



# 6月給食だより

うるま市立給食センター第二調理場  
TEL: 098-973-112 FAX: 098-973-1303

梅雨の時は、体や頭が重いなど感じる事があります。そんな時は、梅干しやレモン、シークワサーを使ったさっぱりとした料理や、ゴーヤー、へちま、冬瓜など沖縄の夏野菜を使った食べ物を食べて余分な水分を体の外に出すようにしましょう！

6月4～10日までは、歯と口の健康週間です。食べ物をよく噛むことで、むし歯になりにくい歯になります。いつもより、噛むことを意識しましょう！



お家でも1杯は飲みましょう！

## アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ( )内にアレルギーを表示しています。  
アレルギーは、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 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	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

※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・かにか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、「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。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。

1食当たりの栄養価 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
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			
1日 (水)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	麻婆へちま	三温糖 ごま油 こめ油 でん粉		豆腐(大豆) 豚肉 そぼろ大豆 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		へちま、竹の子 木くらげ 椎茸 にんにく 生姜 人参 たら 玉ねぎ		トウバンジャン テンメンジャン(大豆・小麦) 醤油(小麦・大豆) ポークフィオン(鶏・豚) ぬちまーす	
	国産豚肉の餃子	国産豚肉の餃子SC(豚・小麦・大豆)							
	パンパンジーサラダ	練りごま 三温糖		鶏ささみチャック(鶏) 甘口白みそ(大豆) 白みそ(大豆)		きゅうり 大根 もやし 人参		醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
一食当たりの栄養価		I礼ギ - 597 kcal		たんぱく質 22.6 g		脂質 17.6 g		炭水化物 85.3 g	
2日 (木)	牛乳			牛乳					
	沖縄そば(めん)	沖縄そば(小麦・大豆)							
	沖縄そば(しる)			豚肉 大丸かまぼこ		生姜 ねぎ 椎茸		花かつお ポークフィオン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
	パパイアイリチー	こめ油		ちきあげ(大豆) ツナフレーク		パパイア 玉ねぎ 人参 たら 木くらげ こんにゃく		ポークフィオン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
	ミニトマト					ミニトマト			
	あまがし	あまがし							
一食当たりの栄養価		I礼ギ - 524 kcal		たんぱく質 24.5 g		脂質 13.3 g		炭水化物 79.8 g	
3日 (金)	牛乳			牛乳					
	コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)							
	ABCスープ	じゃがいも マカロニ(小麦) こめ油		無塩せきベーコン(豚) 鶏肉 大豆 ひよこ豆		人参 玉ねぎ かぼちゃ トマトダイスカット にんにく		ケチャップ トマトソース(大豆) 豚骨 ローリエ ポークフィオン(鶏・豚) ぬちまーす こしょう	
	スティックドック			スティックドック(小麦・大豆・牛・鶏・豚)					
	ごぼうとナッツのカミカミサラダ	アーモンド エッグケア マヨネーズ(大豆) 三温糖		紅麴ハム(豚・大豆)		ごぼう 人参 きゅうり 小松菜		醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
一食当たりの栄養価		I礼ギ - 651 kcal		たんぱく質 28 g		脂質 28.6 g		炭水化物 67.3 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		
6日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	ハヤシライス	小麦粉 マーガリン(大豆・乳) こめ油	豚肉 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム トマトダイスカット にんにく リンゴピューレ	赤ワイン ハヤシルウ(小麦・大豆・牛) デミグラス ソース(小麦・鶏) トマト ピューレ ウスターソース ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚)	
	枝豆			枝豆(大豆)	シママース	
	アセロラポンチ	アセロラジュレ(りんご) 白玉団子(大豆)		みかん缶 パイン缶 黄桃缶		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 672 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 17.5 g	炭水化物 100.7 g	
7日 (火)	牛乳		牛乳			
	あげぱん	コッパン(小麦・乳・大豆) サラダ油(大豆) 三温糖 粉末黒糖	きな粉(大豆) 脱脂粉乳			揚げ①大豆
	肉団子入り野菜スープ		ミートボール(小麦・牛・豚・鶏・大豆)	人参 玉ねぎ キャベツ セロリー しめじ グリーンピース	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう 豚骨 ローリエ ぬちまーす チキンフィヨン(鶏)	
	洋風炒り豆腐	こめ油	豚肉 そぼろ大豆 豆腐(大豆)	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ あお豆(大豆) コーン 赤ビーマン	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす カレー粉 酒	
	ベビーチーズ		ベビーチーズ(乳)			
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 620 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 24.8 g	炭水化物 68.8 g	
8日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	野菜たっぷりみそ汁	じゃがいも	豚肉 わかめ 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	人参 長ねぎ 玉ねぎ	花かつお	
	魚の薬味ソースかけ	ごま油 でん粉 三温糖	さば	長ねぎ 生姜 にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
	カミカミ炒め	こめ油 ごま	ツナフレーク	人参 ごぼう キャベツ いんげん こんにゃく 木耳	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
	やさしいふりかけ(やさい)			やさしいふりかけ		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 534 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 10.3 g	炭水化物 79.7 g	
9日 (木)	牛乳		牛乳			
	ハンダマごはん	米 サラダ油(大豆)	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 椎茸 梅肉(りんご・大豆・小麦) ごぼう ハンダマ	ゆかり 花かつお ポークフィヨン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
	厚揚げのアーサあんかけ	三温糖 でん粉	厚揚げ(大豆) アーサ	えのき 玉ねぎ 人参	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	ゴーヤのツナマヨあえ	三温糖 エッグケアマヨネーズ(大豆)	ツナフレーク	にがうり きゅうり 玉ねぎ 人参 コーン 大根	酢(小麦) ぬちまーす	
	おさつスティック			おさつスティック		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 620 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 23.8 g	炭水化物 73.4 g	
10日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	又ンクーグツ	三温糖 こめ油	豚肉 一口ちきあげ 厚揚げ(大豆) 昆布	大根 人参 小松菜 椎茸 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚) 花かつお	
	魚の白みそ焼き	三温糖	ホキ 甘口白みそ(大豆) 白みそ(大豆)		酒 みりん	
	ひじきとツナの和えもの	三温糖 ごま油	大豆 ひじき ちくわ ツナフレーク	人参 キャベツ きゅうり シークワサー	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 589 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 14.6 g	炭水化物 83 g	
13日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	ワンタンスープ	ごま油 ワンタンの皮(小麦)	豚肉	冬瓜 人参 チンゲン菜 えのき 生姜 長ねぎ	酒 醤油(小麦・大豆) 豚骨 チキンフィヨン(鶏) ぬちまーす	
	にらまんじゅう	にらまんじゅう(豚・小麦・大豆・ごま・乳)				
	豚キムチ炒め	ごま油 でん粉	豚肉 厚揚げ(大豆)	にんにく 生姜 白菜キムチ (大豆) もやし 人参 玉ねぎ キャベツ 木くらげにら	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす キムチ味(りんご・大豆)	
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 606 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 21.6 g	炭水化物 75.8 g	

