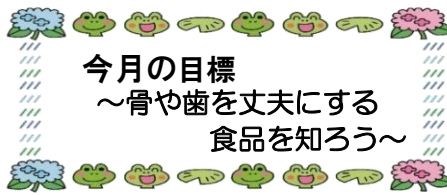
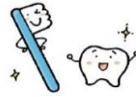


令和2年度



うるま市給食センター
第二調理場
☎973-1112 📠973-1103

みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？
歯は食べ物をしっかりかむためにとっても大切です。かみこたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。



6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。



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。
※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、「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。

| | |
|------|---|
| 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 |

| | | | | | | | | |
|---------------|-------|----------|-------|--------|----|--------|------|---------|
| 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 | 黄の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質 | 赤の食品 体をつくる 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・無機質 | その他調味料など | 揚げ油 |
|-----------|----------------|---|---------------------------------|--|--|-------|
| 1日 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 黒米ごはん | 黒米 精白米 | | | | |
| | 魚の西京焼き | 三温糖 | ホキ みそ(大豆) | | みりん 酒 | |
| | 昆布炒め | ごめ油 三温糖 | ちきあげ(大豆) 昆布 豚肉 高野豆腐(大豆) | こんにゃく 小松菜 人 参 | ぬちまーす ポークブイ ヨン(鶏・豚) みりん 花かつお 醤油(小麦・ 大豆) | |
| | 中身汁 | | 中身 豚肉 | こんにゃく 生姜 椎茸 | ぬちまーす ポークブイ ヨン(鶏・豚) 花かつ お 酒 醤油(小麦・大 豆) | |
| | 一食当たりの栄養価 | I補給 - 556 kcal | たんぱく質 28.5 g | 脂質 13.3 g | 炭水化物 76.4 g | |
| 2日 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | コッパン | コッパン (小麦・乳・大豆) | | | | |
| | ウインナーのケチャップがらめ | 三温糖 | 無添加ウインナー(豚) | | ウスターソース ケチャップ | |
| | ブロッコリーソテー | ごめ油 | 豚肉 | あお豆(大豆) キャベツ にんにく ブロッコリー 人参 赤ピーマン | こしょう ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) | |
| | 麦入りクラムチャウダー | おし麦 じゃがいも 小 麦粉 ごめ油 マーガリ ン(乳・大豆・豚) | 鶏肉 脱脂粉乳 白花生 白いんげん豆 むぎあさ り | セロリー にんじん に んにく パセリ マッ シュルーム 玉ねぎ | こしょう ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・ 豚) | |
| | 一食当たりの栄養価 | I補給 - 674 kcal | たんぱく質 31.6 g | 脂質 25.8 g | 炭水化物 77.1 g | |
| 3日 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 沖縄そば | 沖縄そば(小麦・大豆) | 丸大かまぼこ(大豆) 豚肉 | ねぎ 生姜 椎茸 | ぬちまーす ポークブイ ヨン(鶏・豚) みりん 花かつお 酒 醤油(小 麦・大豆) | |
| | 紅芋ゴマ団子 | 紅いも団子(ごま) 大豆油 | | | | 揚げ①大豆 |
| | マーミナーチャンプルー | ごめ油 | ツナフレーク 厚揚げ (大豆) | キャベツ もやし 小松菜 人参 | こしょう ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) | |
| | くだもの | | | ニューサマー(予定) | | |
| | 一食当たりの栄養価 | I補給 - 621 kcal | たんぱく質 24.5 g | 脂質 19.2 g | 炭水化物 85.7 g | |
| 4日 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ごはん | 精白米 | | | | |
| | いわしの生姜煮 | | いわし生姜煮 (小麦・大豆) | | | |
| | カミカミ炒め | ごま ごめ油 三温糖 | 豚肉 | いんげん キャベツ ごぼう こんにゃく 人参 生姜 木くらげ | ぬちまーす みりん 醤油(小麦・大豆) | |
| | 大根のみそ汁 | | みそ(大豆) わかめ 厚揚げ(大豆) | えのき 人参 大根 長ねぎ | 花かつお | |
| くだもの | | | りんご(予定) | | | |
| | 一食当たりの栄養価 | I補給 - 621 kcal | たんぱく質 24.5 g | 脂質 19.2 g | 炭水化物 85.7 g | |

