



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

アレルギー表示について

★詳細献立では、食品名の（ ）内にアレルギー源を記入しています。
アレルギーは、表示義務食品・推奨食品 あわせて 27 品目を表示しています。

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

- ※もすぐ・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 同一の油を使っています。
- ★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。

1食当たりの栄養価 基準値		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	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	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			
節分献立	1日(金)	牛乳 豚汁 酢飯 手巻寿司用玉子焼 納豆みそ 焼きのり 節分豆 一食当たりの栄養価	牛乳 豚肉,白みそ(大豆),麦みそ(大豆) 白ごま 手巻き寿司用卵焼き(小麦・卵・大豆) 糸けすり,赤みそ(大豆),豚肉,麦みそ(大豆),挽きわり納豆(大豆) 焼きのり 節分豆 I補キ* - 546 kcal	こんにゃく 米 こめ油,三温糖	ごぼう,人参,大根 ねぎ	ぬちまーす,花かつお ぬちまーす,米酢 しょうが,料理酒		脂質 13.2 g	炭水化物 79.2 g	
	4日(月)	牛乳 ごはん 冬野菜カレー シークワサーサラダ 果物 一食当たりの栄養価	牛乳 鶏肉,白花豆&白いんげん豆ペースト オリーブ油,三温糖	米 こめ油,じゃがいも,マーガリン(乳・大豆・豚肉),小麦粉	かぶ,生,かぼちゃペースト,カリフラワー,ピーマン,玉葱,人参,西洋かぼちゃ きゅうり,コーン,ブロッコリー,人参,大根	ウスターソース(大豆・りんご),カレールウ(小麦・大豆・鶏肉・牛肉),カレー粉,しょうが,チャツネ(りんご),デミグラスソース(小麦・鶏肉),にんにく,ぬちまーす,ポークフィヨン(鶏肉・豚肉) シークワサー果汁,ぬちまーす,りんご酢(りんご),醤油(大豆・小麦),白こしょう		脂質 16.2 g	炭水化物 98.5 g	
		5日(火)	牛乳 黒米ごはん なかみ汁 魚のぬちまーす焼き 千切りイリチー 一食当たりの栄養価	牛乳 黒米,米 中身,豚肉 赤魚 かまぼこ,刻み昆布,豚肉 I補キ* - 552 kcal	黒米,米 こんにゃく こめ油,こんにゃく,三温糖	ねぎ,椎茸 人参,切干大根	しょうが,ぬちまーす,ポークフィヨン(鶏肉・豚肉),花かつお,醤油(大豆・小麦) ぬちまーす,料理酒 ぬちまーす,醤油(大豆・小麦),本みりん,料理酒		脂質 13.1 g	炭水化物 79.6 g

