

令和  
2年



うるま市給食センター  
第一調理場

☎ 973-1111 ☎ 973-1148

2学期がスタートして、もうすぐ1か月がたちます。

例年でしたら、地区陸上等、様々な行事がありますが、今年度は「新型コロナ」感染防止のために、学校行事が中止や延期となり、寂しい思いをしていることだと思います。新型コロナだけでなく、感染症を予防するためには、免疫カアップの旬の食材をしっかり摂ることも大切です。給食も夏の料理から、秋の食材を使った献立へ変化していきます。楽しみにしていて下さいね。



## 非常時に備えましょう

今年、世界的な流行となった新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など、備蓄の大切さを実感する事態となりました。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。9月1日は防災の日です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。



<p><b>水</b></p> <p>1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。</p>	<p><b>カセットコンロ・ガスボンベ</b></p> <p>お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。</p>	<p><b>保存性の高い食品</b></p> <p>米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など</p> <p>普段から多めに買い置きしておくとう安心です。</p>
<p><b>備品類</b> ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど</p> <p>手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。</p>		

## アレルギー表示について

- ★詳細献立では、食品名の（ ）内にアレルギーを記入しています。
- アレルギーは、表示義務食品・推奨食品 あわせて 28 品目を表示しています。
- ★食品表示法の一部改正により、特定原材料に準ずるもの（推奨表示）にアーモンドが追加になりました。5月の献立表より順次対応させていただきます。

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・ <b>アーモンド</b>

※もずく・アーサ・しらすは収穫の際、えび、かにの混入の可能性があるためアレルギーを表示しています。

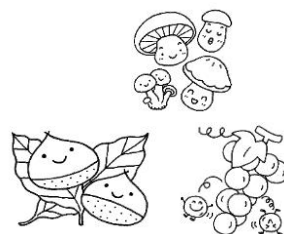
★揚げ物に使用する油は、3～4回程度 同一の油を使用しています。

★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、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量混入してしまうことがあります。これら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。