| 日 | 献立名 | 黄の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質 | 赤の食品 体をつくる 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・無機質 | その他調味料など | 揚げ油 |
|------------|----------------|-----------------------------|----------------------------|---|---|---------------|
| 5日 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ハンダマごはん | サラダ油(大豆) 精白米 | 鶏肉 油揚げ(大豆) | ごぼう こんにゃく ハンダマ 乾燥カリカリ梅 人参 椎茸 梅肉(大豆・りんご) | 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) | 揚②大豆 ごま |
| | うの花コロッケ | サラダ油(大豆) | うの花コロッケ(小麦・大豆) | | | |
| | ごまじゃこサラダ | ごま ごま油 三温糖 | チリメン(えび・かに) | キャベツ きゅうり コーン 人参 大根 | ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) | |
| | アーモンドカル | アーモンドカル(アーモンド・ごま) | | | | |
| | 一食当たりの栄養価 | I補給 - 598 kcal | たんぱく質 23.2 g | 脂質 19.6 g | 炭水化物 79.8 g | |
| 8日 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ごはん | 精白米 | | | | 揚③小麦 大豆 ごま |
| | ぎびなごの甘がらめ | ごま サラダ油(大豆) でん粉 三温糖 小麦粉 水あめ | きびなご | | みりん 醤油(小麦・大豆) | |
| | もやしとからし菜の炒め | ごめ油 | 厚揚げ(大豆) 無塩せきベーコン(豚) | からし菜 もやし 人参 木くらげ | こしょう シママース ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) | |
| | 根菜ごまみそ汁 | ごま | みそ(大豆) 鶏肉 | ごぼう しめじ ねぎ 人参 生姜 大根 | 花かつお 酒 | |
| 一食当たりの栄養価 | I補給 - 577 kcal | たんぱく質 25.2 g | 脂質 16.9 g | 炭水化物 77.6 g | | |
| 9日 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | クファージュシー | おし麦 サラダ油(大豆) 精白米 | 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) | |
| | 干草焼き | | 干草焼き(卵・乳・小麦・大豆・鶏) | | | |
| | モウイのおかか和え | 三温糖 | 糸けすり | きゅうり コーン モウイ 四季柑シークワサー 人参 | ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) | |
| | さつまポテト | さつまポテト | | | | |
| 一食当たりの栄養価 | I補給 - 596 kcal | たんぱく質 23.1 g | 脂質 17.5 g | 炭水化物 84 g | | |
| 10日 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ごはん | 精白米 | | | | |
| | 豚肉の生姜焼き | 三温糖 | 豚肉 | 生姜 | みりん 酒 醤油(小麦・大豆) | |
| | 大根炒め | ごめ油 三温糖 | ちきあげ(大豆) 鶏肉 | いんげん こんにゃく しめじ 人参 大根 木くらげ | ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) みりん 酒 醤油(小麦・大豆) | |
| | 魚そうめん汁 | | もすく(えび・かに) 魚そうめん 絹ごし豆腐(大豆) | 小松菜 人参 生姜 | ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) みりん 花かつお 醤油(小麦・大豆) | |
| | くだもの | | | りんご(予定) | | |
| 一食当たりの栄養価 | I補給 - 584 kcal | たんぱく質 24.8 g | 脂質 17.4 g | 炭水化物 77.9 g | | |
| 11日 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 黒米粉パン | 黒米粉パン(小麦・乳・大豆) | | | | |
| | 魚のカラフル焼き | | ホキ | パセリ 赤パプリカ、黄パプリカ | エックケアマヨネーズ(大豆) こしょう シママース | |
| | マッシュポテト | じゃがいも マーガリン(豚・大豆・乳) | チーズ(乳) 脱脂粉乳 白花豆 白いんげん豆 | コーン | こしょう ぬちまーす | |
| | 肉団子入り野菜スープ | ごめ油 | 肉団子(小麦・牛・豚・鶏・大豆) | キャベツ グリンピース しめじ セロリー 玉ねぎ 人参 | こしょう シママース チキンフィヨン(鶏) ぬちまーす ローリエ 鶏がら(鶏・卵) 醤油(小麦・大豆) | |
| 一食当たりの栄養価 | I補給 - 621 kcal | たんぱく質 27.8 g | 脂質 22.5 g | 炭水化物 70.2 g | | |
| 12日 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | わかめごはん | 精白米 | 炊き込みわかめ | | | |
| | ポークシューマイ | | ポークシューマイ(小麦・豚) | | | |
| | ホイコーロー | ごま油 ごめ油 でん粉 | 豚肉 | キャベツ にんにく ビーマン もやし 人参 生姜 竹の子 | テンメンジャン(大豆・小麦) トウバンジャン(大豆) ぬちまーす みりん 酒 醤油(小麦・大豆) | |
| | レタスと卵の中華スープ | | 鶏肉 絹ごし豆腐(大豆) 卵 | トマト レタス 玉ねぎ | チキンフィヨン(鶏) ぬちまーす みりん 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆) | |
| くだもの | | | ぶどう(予定) | | | |
| 一食当たりの栄養価 | I補給 - 597 kcal | たんぱく質 26.7 g | 脂質 16.3 g | 炭水化物 82.7 g | | |