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	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
6日 (水)	牛乳	牛乳				
	キムチチャーハン	豚肉	おし麦,ごま油(ごま・大豆),こめ油,精白米	きくらげ,ピーマン,玉葱,人参,白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば)	にんにく,ぬちまーす,醤油(大豆・小麦),白こしょう	
	ひじきしゅうまい 厚揚げとじゃがいもの中華煮	ひじきしゅうまい(小麦・豚肉・鶏肉・大豆) 鶏肉,厚あげ(大豆)	こめ油,じゃがいも,でん粉,三温糖	いんげん,人参,竹の子	オイスターソース(カキエキス),ぬちまーす,醤油(大豆・小麦),豆板醤,本みりん,料理酒,ポークフィヨン(豚肉・鶏肉)	
	シークワサーゼリー			シークワサーゼリー		
	一食当たりの栄養価	I補キ - 621 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 16.8 g	炭水化物 93.2 g	
7日 (木)	牛乳	牛乳				
	みそラーメン	なると,赤だし(大豆・さば・鶏肉),豚肉	中華めん(小麦・大豆)	キャベツ,コーン,もやし,竹の子,長ねぎ	キド中華(小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉),しょうが,チキンフィヨン(鶏肉),にんにく,ぬちまーす,ポークフィヨン(鶏肉・豚肉),花かつお,甜面醤(小麦・大豆・ごま)	
	芋天ぷら		さつまいも,サラダ油(大豆),小麦粉		ぬちまーす	
	大根のツナ和え	ツナフレークノンオイル	三温糖	きゅうり,人参,大根,白菜	りんご酢(りんご),醤油(大豆・小麦)	
	スナックアーモンド		アーモンド			
一食当たりの栄養価	I補キ - 649 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 20.6 g	炭水化物 85.5 g	揚げ油② ・小麦 ・乳 ・大豆	
8日 (金)	牛乳	牛乳				
	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	コーンクリームスープ	無添加ベーコン(豚肉・大豆)	こめ油,じゃがいも,マーガリン(乳・大豆・豚肉),小麦粉	コーン,玉葱,コーンクリーム	チキンフィヨン(鶏肉),ぬちまーす,パセリ,白こしょう	
	まぐろの香草焼き	まぐろ	オリーブ油	レモン果汁	にんにく,ぬちまーす,バジル粉,白ワイン	
	アスパラときのこソテー	ツナフレークノンオイル	こめ油	アスパラ,エリンギ,コーン	ぬちまーす,白こしょう,薄口醤油(大豆・小麦)	
一食当たりの栄養価	I補キ - 607 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 21 g	炭水化物 71 g		
12日 (火)	牛乳	牛乳				
	クープシュージー	刻み昆布,豚肉,白ごま,油揚げ(大豆)	おし麦,こめ油,精白米	小松菜,人参,椎茸	ぬちまーす,花かつお,醤油(大豆・小麦),本みりん,料理酒	
	もずく入五目厚焼玉子	もずく入り五目厚焼玉子(玉子・大豆)				
	酢みそあえ	甘みそ,赤みそ(大豆)	三温糖	きゅうり,もやし,人参,切干大根	りんご酢(りんご)	
	果物			クガニー(予定)		
一食当たりの栄養価	I補キ - 595 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 16.5 g	炭水化物 89.4 g		
13日 (水)	牛乳	牛乳				
	五穀ごはん		国産五穀米,米			
	トマトと卵の中華スープ	鶏肉,凍結全卵	ごま油(ごま・大豆),でん粉,春雨	トマト,小松菜,大根,椎茸	チキンフィヨン(鶏肉),ぬちまーす,白こしょう,薄口醤油(大豆・小麦)	
	豚肉の中華風生姜焼き	豚ロース	ごま油(ごま・大豆),三温糖		しょうが,にんにく,醤油(大豆・小麦),豆板醤,本みりん,料理酒	
	もやしの中華炒め	豚肉	ごま油(ごま・大豆),こめ油	コーン,チンゲン菜,もやし,人参,竹の子	キド中華(小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉),ぬちまーす,白こしょう,薄口醤油(大豆・小麦)	
一食当たりの栄養価	I補キ - 595 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 17.6 g	炭水化物 77 g		
14日 (木)	牛乳	牛乳				
	パーカーハウスパン		パーカーハウスパン(小麦・乳・大豆)			
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	三温糖,水あめ		醤油(大豆・小麦),本みりん,料理酒	
	コールスローサラダ	無添加ハム(豚肉・大豆・鶏肉)	ダイスアーモンド	キャベツ,コーン,もやし,人参	エッグケアマヨネーズ(大豆・りんご),コールスロードレッシング(卵・大豆),ぬちまーす,白こしょう	
	クラムチャウダー	鶏肉,生クリーム(乳),白花豆&白いんげん豆ペースト,冷凍むきあさり	こめ油,じゃがいも,マーガリン(乳・大豆・豚肉),小麦粉	コーン,セロリ,マッシュルーム,玉葱,人参,白いんげん,白菜	チキンフィヨン(鶏肉),ぬちまーす,ポークフィヨン(鶏肉・豚肉),白こしょう,白ワイン	
	チョコジャム	チョコジャム(乳)				
一食当たりの栄養価	I補キ - 651 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 23.9 g	炭水化物 76.1 g		

