



☆今月の目標☆  
食事のマナーを  
ふり返ろう

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。2学期も元気に過ごすために、規則正しい生活を心がけましょう。



### 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

※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・かき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、「(株)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。

うるま市立勝連学校給食センター TEL:978-2103 FAX:978-2105

1食当たりの栄養価 基準値	エネルギー	650 Kal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
---------------	-------	---------	-------	--------	----	--------	------	---------

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
9月1日(水)		牛乳		牛乳			
		ちゃんぽん麺	中華めん(小麦・大豆)				
		じゃが芋の中華炒め	じゃが芋 ごま油	豚肉 うずら卵 なると(大豆)	きくらげ 人参 もやし 長ねぎ キャベツ 生姜 コーン	花かつお ポークブイオン(豚) チキンブイオン(鶏) 料理酒 しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす キド中華(小麦・乳・ 牛・大豆・鶏・豚)	
		くだもの			人参 玉ねぎ パクチヨイ	オイスターソース みりん ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 615 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 18 g	炭水化物 87.1 g	
2日(木)		牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		じゃが芋のごまみそ煮	じゃが芋 三温糖 こめ油 すりごま	豚肉 白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	人参 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ こんにゃく	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお	
		五目たまご焼き		たまご 鶏ささみ ひじき	人参 ねぎ しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす	
		もやしのおかか和え	三温糖	ちくわ(大豆) 糸げずり	もやし きゅうり 人参	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) ぬちまーす	
一食当たりの栄養価	エネルギー 602 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 14.1 g	炭水化物 92 g			
3日(金)		牛乳		牛乳			
		仲良しパン	仲良しパン (小麦・乳・大豆)				
		オートミールポタージュ	じゃが芋 オートミール こめ油	鶏肉 あさり 豆乳(大豆) 白いんげんペースト	玉ねぎ セロリ 人参 パセリ	白ワイン シママース こしょう チキンブイオン(鶏)	
		魚のハニーマスタード焼き	はちみつ オリーブ油	ホキ		ぬちまーす マスタード しょうゆ(小麦・大豆) 白ワイン	
		キャベツとキノコのソテー	こめ油	ベーコン(豚)	キャベツ 人参 エリンギ しめじ コーン	ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価	エネルギー 574 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 19 g	炭水化物 69.7 g			

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
6日 (月)	牛乳			牛乳			
	中華風炊き込みごはん	米 もち米 ごま油 こめ油		豚肉	たけのこ 人参 生姜 しいたけ きくらげ あお豆(大豆)	おろしにんにく 料理酒 しょうゆ(小麦・大豆)ぬちまーす キド中華(小麦・乳・牛・大豆・ 鶏・豚) 花かつお	
	いかのピリ辛焼き	三温糖		いか		おろし生姜 おろしにんにく ぬちまーす みりん 料理酒 しょうゆ(小麦・大豆) 七味唐辛子(ごま)	
	野菜のオイスター炒め	こめ油		豚肉 厚揚げ(大豆)	にんにく キャベツ 人参 もやし チンゲン菜	ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) オイスターソース	
	くだもの				アメリカンチェリー (予定)		
一食当たりの栄養価			エネルギー - 519 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 15.5 g	炭水化物 66.6 g	
7日 (火)	牛乳			牛乳			
	鮭(さけ)と きのこのスパゲティ	スパゲティ(小麦) オリーブ油		さけ ベーコン(豚)	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく しめじ 小松菜 パセリ マッシュルーム	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう ポークブイオン(豚) 白ワイン	
	オムレツデミグラスソース	三温糖 かたくり粉		オムレツ (たまご・大豆・ゼラチン)	玉ねぎ	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(大豆・りんご) しょうゆ(小麦・大豆)	
	コブサラダ	コブサラダドレッシング (たまご・乳・大豆) 三温糖		ヨーグルト(乳)	ブロッコリー かぼちゃ パプリカ きゅうり コーン	しょうゆ(小麦・大豆) レモン果汁	
一食当たりの栄養価			エネルギー - 526 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 20.4 g	炭水化物 59.9 g	
8日 (水)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	豚肉と冬瓜の煮物	三温糖 こめ油		豚肉 厚揚げ(大豆) 昆布 かまぼこ(大豆)	冬瓜 人参 生姜 小松菜 こんにやく しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 料理酒 花かつお	
	焼きししゃも			ししゃも		料理酒	
	梅ふりかけ	白ごま 三温糖		ひじき 糸けずり		ゆかり粉 カリカリ梅 みりん しょうゆ(小麦・大豆)	
	くだもの				ネーブル(予定)		
一食当たりの栄養価			エネルギー - 616 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 15.7 g	炭水化物 90.8 g	
9日 (木)	牛乳			牛乳			
	揚げパン	コッペパン (小麦・乳・大豆) 大豆油 はったい粉 黒糖 三温糖		きなこ(大豆)			揚げ油① 大豆
	さつま芋の クリームシチュー 	じゃが芋 さつま芋 小麦粉 こめ油 乳不使用マーガリン (大豆)		鶏肉 ベーコン(豚) 白いんげん 豆乳(大豆)	玉ねぎ 人参 ブロッコリー マッシュルーム あお豆(大豆)	シママース こしょう チキンブイオン(鶏)	
	彩ナッツサラダ	アーモンド 三温糖 オリーブ油			赤ピーマン きゅうり キャベツ コーン	粒マスタード ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) こしょう 特濃酢(小麦) レモン果汁	
一食当たりの栄養価			エネルギー - 706 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 26.7 g	炭水化物 89.2 g	
10日 (金)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	うるまのまーさん汁			豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	うるま市産野菜	花かつお	
	ミーバイの バター焼き 	乳不使用マーガリン (大豆)		ミーバイ		ぬちまーす こしょう 料理酒 おろしにんにく	
	人参しりしりー	こめ油 ごま油		豚肉 ツナ たまご	人参 なら	ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
	くだもの				青切りみかん		
一食当たりの栄養価			エネルギー - 605 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 15.9 g	炭水化物 84.3 g	



欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
	13日 (月)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
		野菜のトマト煮	じゃが芋 三温糖 こめ油 かたくり粉	鶏肉 大豆	人参 玉ねぎ 冬瓜 なす しめじ ブロッコリー トマトダイス トマトピューレ	トマトジュース おろしにんにく デミグラスソース(小麦・鶏) ケチャップ 赤ワイン こしょう ウスターソース(大豆・りんご) チキンブイオン(鶏) ぬちまーす	
		和風ハンバーグ		国産豆腐のハンバーグ (大豆・鶏・豚)			
		枝豆サラダ	白ごま 三温糖 オリーブ油	ツナ	あお豆(大豆) 大根 きゅうり 人参	りんご酢(りんご) ぬちまーす シークァサー果汁 しょうゆ(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 612 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 19.5 g	炭水化物 77 g	
祝 ト ー カ チ	14日 (火)	牛乳		牛乳			
		黒米ごはん	米 黒米				
		なかみ汁		豚なかみ 豚肉	しいたけ こんにゃく ねぎ 生姜	料理酒 ぬちまーす 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) ポークブイオン(豚)	揚げ油② 大豆 乳 小麦
		うじら豆腐	三温糖 白ごま かたくり粉 大豆油	豆腐(大豆) ひじき すり身(大豆)	にら あお豆(大豆) 人参	しょうゆ(小麦・大豆)	
		ゴーヤーウサチー	三温糖	糸けずり	ゴーヤー もやし きゅうり 人参	りんご酢(りんご) ぬちまーす シークァサー果汁 しょうゆ(小麦・大豆)	
		紅芋タルト	紅芋タルト (小麦・乳・たまご)				
一食当たりの栄養価	エネルギー - 635 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 18.3 g	炭水化物 92.7 g			
	15日 (水)	牛乳		牛乳			
		タコス風ピラフ	米 こめ油	豚ひき肉 牛ひき肉 チーズ(乳)	人参 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン トマトペースト	おろしにんにく ケチャップ チリミックス(小麦・乳・豚) チキンブイオン(鶏) こしょう しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす パプリカ粉	
		豆とポテトのカップ焼き	じゃが芋 マヨネーズ(大豆)	大豆	あお豆(大豆)	ホワイトソース(乳・大豆・小麦)	
		キャベツのツナサラダ	三温糖 オリーブ油	ツナ	キャベツ きゅうり もやし 人参	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう りんご酢(りんご) ぬちまーす	
		果物			巨峰(予定)		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 688 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 25.9 g	炭水化物 86.9 g	
	16日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		ゆし豆腐入り中華スープ	かたくり粉 ごま油	鶏肉 ゆし豆腐(大豆)	玉ねぎ 人参 ねぎ コーン しいたけ きくらげ	花かつお チキンブイオン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
		さばのチョリム	三温糖	さば		おろし生姜 おろしにんにく みりん コチジャン(大豆) しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒	
		チンジャオロースー	ごま油 三温糖 かたくり粉	牛肉	にんにく 生姜 ピーマン 赤ピーマン 人参 玉ねぎ たけのこ	料理酒 オイスターソース しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす トウバンジャン	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 647 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 20.4 g	炭水化物 82.9 g	
	17日 (金)	牛乳		牛乳			
		もずく丼	米 麦 三温糖 かたくり粉 ごま油 こめ油	もずく 豚ひき肉 牛ひき肉	玉ねぎ コーン 人参 小松菜 生姜	おろしにんにく みりん しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお トウバンジャン ぬちまーす	
		クーリジシ		豚肉 白かまぼこ(大豆) たまご	こんにゃく 冬瓜 人参 ねぎ しいたけ	ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) ポークブイオン(豚) 花かつお	
		酢みそ和え	三温糖 白すりごま	セイイカ 白みそ(大豆)	人参 小松菜 もやし きゅうり	りんご酢(りんご) しょうゆ(小麦・大豆)	
		くだもの			りんご(予定)		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 631 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 15.6 g	炭水化物 97 g	
十五 夜 献 立	21日 (火)	牛乳		牛乳			
		くりごはん	米 くり			ぬちまーす	
		お月見汁	芋もち	鶏肉	人参 大根 しいたけ 小松菜	花かつお 煮干しだし(さば) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
		さんまの塩焼き		さんま	シークァサー	ぬちまーす 料理酒	
		野菜のごま和え	白ねりごま 白すりごま 三温糖	ちくわ(大豆) 白みそ(大豆)	白菜 人参 もやし きゅうり	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	エネルギー - 686 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 23.7 g	炭水化物 86.2 g	