| 日 | 献立名 | 黄の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質 | 赤の食品 体をつくる 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・無機質 | その他調味料など | 揚げ油 |
|------------|--------------------|-----------------------------|----------------------------|-------------------------------|---|-------|
| 15日 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ごはん | 精白米 | | | | |
| | 魚のしょうが焼き | 三温糖 水あめ | さわら | 生姜 | みりん 酒 醤油 (小麦・大豆) | |
| | こんにゃくの甘辛炒め | こめ油 三温糖 | 豚肉 | いんげん ごぼう こんにゃく にんにく 玉ねぎ 人参 生姜 | みりん 七味唐辛子 (ごま) 醤油 (小麦・大豆) | |
| | いものこ汁 | じゃがいも 里芋 | みそ (大豆) 豆腐 (大豆) | ねぎ 人参 | 花かつお | |
| | 黄桃コンポート | | | 黄桃コンポート (もも) | | |
| | 一食当たりの栄養価 | I礼* - 606 kcal | たんぱく質 25.9 g | 脂質 14.3 g | 炭水化物 89.2 g | |
| 16日 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | コッペパン | コッペパン (小麦・乳・大豆) | | | | |
| | チリコンカン | こめ油 三温糖 | そぼろ大豆 金時豆 大豆 豚レバー 豚肉 | にんにく ピーマン 玉ねぎ 人参 | ウスターソース チリソース ケチャップ ぬちまーす 赤ワイン チリパウダー | |
| | アンサンブルエッグ | | アンサンブルエッグ (卵・乳・豚) | | | |
| | 野菜とベーコンのスープ | オリーブ油 じゃがいも おし麦 | 無塩せきベーコン (豚) | キャベツ セロリー パセリ 玉ねぎ 人参 | こしょう シママース ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚) ローリエ 鶏がら (鶏・卵) 酒 醤油 (小麦・大豆) 豚骨 | |
| | くだもの | | | ニューサマー (予定) | | |
| | 一食当たりの栄養価 | I礼* - 634 kcal | たんぱく質 26.9 g | 脂質 22 g | 炭水化物 78.5 g | |
| 17日 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | かやくごはん | おし麦 サラダ油 (大豆) 精白米 | 鶏肉 | こんにゃく ねぎ 人参 竹の子 椎茸 | シママース チキンフィヨン (鶏) ぬちまーす みりん 花かつお 酒 醤油 (小麦・大豆) | |
| | 厚揚げのきのこあんかけ | でん粉 三温糖 | 厚揚げ (大豆) | えのき しめじ ねぎ 玉ねぎ 人参 | ぬちまーす みりん 花かつお 醤油 (小麦・大豆) | |
| | 野菜のゆかり和え | ごま 三温糖 | 糸けずり | きゅうり もやし れんこん 人参 白菜 | ゆかり ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) | |
| | 学給アーモンド | アーモンド | | | | |
| 一食当たりの栄養価 | I礼* - 591 kcal | たんぱく質 25.6 g | 脂質 23 g | 炭水化物 68.7 g | | |
| 18日 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ナスのミートスパゲティ | こめ油 スパゲティ (小麦) 三温糖 | そぼろ大豆 豚レバー 豚肉 | なす にんにく マッシュルーム 玉ねぎ 人参 生姜 | ウスターソース ケチャップ デミグラスソース (小麦・鶏) トマトソース (大豆) 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) | | | 揚げ①大豆 |
| | ビーンズサラダ | アーモンド | ひよこ豆 レッドキドニー 白いんげん豆 | きゅうり フロッコリー大根 | エッグケアマヨネーズ (大豆) コーンクリーミードレッシング ぬちまーす | |
| | チーズ | | ベビーチーズ (乳) | | | |
| 一食当たりの栄養価 | I礼* - 526 kcal | たんぱく質 22 g | 脂質 26.9 g | 炭水化物 48.3 g | | |
| 19日 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 麦ごはん | 精白米 無圧パン麦 | | | | |
| | 冬瓜の煮付け | こめ油 三温糖 | かまぼこ 鶏肉 厚揚げ (大豆) 昆布 | 小松菜 人参 生姜 冬瓜 こんにゃく | ぬちまーす みりん 花かつお 酒 醤油 (小麦・大豆) | |
| | 焼きししゃも | | ししゃも | | | |
| | ゴーヤーとささみのシークワーサー和え | ごま 三温糖 | 鶏ささみチャンク (鶏) | にがうり もやし シークワーサー果汁 人参 | ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) | |
| 一食当たりの栄養価 | I礼* - 600 kcal | たんぱく質 28.9 g | 脂質 17.1 g | 炭水化物 82.8 g | | |