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	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
15日 (金)	牛乳	牛乳				揚げ油③ ・小麦 ・大豆 ・乳
	みそ煮込みうどん	なると、赤みそ(大豆)、豚肉、白みそ(大豆)、油揚げ(大豆)	うどん(小麦)、こめ油	ほうれん草、玉葱、人参、長ねぎ、椎茸、白菜	花かつお、醤油(大豆・小麦)、本みりん	
	うの花コロッケ	うの花コロッケ(小麦・大豆)	サラダ油(大豆)			
	ひじきとキャベツのごまマヨサラダ	すりごま、ツナフレーク、ノンオイル	三温糖	キャベツ、きゅうり、もやし、人参	エッグケアマヨネーズ(大豆・りんご)、ぬちまーす、りんご酢(りんご)、白こしょう	
	ソファール	ソファール プレーン(乳・ゼラチン)				
	一食当たりの栄養価	I初キ [®] - 549 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 22.6 g	炭水化物 62.1 g	
18日 (月)	牛乳	牛乳				
	胚芽パン		胚芽パン(小麦・乳・大豆)			
	ポトフ	鶏肉、無塩せきウインナー(豚肉)	こめ油、じゃがいも	キャベツ、ぶなしめじ、ブロッコリー、玉葱、人参、大根	チキンブイヨン(鶏肉)、ぬちまーす、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)、白こしょう、白ワイン	
	魚のトマトソース焼き	チーズ(乳)、ホキ		玉葱	トマトソース(大豆)、ぬちまーす、パセリ、白こしょう	
	野菜とナッツの和え物		ダイスアーモンド、三温糖	キャベツ、もやし、小松菜、人参	ぬちまーす、りんご酢(りんご)、醤油(大豆・小麦)	
	一食当たりの栄養価	I初キ [®] - 619 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 21.5 g	炭水化物 71.7 g	
19日 (火)	牛乳	牛乳				
	ジャーマンピラフ	牛ひき肉、大豆、豚ひき肉	おし麦、こめ油、精白米	ピーマン、マッシュルーム、玉葱、人参	にんにく、ぬちまーす、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)、白こしょう、白ワイン	
	牛肉のバーベキュー炒め	牛肉	こめ油	アスパラ、キャベツ、ピーマン、玉葱、人参、椎茸	ウスターソース(大豆・りんご)、トマトケチャップ、にんにく、ぬちまーす、醤油(大豆・小麦)、赤ワイン、白こしょう	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)		ナタデココ、パイナップル、みかん缶、黄桃		
		一食当たりの栄養価	I初キ [®] - 593 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 17.6 g	
20日 (水)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		麦、米			
	根菜の豆乳みそ汁	赤みそ(大豆)、調製豆乳(大豆)、豚肉、白みそ(大豆)、油揚げ(大豆)	里芋	ごぼう、れんこん、小松菜、人参、大根	ぬちまーす、花かつお	
	いかの生姜焼き	いか	三温糖		しょうが、にんにく、醤油(大豆・小麦)、本みりん、料理酒	
	白菜の煮浸し	糸けすり、豚肉、白ごま	三温糖	小松菜、人参、白菜	花かつお、特濃酢(小麦)、薄口醤油(大豆・小麦)、本みりん	
	一食当たりの栄養価	I初キ [®] - 581 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 13 g	炭水化物 81 g	
21日 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	石狩汁	沖縄豆腐(大豆)、鮭、白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、人参、長ねぎ	花かつお、料理酒	
	鶏肉のごまヨーグルト焼き	ねりごま、ヨーグルト(乳)、鶏肉	はちみつ	レモン果汁	ぬちまーす、醤油(大豆・小麦)	
	大根のおかか和え	糸けすり	三温糖	ほうれんそう、人参、大根	ぬちまーす、りんご酢(りんご)、醤油(大豆・小麦)	
	一食当たりの栄養価	I初キ [®] - 578 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 14.3 g	炭水化物 78.2 g	
22日 (金)	牛乳	牛乳				
	あわごはん		あわ、米			
	豆腐のチリソース煮	むきえび、沖縄豆腐(大豆)、赤だし(大豆・さば・鶏肉)	ごま油(ごま・大豆)、こめ油、でん粉、三温糖	グリーンピース、にら、ぶなしめじ、玉葱、人参、長ねぎ、椎茸	しょうが、チリソース、トマトケチャップ、トマトピューレー、にんにく、ぬちまーす、醤油(大豆・小麦)、本みりん、料理酒	
	バンワースー	白ごま、無添加ハム(豚肉・大豆・鶏肉)	ごま油(ごま・大豆)、三温糖、春雨	きゅうり、もやし、人参	ミツカン酢(小麦)、醤油(大豆・小麦)	
	果物			タンカン(予定)		
	一食当たりの栄養価	I初キ [®] - 646 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 18.2 g	炭水化物 92.9 g	