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
22日 (水)		牛乳		牛乳			
		秋の香りごはん	米 黄金芋 こめ油	豚肉 油揚げ(大豆) 大豆	人参 ねぎ しめじ エリンギ ごぼう あお豆(大豆) しいたけ	花かつお しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 みりん ぬちまーす ポークブイオン(豚)	
		ちくわの紅葉焼き	マヨネーズ(大豆)	ちくわ(大豆)	裏ごし人参	しょうゆ(小麦・大豆)	
		もやしとにら炒め	こめ油 ごま油	豚肉 チキアギ(大豆) 厚揚げ(大豆)	もやし 人参 にら	おろしにんにく ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) こしょう	
		くだもの			青切りみかん		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 630 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 22 g	炭水化物 82.2 g	
24日 (金)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		マーボー豆腐	かたくり粉 こめ油 ごま油	豆腐(大豆) 牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 赤だし(大豆・さば・鶏)	人参 玉ねぎ にら 生姜 竹の子 きくらげ しいたけ	おろしにんにく ケチャップ テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 トウバンジャン ぬちまーす キド中華 (小麦・乳・牛・大豆・鶏・豚)	
		焼きぎょうざ	焼きぎょうざ(小麦・大豆・鶏・豚)				
		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 シークァーサー果汁	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 680 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 23 g	炭水化物 88.3 g	
27日 (月)		牛乳		牛乳			
		みそ煮込みうどん	うどん(小麦) こめ油	豚肉 なんと(大豆) 油揚げ(大豆) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	人参 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 生姜 小松菜 しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお	
		焼きいも	安納芋				
		ごまジャコ和え	白ごま 三温糖 ごま油	しらす	キャベツ 人参 きゅうり もやし	りんご酢(りんご) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
		くだもの			ネーブル(予定)		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 536 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 12.8 g	炭水化物 87.9 g	
28日 (火)		牛乳		牛乳			
		フィッシュバーガー	バーガーパン (小麦・乳・大豆) 大豆油	フィッシュポーション (小麦)			揚げ油③ 大豆 乳 小麦 ごま
		パんに、魚とサラダをはさんで食べましょう 	コールスロッドレッシング (たまご・大豆) マヨネーズ(大豆)	チーズ(乳)	キャベツ きゅうり 人参 コーン	ぬちまーす こしょう	
		ヌードルスープ	スパゲティ(小麦) じゃが芋	鶏肉 ベーコン(豚)	人参 玉ねぎ セロリ パセリ	チキンブイオン(鶏) こしょう しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
		くだもの			梨(予定)		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 656 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 23.9 g	炭水化物 82 g	
29日 (水)		牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		具だくさんみそ汁	じゃが芋	鶏肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 人参 小松菜	花かつお	
		厚揚げのきのこあんかけ	三温糖 水あめ かたくり粉 こめ油	厚揚げ(大豆)	えのき しめじ 生姜 人参 ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお	
		肉野菜炒め	三温糖 こめ油	豚肉	人参 にら キャベツ もやし	おろしにんにく みりん しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 590 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 17.2 g	炭水化物 82 g	
30日 (木)		牛乳		牛乳			
		ウッチンライス	米 麦 こめ油	鶏肉	人参 玉ねぎ からし菜 マッシュルーム しいたけ	白ワイン おろしにんにく ウコン粉 カレー粉 ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) チキンブイオン(鶏)	
		魚のバジル焼き	オリーブ油	赤魚		バジル粉 白ワイン こしょう おろしにんにく ぬちまーす	
		ひじきと豆のサラダ	白すりごま 三温糖 マヨネーズ(大豆)	ひじき ひよこ豆 白いんげん 鶏ささみ	人参 大根 きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆) シークァーサー果汁	
		くだもの			巨峰(予定)		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 548 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 17.3 g	炭水化物 72.3 g	