

令和2年度

7月 給食だより

☆今月の目標☆

県産の食べ物を
知ろう!



7月は『県産品奨励月間』です

給食でも県産品奨励月間にちなみ、
県産食材を積極的に活用しています。
献立名の横にあるイラストが県産品の
目印となっております。



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。
アレルギー源は、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。

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

※もすく・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。
- ★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。

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
1日 (水)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		みそスープ	三温糖 こめ油 かたくり粉	豚肉 豆腐(大豆) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	冬瓜 人参 小松菜 生姜 こんにゃく	料理酒 しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 花かつお	
		五目たまご焼き	こめ油	たまご ツナ	人参 しいたけ ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお	
		もずくの佃煮	三温糖 水あめ	もずく(えび・かに) 糸けずり	生姜	しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 花かつお	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 593 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 17.1 g	炭水化物 80.8 g	
2日 (木)		牛乳		牛乳			
		クワアージュシー	米 麦 こめ油	ひじき 豚肉 ちきあぎ(大豆) 大豆	人参 ごぼう ねぎ しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 ぬちまーす 花かつお 本みりん	
		さばの生姜焼き	三温糖 はちみつ	さば		おろし生姜 本みりん しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒	
		モーウイの梅酢和え	白すりごま 三温糖	ツナ 糸けずり	モーウイ きゅうり 人参 梅肉(りんご・大豆)	ミツカン酢(小麦) 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 - 593 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 17 g	炭水化物 80.2 g	
3日 (金)		牛乳		牛乳			
		ぬちまーラーメン	中華めん(小麦・大豆)	豚肉 なんと(大豆) わかめ	もやし きくらげ コーン	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ポークビヨン(鶏・豚) ぬちまーす おろしにんにく キド中華(小麦・乳・牛・大豆・ 鶏・豚)	
		豆腐ちゃんぷるー	こめ油	豆腐(大豆) 豚肉 糸けずり	キャベツ 人参 なら	ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒	
		黒糖アガラサー	強力粉 黒糖	牛乳		ベーキングパウダー 重そう	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 600 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 17 g	炭水化物 80.2 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
	6日 (月)	牛乳		牛乳			
		豚丼	米 麦 三温糖 こめ油 かたくり粉	豚肉 油揚げ(大豆)	人参 玉ねぎ 小松菜 こんにゃく	しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす 料理酒 おろしにんにく	
		大根のみそ汁		豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 人参 えのき しいたけ	花かつお	
		ゴーヤーのウサチー 	三温糖	ツナ 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 シークアサア果汁 しょうゆ(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 595 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 16.7 g	炭水化物 82.4 g	
	7日 (火)	牛乳		牛乳			
		ゆかりごはん	米			ゆかり粉	
		天の川スープ☆シシ		魚そうめん	冬瓜 人参 ねぎ 生姜	花かつお 煮干しだし(さば) しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす	
		魚のおくらマヨ焼き	マヨネーズ(大豆)	ホキ チーズ(乳)	オクラ ☆型人参		
		セタフルーツポンチ	ナタデココ カラフルもち(大豆)		すいか パイン缶 黄桃缶(もも) ゼリーミックス(オレンジ)	シークアサア果汁	
一食当たりの栄養価	エネルギー - 611 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 14.9 g	炭水化物 87.9 g			
	8日 (水)	牛乳		牛乳			
		ツナライス	米 こめ油	ツナ 鶏肉	人参 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン コーン	白ワイン おろしにんにく ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) チキンブイオン(鶏)	
		ハンバーグ	ハンバーグ(大豆・鶏・豚)				
		キャベツときのこのソテー	マーガリン(乳・大豆) こめ油	ベーコン(豚)	キャベツ しめじ 人参 玉ねぎ チンゲン菜	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
		くだもの			りんご(予定)		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 572 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 18.4 g	炭水化物 79.4 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	きな粉(大豆)			
		夏野菜のトマト煮 	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 トマト しめじ ブロッコリー トマトジュース トマトピューレ	おろしにんにく ぬちまーす 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)	揚げ油① 大豆
		彩りナッツのサラダ	アーモンド 三温糖 オリーブ油		人参 キャベツ きゅうり コーン	粒マスタード 特濃酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆) レモン果汁 ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 601 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 20.6 g	炭水化物 78.6 g	