具志川小  
中原小  
欠食

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		
14日 (火)	牛乳		牛乳			揚げ ② 小麦 大豆 乳
	なすミートスパゲティ	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	豚肉 豚レバー そぼろ大豆	なす 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 木くらげ ピーマン にんにく トマトダイスカット	ケチャップ トマトソース (大豆) デミグラスソース (小麦・鶏) ウスターソ ース ぬちまーす	
	国産キャベツの メンチカツ	サラダ油(大豆)	国産キャベツのメンチカ ツ(小麦・大豆・豚・ 鶏)			
	豆と野菜のサラダ	オリーブ油 三温糖	ミックスビーンズ 白い んげん豆 鶏ささみチャ ンク(鶏)	あお豆(大豆) 人参 大 根 きゅうり コーン シークワサー	醤油(小麦・大豆) 酢(小 麦) ぬちまーす	
	ライチゼリー			ライチゼリー		
	一食当たりの栄養価	1杯 <sup>+</sup> - 467 kcal	たんぱく質 19.4 g	脂質 18.1 g	炭水化物 55 g	
15日 (水)	牛乳		牛乳			
	さつまい入炊き込み ごはん	米 さつまいも サラダ油(大豆)	鶏肉 油揚げ(大豆)	椎茸 人参 ねぎ あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆) 酒 みり ん ぬちまーす シママース チキンブイヨン(鶏) 花かつお	
	魚のナッツみそかけ	アーモンド 三温糖	ホキ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	生姜	みりん 酒	
	モーウィの和え物	三温糖	ツナフレーク わかめ	モーウィ 大根 きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小 麦) ぬちまーす	
	ブルー			ブルー		
	一食当たりの栄養価	1杯 <sup>+</sup> - 574 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 17.9 g	炭水化物 72.9 g	
16日 (木)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン(小麦・乳・ 大豆)				
	フィッシュチャウダー	じゃがいも 小麦粉 マー ガリン(大豆・乳) こめ油	赤魚 白花豆 & 白いんげ ん豆ペースト 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ 白菜 セロ リー パセリ マッシュ ルーム にんにく	シママース ポークブイヨン (鶏・豚) こしょう	
	オムレツのデミグラス ソースがけ	三温糖	プレーンオムレツ(卵・ 小麦・大豆)		ケチャップ デミグラスソ ース(小麦・鶏) ウスターソース	
	パイン入りサラダ	三温糖 オリーブ油		きゅうり キャベツ 人参 コーン パイン シークワサー	酢(小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	1杯 <sup>+</sup> - 570 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 20 g	炭水化物 68.1 g	
17日 (金) 田場小 6年生 欠食	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	冬瓜のみそ汁		豆腐(大豆) 油揚げ (大豆) わかめ 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	冬瓜 えのき 人参 長ねぎ	花かつお	
	レンコン入り平つくね	れんこん入り平つくね(小麦・鶏・大豆)				
	もずく丼	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	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ポークブイヨン(鶏・ 豚) 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
	くだもの			プラム(よてい)		
	一食当たりの栄養価	1杯 <sup>+</sup> - 542 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 15.4 g	炭水化物 77.4 g	
20日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	野菜とベーコンの スープ	じゃがいも	無塩せきベーコン(豚)	人参 玉ねぎ キャベツ かぼちゃ セロリー パセリ	醤油(小麦・大豆) 酒 ぬち まーす こしょう チキンブイ ヨン(鶏) 豚骨 ローリエ	
	目玉焼風まるオムレツ		目玉焼風まるオムレツ (卵・乳・ゼラチン・大 豆)			
	ドライカレー	こめ油	牛肉 豚肉 豚レバー 白花 豆 白いんげん豆ペー スト そぼろ大豆	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム かぼちゃ にんにく リンゴピューレ	カレールウ(小麦・大豆・ 鶏・牛) カレー粉 ウスター ソース ケチャップ 赤ワイン ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	1杯 <sup>+</sup> - 584 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 17.3 g	炭水化物 81.8 g	
21日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	シカムドゥチ		豚肉 白かまぼこ(大豆)	冬瓜 椎茸 ねぎ 生姜 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) 酒 ぬち まーす 花かつお ポークブイ ヨン(鶏・豚)	
	いわしおかか煮		いわしおかか煮(小麦・ 大豆)			
