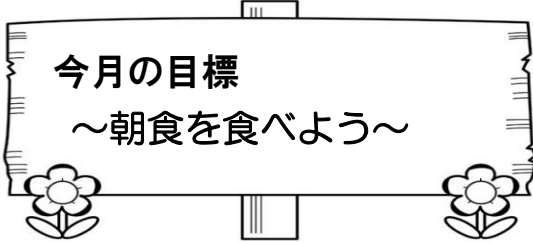


令和2年度



長かった休校があけ、学校が再開となりました。子ども達の様子はいかがでしょうか？
給食センターでも、この日を待ち遠しく感じていました。今年度も一生懸命給食作りを行いますので、どうぞ
よろしくお願ひいたします。長期の休みは、不規則な生活になりがちです。これから学校生活が始まりますので
朝食をしっかり食べ、早寝、早起きを心がけましょう！

※今月より、献立表のリニューアル点が2ヶ所(献立表の表示欄とアレルギー表示) あります。
ご確認を宜しくお願ひします。

1 給食に使われる食品の体内での主な働きの表示欄が変わります。

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
	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	

2 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。
食品表示表の一部改正により、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・アーモンド

※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のでアレルギー表示をしています。

- ★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。

うるま市立学校給食センター 第二調理場 TEL: 973-1112 FAX: 973-1303

- ★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	650 Kal	たんぱく質	26.8 g	脂質	19.4 g	炭水化物	92.4 g
--	-------	---------	-------	--------	----	--------	------	--------

日	献立名	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油
8日 (金)	牛乳		牛乳			
	スパゲティナポリタン	こめ油 スパゲティ(小麦) 三温糖	無添加ウインナー(豚)	トマト にんにく ピーマン マッシュルーム 玉ねぎ 人参	ウスターソース ケチャップ トマトソース(大豆) トマトピューレ ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) 白ワイン	
	ミートハンバーグ		国産ミートハンバーグ(小麦・大豆・鶏・豚)			
	ゴーヤーサラダ	エッグケアマヨネーズ(大豆) 三温糖	ツナフレーク	きゅうり コーン igaうり 玉ねぎ 人参 大根	ぬちまーす 酢(小麦)	
	いちごのカップケーキ	いちごのカップケーキ(大豆・りんご)				
一食当たりの栄養価		エネルギー 523 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 23.4 g	炭水化物 45.1 g	

日	献立名	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油
11日 (月)	牛乳		牛乳			揚げ①大豆
	ごはん	精白米				
	さつまパイ	さつまパイ (小麦、乳、大豆) サラダ油 (大豆)				
	ヌンクークゥ	こめ油 三温糖	ちきあげ (大豆) 昆布 厚揚げ (大豆) 豚肉	小松菜 人参 大根 椎茸 こんにゃく	ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚) みりん 花かつお 酒 醤油 (小麦・大豆)	
	ひじきの梅酢和え	いりごま すりごま 三温糖	ちくわ チリメン ひじき	きゅうり もやし 人参 梅肉 (大豆・りんご)	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦)	
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 669 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 18.5 g	炭水化物 100.2 g	
12日 (火)	牛乳		牛乳			
	あみパン	あみパン (小麦・乳・大豆)				
	チキンのはちみつ焼き	はちみつ 三温糖	鶏肉		みりん 醤油 (小麦・大豆) 赤ワイン	
	ベジタブルソテー	こめ油	無添加ウインナー (豚)	キャベツ コーン しめじ フロッコリー 人参	こしょう ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆)	
	マカロニのクリーム煮	こめ油 じゃがいも マーガリン (乳・豚・大豆) マカロニ (小麦) 小麦粉	牛乳 (乳) 鶏肉 脱脂粉乳 白花豆 白いんげん豆	セロリー マッシュルーム 玉ねぎ 人参	こしょう チキンフィヨン (鶏) ぬちまーす 白ワイン 鶏がら (鶏、卵) ローリエ	
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 687 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 25.6 g	炭水化物 77.5 g	
13日 (水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	精白米 無圧パン麦				
	魚の照り焼き	三温糖 水あめ	まぐろ	にんにく 生姜	みりん 酒 醤油 (小麦・大豆)	
	じゃがいも炒め	こめ油 じゃがいも	無塩せきベーコン (豚・大豆)	コーン にんにくの芽 玉ねぎ 人参	こしょう ぬちまーす みりん 醤油 (小麦・大豆)	
	沢煮椀		鶏肉	ごぼう こんにゃく ねぎ 人参 生姜 大根 椎茸	ぬちまーす みりん 花かつお 酒 醤油 (小麦・大豆)	
	あまがし	あまがし				
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 622 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 11.9 g	炭水化物 97.4 g		
14日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	もずく入り厚焼き玉子		もずく入五目厚焼き玉子 (卵・大豆)			
	豆乳豚汁	里芋	赤みそ (大豆) 豆乳 (大豆) 豚肉 白みそ (大豆) 油揚げ (大豆)	ごぼう こんにゃく ねぎ 人参 大根	花かつお 酒	
	もやしとからし菜の炒め	こめ油	厚揚げ (大豆) 無塩せきベーコン (豚・大豆)	からし菜 もやし 人参 木くらげ	こしょう ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆) シママース	
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 595 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 18.8 g	炭水化物 77.3 g	
15日 (金)	牛乳		牛乳			
	クファージュシー	精白米 サラダ油 (大豆)	昆布 豚肉 白かまぼこ (大豆)	ねぎ 人参 椎茸	ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚) みりん 花かつお 酒 醤油 (小麦・大豆)	
	鯖のうっちゃん焼き	三温糖	さば	生姜	カレー粉 ターメリック みりん 酒 醤油 (小麦・大豆)	
	ミミガーの酢みそあえ	三温糖	白みそ (大豆) 甘口白みそ (大豆) 豚ミミガー	きゅうり もやし 人参 大根	ぬちまーす 酢 (小麦)	
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 619 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 23.4 g	炭水化物 71 g	