| 日 | 献立名 | 黄の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質 | 赤の食品 体をつくる 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・無機質 | その他調味料など | 揚げ油 |
|-------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|--|---|---------------------------|
| 22日 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ポロポロジュース | おし麦 こめ油 精白米 | みそ(大豆) 豚肉 油 揚げ(大豆) | カンダバー 人参 椎茸 冬瓜 | ぬちまーす ポークフイ ヨン(鶏・豚) 花かつお | |
| | タマナーチャンプルー | こめ油 | ツナフレーク 厚揚げ (大豆) | キャベツ もやし 人参 木くらげ | こしょう ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) | |
| | 安納芋 | 安納芋 | | | | |
| | パインゼリー | | | | パインゼリー | |
| | 一食当たりの栄養価 | 1杯 ⁺ - 494 kcal | たんぱく質 19.1 g | 脂質 12.1 g | 炭水化物 76.9 g | |
| 24日 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | たらこスパゲティ | オリーブ油 スパゲティ (小麦) | 鶏肉 大豆 無塩せき ベーコン(豚) 辛子たらこ(大豆) | しめじ にんにく パ セリ ピーマン マツ シュルーム 玉ねぎ 人 参 赤ピーマン | こしょう ぬちまーす ポークフイヨン(鶏・ 豚) 醤油(小麦・大 豆) | 揚げ油 小麦 鶏 大豆 豚 |
| | 緑の野菜の かぼちゃコロック | サラダ油(大豆) | | 緑の野菜のかぼちゃコロ ック(小麦・大豆・豚) | | |
| | ごぼうとコーンのサラダ | ごま 三温糖 | 紅麹ハム(豚・大豆) | きゅうり コーン ごぼ う 人参 | エッグケアマヨネーズ (大豆) ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) | |
| | うまかつ十 | うまかつ十(小麦・大 豆・ごま・アーモンド) | | | | |
| 一食当たりの栄養価 | 1杯 ⁺ - 592 kcal | たんぱく質 23.4 g | 脂質 27.6 g | 炭水化物 61 g | | |
| 25日 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ごはん | 精白米 | | | | |
| | 魚の梅みそ焼き | 三温糖 | さわら みそ(大豆) 白みそ | 梅肉(大豆・りんご) | みりん 酒 | |
| | ひじき炒め | こめ油 三温糖 | ちくわ ひじき 大豆 豚肉 油揚げ(大豆) | あお豆(大豆) こん にやく いら 人参 | ぬちまーす みりん 醤 油(小麦・大豆) | |
| | きのこのすまし汁 | | 絹ごし豆腐(大豆) | えのき 小松菜 人参 大根 椎茸 | ぬちまーす みりん 花 かつお 醤油(小麦・大 豆) | |
