぎょうざ	ぎょうざ(豚・小麦・大豆)				
	ホイコーロー	三温糖 ごま油 こめ油 かたくり粉	豚肉 みそ(大豆)	キャベツ たけのこ 人参 もやし 玉ねぎ きくらげ にんにくの芽	おろし生姜 ぬちまーす おろしにんにく 酒 しょうゆ(小麦・大豆) オイスターソース(大豆) テンメンジャン(小麦・ 大豆・ごま)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 577 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 19 g	炭水化物 76.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 709 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 22.2 g	炭水化物 98.2 g	
平敷屋 小学校 校欠食 24日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	チキンカレー	じゃが芋 小麦粉 こめ油 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 豚レバー	人参 玉ねぎ ピーマン プルーンピューレ かぼちゃ	おろしにんにく 赤ワイン カレー粉 ぬちまーす カレールウ(小麦・牛・鶏・ 大豆) ウスターソース デミグラスソース(小麦・鶏) 鶏だし	
	ゆでたまご		くがにたまご			
	くだもの			梨(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 675 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 21.9 g	炭水化物 91.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 794 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 24 g	炭水化物 112.9 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		
25日 (火)	牛乳		牛乳			
	クファージュシー	米 麦 こめ油 ラード(豚・大豆)	ひじき 豚肉 大豆 チキアギ(大豆) 油揚げ(大豆)	ごぼう 人参 ねぎ しいたけ	花かつお みりん 酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	うるまのまーさん汁	豚肉	みそ(大豆)	うるま市産野菜	花かつお	
	ししゃものみりん焼き	ししゃも			みりん 酒	
	くだもの			ネーブル(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 545 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 17.8 g	炭水化物 67.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 633 kcal	たんぱく質 33.4 g	脂質 20.2 g	炭水化物 79.8 g	
26日 (水)	牛乳		牛乳			
	全粒粉パン	全粒粉パン (小麦・乳・大豆)				
	豆と穀物のチャウダー	じゃが芋 小麦粉 こめ油 乳不使用マーガリン (大豆)	10種豆ミックス(大豆) 鶏肉 あさり	人参 玉ねぎ セロリ パセリ マッシュルーム	白ワイン おろしにんにく チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす こしょう	
	ハンバーグ		ハンバーグ (大豆・鶏・豚)			
	野菜ソテー	オリーブ油	ウィンナー(豚)	ブロッコリー コーン 人参 キャベツ	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 617 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 23 g	炭水化物 77.4 g	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 729 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 27.4 g	炭水化物 92.2 g	
27日 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	豆乳豚汁		豚肉 みそ(大豆) 豆乳(大豆)	ごぼう 大根 人参 えのき こんにゃく 長ねぎ 小松菜	花かつお	揚げ油② 大豆 小麦 乳
	カツオの竜田揚げ	はちみつ かたくり粉 小麦粉 大豆油	カツオ		おろし生姜 みりん 酒 しょうゆ(小麦・大豆)	
	もやしとニラ炒め	こめ油	豚肉 ちきあぎ(大豆) 厚揚げ(大豆)	もやし 人参 なら	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 - 568 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 17.6 g	炭水化物 75.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 689 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 20.1 g	炭水化物 95.8 g	
牛乳		牛乳				
大豆						
28日 (金)	牛乳		牛乳			
	すきやきうどん	うどん(小麦) 三温糖 こめ油	豚肉 なんと(大豆) 油揚げ(大豆)	ほうれん草 白菜 人参 玉ねぎ しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす みりん 酒 花かつお 鶏豚だし	
	焼きいも	さつまいも				
	ごぼうのみそマヨ和え	ねりごま 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	ツナ みそ(大豆)	ごぼう 人参 きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆) シークアサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 563 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 17.9 g	炭水化物 80.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 653 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 20.1 g	炭水化物 95.6 g		
高江洲小学校 校欠食 31日 (月)	牛乳		牛乳			
	黒米粉パン	黒米粉パン (小麦・乳・大豆)				
	パンプキンポタージュ	じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 ベーコン(豚) 白いんげん豆 牛乳	かぼちゃ 人参 玉ねぎ パセリ	こしょう ぬちまーす 鶏だし	
	魚のトマトソース焼き		ホキ チーズ(乳)		ぬちまーす こしょう トマトソース(大豆) ケチャップ パセリ粉	
	ハンダマのサラダ	三温糖 ごまドレッシング (小麦・ごま・大豆) ノンエッグマヨネーズ		大根 ハンダマ 人参 きゅうり あお豆(大豆)	りんご酢(りんご) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 757 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 25.3 g	炭水化物 94.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 740 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 27 g	炭水化物 87.4 g	



さんま



なし



くり



さつまいも



かぼちゃ



りんご