★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。



		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(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 (豆油)
		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日 (火)	牛乳		牛乳						
	ごはん	米							
	◎旧盆 献立 クーリジシ		カステラかまぼこ(卵・大豆) 豚肉 卵	こんにゃく 冬瓜 椎茸	みりん かつお節 だし昆布 ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆)				
	ゴーヤンブシー	三温糖	ちきあげ(大豆) 豚肉 厚揚げ(大豆) 麦みそ(大豆)	こんにゃく ゴーヤ 小松菜 人参 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 かつお節				
	うむくじ	うむくじ こめ油							
一食当たりの栄養価		I補給 - 689 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 17.9 g	炭水化物 99.7g				
3日 (木)	牛乳		牛乳						
	ホットドック	コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)						
		ウィンナー		ウィンナー(小麦・牛肉・豚肉)					
		ピクルス和え	三温糖 白ごま		人参 大根 ピクルス	酢(小麦) ぬちまーす			
	へちまのクリーム煮	こめ油 じゃがいも マーガリン(乳・大豆) 小麦粉	鶏肉 生クリーム(乳) ベーコン(豚肉) スキムミルク(乳)	コーン パセリ へちま マッシュルーム 玉葱 人参	こしょう 豚から ぬちまーす チキンブイヨン(鶏肉)				
一食当たりの栄養価		I補給 - 744 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 27.9 g	炭水化物 89.5 g				
4日 (金)	牛乳		牛乳						
	ビビンバ	ごはん	米						
		肉みそ	ごま油 こめ油 三温糖	牛肉 豚肉 大豆 赤みそ(大豆)	きくらげ 生姜 にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん 豆板醤			
		ナムル	三温糖 白ごま ごま油		もやし 小松菜 人参	ぬちまーす 酢(小麦) 醤油(小麦・大豆)			
	中華スープ	でん粉 緑豆はるさめ	鶏肉 絹ごし豆腐(大豆)	コーン ねぎ 人参	こしょう 醤油(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏肉) かつお節 ぬちまーす				
一食当たりの栄養価		I補給 - 678 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 21 g	炭水化物 93.1 g				
7日 (月)	牛乳		牛乳						
	昆布ジューシー	米 こめ油	昆布 豚肉 油揚げ(大豆)	たけのこ ねぎ 人参 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 かつお節 ぬちまーす				
	◎沖縄 終戦の 日 献立 シカムドゥチ		豚肉 カステラかまぼこ(卵・大豆)	こんにゃく ねぎ 冬瓜 椎茸	豚から 醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) かつお節 ぬちまーす				
	芋てんぷら	さつまいも でん粉 三温糖 小麦粉 大豆油	卵		ぬちまーす ← 揚げ①大豆				
	一食当たりの栄養価		I補給 - 722 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 22.7 g	炭水化物 98.7 g			
8日 (火)	牛乳		牛乳						
	コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)							
	キーマカレー	こめ油	牛肉 豚肉 大豆	セロリ トマト なす ピーマン 玉葱 人参 生姜 にんにく	ウスターソース(大豆・りんご) チャツネ(りんご) 赤ワイン ぬちまーす カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) カレー粉				
	目玉焼き風まるオムレツ		目玉焼き風まるオムレツ(卵・乳・大豆・ゼラチン)						
	白菜とあさりのスープ		あさり	きくらげ 小松菜 人参 白菜	こしょう 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) かつお節 チキンブイヨン(鶏肉)				
一食当たりの栄養価		I補給 - 634 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 22.1 g	炭水化物 72.3 g				
9日 (水)	牛乳		牛乳						
	ごはん	米							
	豚汁	里いも こめ油	沖縄豆腐(大豆) 豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	ごぼう パクチョイ 人参 冬瓜	かつお節				
	さばのみぞれがけ		さば	大根	りんご酢 みりん 酒 かつお節 薄口醤油(小麦・大豆)				
	磯和え	三温糖	のり	小松菜 人参 白菜	薄口醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす				
一食当たりの栄養価		I補給 - 687 kcal	たんぱく質 34.1 g	脂質 20.1 g	炭水化物 87.4 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(豆油)
		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		
10日 (木)	牛乳		牛乳			
	きのこスパゲティ	スパゲティ(小麦) こめ油	鶏肉 ベーコン(豚肉)	エリンギ しそ しめじ 玉葱 小松菜 人参 椎茸 にんにく	酒 ぬちまーす こしょう 薄口醤油(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏肉)	
	ハンバーグの トマトソースかけ	こめ油 三温糖	ハンバーグ (鶏肉・豚肉・大豆)	マッシュルーム 玉葱 ピクルス	ウスターソース(大豆・りんご) デミグラスソース(小麦・鶏肉) ケチャップ	
	ゴーヤサラダ	三温糖 マヨネーズ (卵・大豆・りんご)	鶏ささみ	きゅうり コーン ゴーヤ レモン果汁	コールスロートレッシング (卵・大豆)	
	一食当たりの栄養価	1杯あたり 539 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 28.7 g	炭水化物 46.1 g	
11日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	肉じゃが	こめ油 じゃがいも	豚肉	こんにゃく たら 玉葱 人参 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) ポークブイヨン(豚肉) かつお節	
	魚のコーンチーズ焼き	パン粉(小麦・大豆)	さわら チーズ(乳)	クリームコーン	ぬちまーす こしょう	
	アーサ入り油みそ	三温糖 こめ油	アーサ(えび・かに) ツナ 赤みそ(大豆) 甘口白みそ(大豆)		みりん 酒	
一食当たりの栄養価	1杯あたり 766 kcal	たんぱく質 36.2 g	脂質 18.1 g	炭水化物 110.4 g		
14日 (月)	牛乳		牛乳			
	チキンピラフ	米 こめ油 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉	ピーマン 黄ピーマン 玉葱 人参	ぬちまーす こしょう 白ワイン チキンブイヨン(鶏肉)	
	カリフラワーソテー	こめ油 じゃがいも	ベーコン(豚肉)	アスパラ カリフラワー 玉葱 赤ピーマン にんにく	ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆)	
	魚の香草焼き	マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	さわら チーズ(乳)	しそ パセリ	ぬちまーす こしょう マスタード	