| | くだもの | | | りんご(予定) | | |
| 一食当たりの栄養価 | 1杯 ⁺ - 603 kcal | たんぱく質 28.6 g | 脂質 15.7 g | 炭水化物 84.2 g | | |
| 26日 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | バーガーパン | バーガーパン (小麦・乳・大豆) | | | | |
| | ハンバーグの トマトソースかけ | 三温糖 | 国産ミートハンバーグ (豚・鶏・大豆) | にんにく 玉ねぎ | 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 赤ワイン | |
| | スライスチーズ | | スライスチーズ(乳) | | | |
| | 野菜のナッツ和え | アーモンド | | キャベツ きゅうり 赤ピーマン 大根 | コーンクリームドレ ッシング ぬちまーす フ レンチドレッシング | |
| コーンポタージュスープ | こめ油 じゃがいも マーガリン(乳・大豆・ 豚) 小麦粉 | 加工乳 鶏肉 脱脂粉乳 | クリームコーン コーン セロリー パセリ 玉ね ぎ | こしょう チキンフイ ヨン(鶏) ぬちまーす | | |
| 一食当たりの栄養価 | 1杯 ⁺ - 650 kcal | たんぱく質 27.8 g | 脂質 24 g | 炭水化物 78.5 g | | |
| 29日 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 麦ごはん | 精白米 無圧パン麦 | | | | |
| | ポークカレー | こめ油 じゃがいも マーガリン(乳・大豆・ 豚) 小麦粉 | そぼろ大豆 脱脂粉乳 豚レバー 豚肉 白大豆 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 ポークフイ ヨン(鶏・豚) | |
| | コーン | | | カットコーン | | |
| | フルーツ白玉 | カラフルボール(大豆) | | パイン みかん 黄桃 (もも) シークワー サー果汁 | | |
| 一食当たりの栄養価 | 1杯 ⁺ - 730 kcal | たんぱく質 23.1 g | 脂質 15.4 g | 炭水化物 122.7 g | | |
| 30日 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ごはん | 精白米 | | | | |
| | 豆腐のチリソース煮 | ごま油 こめ油 でん粉 三温糖 | みそ(大豆) 豆腐(大 豆) 豚レバー 豚肉 | あお豆(大豆) しめじ にんにく 玉ねぎ 人 参 生姜 竹の子 椎茸 木くらげ | ケチャップ チリソ ース ぬちまーす ポ ークフイヨン(鶏・豚) みりん 酒 醤油(小麦・大豆) | |
| | ショーロンポー | | ショーロンポー(小麦・ 大豆・鶏・豚) | | | |
| | パンウースー | ごま ごま油 縁豆はる さめ 三温糖 | 紅麹ハム(豚・大豆) | きゅうり もやし 人参 白菜 | 醤油(小麦・大豆) 酢 (小麦) | |
| 一食当たりの栄養価 | 1杯 ⁺ - 666 kcal | たんぱく質 25.9 g | 脂質 20.5 g | 炭水化物 93.1 g | | |