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	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				
	和風スパゲティ	しらす干し(えび・カニ), 大豆,無添加ベーコン(豚 肉・大豆)	オリーブ油,スパゲッ ティ(小麦)	キャベツ,ぶなしめじ, マッシュルーム,玉葱,人 参	にんにく,ぬちまーす,パ セリ,ポークフィヨン(鶏 肉・豚肉),白こしょう,白 ワイン,薄口醤油(大豆・小 麦)	
	チキンのごまみそ焼き	ねりゴマ,鶏肉,白ごま,麦 みそ(大豆)	三温糖		エッグケアマヨネーズ (大豆・りんご),醤油(大 豆・小麦),本みりん,料理 酒	
	ひじきとひよこ豆のサラダ	すりごま,ちくわ,ひじき, 蒸しひよこ豆	三温糖	きゅうり,フロッコリー, 人参	エッグケアマヨネーズ (大豆・りんご),薄口醤油 (大豆・小麦)	
	一食当たりの栄養価	I補キ - 579 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 21.9 g	炭水化物 61.4 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)			
	アーサ入りミネストローネ	金時豆,鶏肉,生アーサ(え び・カニ)	ABCマカロニ(小麦), じゃがいも	あお豆,セロリ,玉葱,人参	チキンブイヨン(鶏肉),ト マトソース(大豆),トマト ピューレー,ぬちまーす, 白こしょう,白ワイン	
	魚のカラフルソースがけ	赤魚	サラダ油(大豆),でん粉, 三温糖,小麦粉	ピーマン,レモン果汁,玉 葱,人参	パセリ,りんご酢(りん ご),白こしょう,薄口醤油 (大豆・小麦),本みりん	揚げ油④ ・小麦 ・大豆 ・乳
	ほうれん草ソテー	無添加ウインナー(豚肉)	こめ油	エリンギ,コーン,ほうれ んそう,人参	ぬちまーす,白こしょう, 薄口醤油(大豆・小麦)	
一食当たりの栄養価	I補キ - 625 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 20.2 g	炭水化物 79.9 g		
27日 (水)	牛乳	牛乳				
	カレーピラフ	鶏肉	おし麦,こめ油,精白米	グリーンピース,コーン, マッシュルーム,玉葱,人 参	カレー粉,ぬちまーす,白 こしょう	
	ちくわの磯辺焼き	ちくわ(大豆),糸けすり, 青のり			エッグケアマヨネーズ (大豆・りんご),醤油(大 豆・小麦)	
	炒り豆腐	沖縄豆腐(大豆),鶏ひき 肉,大豆,凍結全卵	ごま油(ごま・大豆),こめ 油,こんにゃく,三温糖	グリーンピース,ごぼう,人 参,椎茸	しょうが,ぬちまーす,醬 油(大豆・小麦),料理酒	
	さつまポテト	さつまポテト				
一食当たりの栄養価	I補キ - 685 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 22.7 g	炭水化物 90.3 g		
28日 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	肉じゃが	豚肉	こめ油,こんにゃく,じゃ がいも,三温糖	グリーンピース,玉葱,人参, 椎茸	しょうが,ぬちまーす,花 かつお,醤油(大豆・小麦), 本みりん,料理酒	
	魚のマスタード焼き	チーズ(乳),ホキ		ピーマン	エッグケアマヨネーズ (大豆・りんご),粒入りマ スタード	
一食当たりの栄養価	I補キ - 613 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 16.7 g	炭水化物 84.1 g		

うるま市生涯学習フェスティバル

日付：平成31年2月2日(土)・3日(日)

会場：生涯学習文化振興センターゆらていく

《 学校給食センターの展示内容 》

- ・給食ポスターの展示
- ・各センターの給食実物展示
- ・給食の試食(各日200食限定)
- ・スタンプラリー(豆運び・釜体験)



給食費

保護者の皆さまにご負担いただく給食費は食材材料費のみで、それ以外の人件費や施設・設備にかかる経費は含みません。子どもたちへ栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思っておりますので、ご理解とご協力のほど、よろしくお願い致します。