日	献立名	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油	
18日 (月)	牛乳		牛乳				
	ごはん	精白米					
	麻婆冬瓜	ごま油 こめ油 でん粉 三温糖	そぼろ大豆 みそ(大豆) 赤だし (大豆、さば、鶏) 豆腐(大豆) 豚レバー 豚肉	あお豆(大豆) にんにく 玉ねぎ 人参 生姜 竹の子 椎茸 冬瓜	ケチャップ テンメンジャン (大豆・小麦・ごま) ぬちまーす ポークフィヨ ン(鶏・豚) 醤油(小 麦・大豆) 豆板醤		揚げ②小 麦・乳・ 大豆
	春巻き	米粉入り春巻き(豚、大 豆、小麦)大豆油					
	もやしナムル	ごま油 三温糖	無塩せきハム(鶏・豚・ 大豆)	きゅうり ほうれん草 もやし 人参	醤油(小麦・大豆) 酢 (小麦)		
	一食当たりの栄養価	I礼 ⁺ - 683 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 25.4 g	炭水化物 88.8 g		
牛乳		牛乳					
麦ごはん	精白米 無圧パン麦						
19日 (火)	さわらのレモンみそ ソースかけ	三温糖	さわら 白みそ(大豆)	レモン果汁 生姜	みりん 酒		
	五目きんぴら	いりごま すりごま ごま油 こめ油 三温糖	豚肉	いんげん ごぼう こんにゃく れんこん 人参	ぬちまーす みりん 七味 唐辛子(ごま) 酒 醤油 (小麦・大豆)		
	わかめのすまし汁		わかめ 豆腐(大豆)	えのき茸 ねぎ 人参 大根	ぬちまーす みりん 花か つお 醤油(小麦・大豆)		
	一食当たりの栄養価	I礼 ⁺ - 629 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 21.8 g	炭水化物 80.3 g		
	牛乳		牛乳				
20日 (水)	ごはん	精白米					
	チキンカレー	ごめ油 じゃがいも マーガリン(豚・大豆・ 乳) 小麦粉	鶏肉 そぼろ大豆(大 豆) 脱脂粉乳 豚レ バー 白花豆 白いんげん豆	かぼちゃ にんにく ピーマン 玉ねぎ 人参 生姜	ウスターソース カレール ウ(小麦、大豆、豚、鶏、 牛) カレー粉 チャツネ (りんご) ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚)		
	オムレツ		オムレツ(卵・小麦・大 豆)				
	ナタデココフルーツ	はちみつレモンゼリー (りんご)		ナタデココ パイン み かん 黄桃			
	一食当たりの栄養価	I礼 ⁺ - 684 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 19.3 g	炭水化物 95.9 g		
21日 (木)	牛乳		牛乳				
	キム高ごはん	いりごま ごま油 サラ ダ油(大豆) 精白米	大豆 豚肉	にんにく ねぎ 刻み高 菜漬(大豆) 人参 生 姜 白菜キムチ(大豆) 木くらげ	こしょう ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) みりん 花かつお 酒 醤 油(小麦・大豆)		
	厚揚げのそぼろあんかけ	でん粉 三温糖	厚揚げ(大豆) 豚肉	にら 玉ねぎ 人参 生 姜	みりん 花かつお 醤油 (小麦・大豆)		
	海藻サラダ	いりごま すりごま ごま油 三温糖	わかめ 海藻サラダ 鶏 ささみチャンク(鶏)	きゅうり もやし シークワーサー 人参 大根	ぬちまーす 醤油(小麦・ 大豆) 酢(小麦)		
	お芋の大福	お芋の大福					
	一食当たりの栄養価	I礼 ⁺ - 648 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 22.7 g	炭水化物 82.7 g		
22日 (金)	牛乳		牛乳				
	黒糖パン	黒糖パン (小麦、乳、大豆)					
	魚のバジル焼き	オリーブ油	しいら	にんにく バジル	白ワイン 醤油(小麦・大 豆)		
	豆と穀物のミネスト ローネ	ごめ油 じゃがいも 押麦 もち麦 玄米 赤米 たかきび	白花豆 白いんげん豆 無塩せきベーコン(豚・ 大豆) えんどう カル バンソー レンズ豆 大 豆 あずき	キャベツ セロリー ト マト パセリ 玉ねぎ 人参 大根	ケチャップ こしょう ト マトソース(大豆) ぬち まーす ポークフィヨン (鶏・豚) ローリエ 鶏 から(卵、鶏)		
	ブロッコリーソテー	ごめ油	無添加ウインナー(豚)	カリフラワー コーン ブロッコリー 玉ねぎ 人参	こしょう ぬちまーす 醤 油(小麦・大豆)		
一食当たりの栄養価	I礼 ⁺ - 635 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 20.4 g	炭水化物 79.6 g			