	麩とからしな炒め	湿麩(小麦) こめ油	ちきあげ(大豆) ツナフレーク	キャベツ もやし からし菜 人参	醤油(小麦・大豆) シママース	
	一食当たりの栄養価	1杯 <sup>+</sup> - 569 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 17.8 g	炭水化物 73.7 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		
慰霊の日 22日 (水)	牛乳		牛乳			
	カンダバー・ジュシー	米 こめ油	豚肉 ツナフレーク	冬瓜 人参 カンダバー 椎茸	花かつお ポークフィヨン (鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
	タマナー・チャンブルー	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 にら	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
	蒸し芋	さつま芋				
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 497 kcal	たんぱく質 18.9 g	脂質 13.7 g	炭水化物 73.3 g	
24日 (金)	牛乳		牛乳			
	ゆかりごはん	米			ゆかり	揚げ ③ 小麦 大豆 乳 豚 鶏
	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 冬瓜 ねぎ	花かつお	
	かぼちゃひき肉フライ	サラダ油(大豆)	国産カボチャひき肉フライ (小麦・大豆・豚)			
	野菜の彩り和え	三温糖 ごま油 ごま	錦糸卵 紅麴ハム(豚・大豆)	もやし 小松菜 大根 きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 568 kcal	たんぱく質 18.3 g	脂質 16.9 g	炭水化物 83.6 g		
27日 (月) あげな小 欠食	牛乳		牛乳			
	五目ラーメン(めん)	中華麺(小麦・大豆)				
	五目ラーメン(汁)	こめ油 ごま油	豚肉 なると	コーン もやし 人参 椎茸 長ねぎ にんにく 生姜	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 酒 みりん ポークフィヨン (鶏・豚) 花かつお 豚骨 ローリエ	
	ひじきシュウマイ		ジャンボひじきしゅうまい (小麦・豚・鶏・大豆)			
	厚揚げと青菜の炒めもの	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	
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 547 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 18.8 g	炭水化物 63.9 g		
28日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	冬瓜の煮付け	三温糖 こめ油	鶏肉 厚揚げ(大豆) かまぼこ 昆布	冬瓜 人参 小松菜 生姜 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
	ねぎたま焼き		ねぎたま焼き(卵・小麦・ りんご・ごま・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) 糸けすり	ねぎ 生姜	みりん	
焼きのり		焼きのり				
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 640 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 19.3 g	炭水化物 88.6 g		
29日 (水) 具志川小 5年 欠食	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン(小麦・乳・ 大豆)				
	トマトとラビオリのスープ	ラビオリ(小麦・鶏・ 豚・大豆)	鶏肉 ひよこ豆	人参 玉ねぎ キャベツ かぼちゃ トマトダイス カット にんにく	ケチャップ トマトソース (大豆) 豚骨 ローリエ ポークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーす こしょう	
	ウインナーのケチャップがらめ	三温糖	ウインナー(豚・小麦・ 牛)		ケチャップ ウスターソース	
	マッシュポテト	じゃがいも マーガリン (大豆・乳)	チーズ(乳) 脱脂粉乳 白花生豆 & 白いんげん豆 ペースト	コーン	ぬちまーす こしょう	
くだもの			オレンジ(よてい)			
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 647 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 24.7 g	炭水化物 78.5 g		
30日 (木) 具志川小 5年欠食	牛乳		牛乳			
	クープ・ジュシー	米 サラダ油(大豆) ラード(豚)	豚肉 昆布 ちきあげ(大豆)	人参 椎茸 ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン(鶏・豚)	揚げ ④ 小麦 大豆 乳 豚 鶏
	魚のシークワサーソースがけ	小麦粉 でん粉 サラダ油(大豆) 三温糖	グルコン	玉ねぎ きゅうり 赤ピーマン シークワサー果汁	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす りんご酢	
	ミミガーの酢みそあえ	三温糖	豚ミミガー 甘口白みそ(大豆)	大根 もやし きゅうり 人参	酢(小麦) ぬちまーす	
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 573 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 18.4 g	炭水化物 69.7 g		