	一食当たりの栄養価	1杯あたり 753 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 29.1 g	炭水化物 88.1 g	
15日 (火)	牛乳		牛乳			
	もずく 丼	ごはん もずくの炒め				
	へちまのみそ汁	こめ油 じゃがいも 三温糖	豚肉 もずく(えび・かに)	きくらげ ピーマン 玉葱 人参 生姜 長ねぎ にんにく	醤油(小麦・大豆) かつお節 みりん 酒 ぬちまーす	
	果物	麦みそ(大豆)	沖縄豆腐(大豆)	へちま 玉葱 人参	かつお節	
	一食当たりの栄養価	1杯あたり 628 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 14.9 g	炭水化物 95.6 g	
16日 (水)	牛乳		牛乳			
	みそ ラーメン	ラーメン (小麦・大豆) みそスープ				
	中華炒め	ごま油 ごめ油 三温糖	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	コーン チンゲンサイ もやし 生姜 長ねぎ にんにく たけのこ	コチジャン(大豆) 豚から チキンブイヨン(鶏肉) ぬちまーす	
	小さいわしのから揚げ	ごま油 こめ油 でん粉 三温糖	牛肉	ヤングコーン 玉葱 小松菜 人参 椎茸 白菜 にんにく くわい	オイスターソース(大豆) みりん 醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす チキンブイヨン(鶏肉)	揚げ② 大豆 小麦・卵
	一食当たりの栄養価	1杯あたり 716 kcal	たんぱく質 34.1 g	脂質 25.4 g	炭水化物 83 g	
17日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	石狩汁	じゃがいも	沖縄豆腐(大豆) 鮭 白みそ(大豆)	人参 長ねぎ 冬瓜 白菜	かつお節	
	野菜ころ天		野菜ころ天(大豆)			
	柚子和え	三温糖	鶏ささみ	小松菜 人参 大根 白菜 ゆず皮 シークワサー果汁	酢(小麦) 薄口醤油(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価	1杯あたり 582 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 11.8 g	炭水化物 86.7 g		
18日 (金) ◎食育の日 献立	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	ハヤシライス	こめ油 マーガリン (乳・大豆) 小麦粉  うるま市産の食材(くがにたまご)を知ろう。	牛肉	セロリ トマト ピーマン マッシュルーム りんご 玉葱 人参 にんにく	ウスターソース(大豆・りんご) カレー粉 ケチャップ 赤ワイン 豚から チキンブイヨン(鶏肉) ぬちまーす ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉)	
	くがにたまごdeゆで卵		くがにたまご			
	フルーツゼリー和え	ブルーベリーゼリー		みかん 黄桃 パイン アロエ		
一食当たりの栄養価	1杯あたり 811 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 26.7 g	炭水化物 109.3 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 (g)
		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		
23日 (水)	牛乳		牛乳			
	秋の香りごはん	米 もち米 こめ油 さつまいも くり 白ごま	鶏肉 油揚げ(大豆)	しめじ 人参 大根葉 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 酒 かつお節	
	魚のもみじ焼き	マヨネーズ (卵・大豆・りんご)	さわら 白みそ(大豆)	マッシュルーム 玉葱 人参	ぬちまーす こしょう	
	おだんごスープ	こめ油 じゃがいも バター(乳)	ミートボール(小麦・牛 肉・豚肉・鶏肉・大豆)	セロリ パセリ 玉葱 人参	ぬちまーす こしょう 白ワイン チキンブイヨン(鶏肉) 豚から 薄口醤油(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	1杯分 - 825 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 33.3 g	炭水化物 93.9 g	
24日 (木)	牛乳		牛乳			
	黒米ごはん	米 黒米				
	イナムドゥチ		カステラかまぼこ(卵・大 豆) 豚ロース肉 油揚げ (大豆) 甘口白みそ(大 豆)	こんにゃく ねぎ 椎茸 冬瓜	豚から かつお節	
	千切りイリチー	こめ油	ちきあぎ(大豆) 昆布 豚ばら肉 油揚げ(大豆)	こんにゃく 人参 切り干し大根	豚から 醤油(小麦・大豆) 酒 みりん かつお節 ぬちまーす	
	ミヌダル	三温糖	黒ごま 豚ロース肉	生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
一食当たりの栄養価	1杯分 - 808 kcal	たんぱく質 39 g	脂質 27.3 g	炭水化物 96.6 g		
25日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	チムシンジ	じゃがいも	豚肉 豚レバー 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	にら 人参 大根 にんにく	豚から かつお節 ぬちまーす	揚げ③廃油 大豆・小麦・ 卵
	グルクンのもずくあなか	でん粉 三温糖 小麦粉 大豆油	グルクン もずく(えび・かに)	きゅうり パイン 人参	醤油(小麦・大豆) みりん かつお節	
	果物			青ざりみかん(予定)		
一食当たりの栄養価	1杯分 - 707 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 17.9 g	炭水化物 98.9 g		
28日 (月)	牛乳		牛乳			
	韓国風たきこみごはん	米 ごま油 こめ油	ひよこ豆 鶏肉	きくらげ 人参 長ねぎ たけのこ	豆板醤 醤油(小麦・大豆) 酒 みりん かつお節 ぬちまーす	
	棒棒鶏サラダ	ごま油 白ごま 三温糖	鶏ささみ 赤みそ(大豆)	きゃべつ きゅうり 人参 大根	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆)	
	焼きししゃも		子持ちししゃも			
一食当たりの栄養価	1杯分 - 644 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 19.1 g	炭水化物 85 g		
29日 (火)	牛乳		牛乳			
	揚げパン	パン(小麦・乳・大 豆) 三温糖 大豆油 黒糖 アーモンド	きな粉(大豆) チーズ(乳)			揚げ① 大豆
	コーンスープ	でん粉	鶏肉 卵	コーン 玉葱 人参 長ねぎ	ぬちまーす こしょう 豚から チキンブイヨン(鶏肉)	
	ビーンズサラダ	マヨネーズ (卵・大豆・りんご)	レッドキドニー ひよこ豆 ベーコン(豚肉)	あお豆(大豆) きゃべつ きゅうり コーン	コールスロートレッシング(卵・大 豆) こしょう ぬちまーす	
一食当たりの栄養価	1杯分 - 763 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 31.7 g	炭水化物 87.7		
30日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	パパイアンブシー		ちくわ ティピチ(豚肉) 昆布 厚揚げ(大豆)	いんげん こんにゃく パパイア 人参	醤油(小麦・大豆) みりん かつお節 酒 ぬちまーす	
	魚の梅焼き	三温糖	さば	梅肉(大豆・りんご) 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
	青菜としらすのふりかけ	ごま油 白ごま	しらす(えび・かに・い か) 糸けずり節	大根葉	醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
一食当たりの栄養価	1杯分 - 815 kcal	たんぱく質 43.1 g	脂質 28 g	炭水化物 98.8		