日	献立名	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油
25日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	精白米 無圧パン麦				
	野菜の煮つけ	じゃがいも 三温糖 こめ油	豚肉 厚揚げ(大豆) かまぼこ(大豆)	人参 たまねぎ 椎茸 こんにゃく いんげん 小松菜 にんにく 生姜	醤油(小麦・大豆) みり ん ぬちまーす 花かつお	
	納豆みそ	こめ油 三温糖	ひきわり納豆(大豆) 糸けずり 豚肉 赤みそ (大豆) 麦みそ(大 豆)	ねぎ 生姜	みりん 酒	
	ねぎたま焼き		ねぎたま焼(卵・小麦・ りんご・ごま・大豆)			
	焼きのり		焼きのり			
	一食当たりの栄養価	I礼 ⁺ - 616 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 12.9 g	炭水化物 95.6 g	
26日 (火)	牛乳		牛乳			
	なかよしパン	なかよしパン (小麦・乳・大豆)				
	豚肉と豆の煮込み	じゃがいも マーガリン (豚・大豆・乳) 小麦粉 こめ油	無添加ポーク(豚、鶏) ミックスビーンズ 大豆 豚肉 白花豆 白いんげ ん豆	にんにく セロリー ピーマン マッシュルー ム 玉ねぎ 人参	ウスターソース ケチャッ プ ぬちまーす テミグラ スソース(小麦・鶏) ト マトピューレ ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) 鶏がら(卵、鶏) シマー ス ローリエ こしょう	
	コーングラタン	コーングラタン(大豆・ 鶏)				
	人参とりんごのジャム	コーンスターチ 三温糖		レモン果汁 人参 りん ごピューレ		
一食当たりの栄養価	I礼 ⁺ - 671 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 23.2 g	炭水化物 88.3 g		
27日 (水)	牛乳		牛乳			
	みそラーメン	ごま油 こめ油、中華麵 (小麦)	なると(大豆) わかめ 赤みそ(大豆) 白みそ (大豆) 豚肉	にんにく もやし 人参 生姜 竹の子 長ねぎ 椎茸	ぬちまーす ポークフィヨ ン(鶏・豚) みりん ローリエ 花かつお 鶏がら(卵、鶏) 酒	
	野菜の彩り和え	ごま油 三温糖	ちくわ	キャベツ きゅうり コーン ほうれん草 人 参	ぬちまーす 醤油(小麦・ 大豆) 酢(小麦)	
	ひとくち肉まん	ひとくち肉まん(小麦、 豚肉、大豆、ごま)				
一食当たりの栄養価	I礼 ⁺ - 567 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 17.3 g	炭水化物 73.6 g		
28日 (木)	牛乳		牛乳			
	ひじきご飯	大豆油 精白米	ひじき 大豆 豚肉 白 かまぼこ(大豆) 油揚 げ(大豆)	あお豆(大豆) 人参 椎茸	ぬちまーす ポークフィヨ ン(鶏・豚) 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆) みりん	
	きびなごの磯辺揚げ	サラダ油(大豆) でん粉 小麦粉	きびなご 青のり粉		シママース	揚げ③小 麦・乳・ 大豆・豚
	野菜とささみのシー クワサー和え	三温糖	鶏ささみチャンク(鶏)	キャベツ きゅうり フ ロッコリー シークワ サー コーン	ぬちまーす 醤油(小麦・ 大豆) 酢(小麦)	
	さくっとそら豆		さくっとそら豆(大豆)			
	一食当たりの栄養価	I礼 ⁺ - 562 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 17.5 g	炭水化物 71.2 g	
29日 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	精白米、無圧パン麦				
	鮭のぬちまーす焼き		鮭		ぬちまーす	
	干切りイリチー	こめ油 三温糖	ちきあげ(大豆) 昆布 豚肉	こんにゃく 人参 生姜 切干大根	ぬちまーす ポークフィヨ ン(鶏・豚) みりん 醤 油(小麦・大豆)	
	イナムルチ		甘口白みそ(大豆) 白 みそ(大豆) 黄かまぼ こ(大豆) 豚肉 厚揚 げ(大豆)	こんにゃく 椎茸	ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお	
	一食当たりの栄養価	I礼 ⁺ - 611 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 20.9 g	炭水化物 75.4 g	