	10日 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		あざりと卵のスープ	かたくり粉 ごま油(ごま・大豆)	鶏肉 あざり たまご 絹ごし豆腐(大豆)	人参 白菜 玉ねぎ ねぎ しいたけ	料理酒 チキンブイオン(鶏) 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
		ショーロンポー	ショーロンポー(小麦・ごま・大豆・豚)				
		じゃが芋の中華炒め	じゃが芋 こめ油	豚肉	生姜 人参 玉ねぎ パクチョイ	おろしにんにく オイスターソース 本みりん 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 25.3 g	脂質 15 g	炭水化物 93.6 g			
	13日 (月)	牛乳		牛乳			
		和風スパゲティ	スパゲティ(小麦) こめ油	ベーコン(豚) しらす(えび・かに)	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ マッシュルーム ブロッコリー しいたけ	白ワイン おろしにんにく 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・鶏)	
		県産マグロの バジル焼き 	オリーブ油	マグロ		バジル粉 パセリ粉 白ワイン おろしにんにく こしょう ぬちまーす	
		大根のごまサラダ	白すりごま ごまドレッシング (小麦・ごま・大豆)		大根 きゅうり 人参 コーン	シークアサア果汁 ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
		チーズ		ベビーチーズ(乳)			
一食当たりの栄養価	エネルギー - 552 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 22.6 g	炭水化物 53.1 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
14日 (火)	牛乳			牛乳			
	人参ごはん	米 麦 こめ油 白ごま		鶏肉 大豆 油揚げ(大豆)	人参 生姜 ごぼう ねぎ	花かつお チキンブイオン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 料理酒 ぬちまーす	
	もやしとニラ炒め 	こめ油 ごま油(ごま・大豆)		ツナ チキアギ(大豆) 厚揚げ(大豆)	もやし 人参 なら	おろしにんにく ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) こしょう	
	鶏の照り焼き	三温糖 水あめ		鶏肉		しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 料理酒	
	くだもの				ネーブル(予定)		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 552 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 16.5 g	炭水化物 74.8 g		
15日 (水)	牛乳			牛乳			
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)					
	【幼稚園のみ】 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		きな粉(大豆)			
	オートミールポタージュ	じゃが芋 こめ油 オートミール		鶏肉 ベーコン(豚) 生クリーム(乳) 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 セロリ パセリ	チキンブイオン(鶏) ぬちまーす	揚げ油② 小麦・乳・ 大豆
	枝豆メンチカツ	枝豆メンチカツ(小麦・大豆・鶏) 大豆油					
	パパイヤと ツナのサラダ 	三温糖 オリーブ油 白ごま		ツナ	パパイヤ きゅうり 人参 コーン	ミツカン酢(小麦) こしょう シークアサ果実汁 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 - 639 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 22.3 g	炭水化物 81.8 g			
16日 (木)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	冬瓜の中華煮	こめ油 黒糖 ごま油(ごま・大豆) かたくり粉		豚肉 厚揚げ(大豆) うずらたまご	生姜 冬瓜 人参 チンゲン菜 たけのこ しいたけ きくらげ	おろしにんにく 本みりん しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 キド中華(小麦・乳・牛・大豆・ 鶏・豚) ぬちまーす ポークブイオン(豚・鶏)	
	ちくわのキムチ焼き 	マヨネーズ(大豆)		ちくわ(大豆) 青のり粉		キムチの素(りんご・大豆・魚介類 ・えび・小麦・鶏) 本みりん	
	くだもの				パイナップル(予定)		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 602 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 17.8 g	炭水化物 84.9 g		
17日 (金)	牛乳			牛乳			
	玄米入りごはん	米 もち玄米					
	くずし豆腐の汁 	かたくり粉		鶏ひき肉 たまご 豆腐(大豆) わかめ	人参 えのき 生姜 しいたけ	花かつお 煮干しだし(さば) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	さばのみそかけ	三温糖 かたくり粉		さば 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	生姜	ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 料理酒	
	きんぴらごぼう	三温糖 白ごま ごま油(ごま・大豆)		豚肉 チキアギ(大豆)	ごぼう 人参 なら こんにゃく きくらげ	しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 七味唐辛子(ごま) ぬちまーす 花かつお	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 650 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 22 g	炭水化物 79.5 g		
20日 (月)	牛乳			牛乳			
	ハヤシライス	米 麦 じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油		牛肉 白花豆ペースト	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム セロリ トマト りんごピューレ	赤ワイン ケチャップ ぬちまーす ウスターソース(大豆・りんご) ハヤシルウ(小麦・大豆・牛) デミグラスソース(小麦・鶏) ポークブイオン(豚・鶏) おろしにんにく	
	ミニオムレツ			オムレツ (たまご・小麦・大豆)			
	ピクルス風サラダ	グラニュー糖			大根 人参 きゅうり パプリカ	りんご酢(りんご) ぬちまーす こしょう	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 672 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 19.7 g	炭水化物 98.7 g		
21日 (火)	牛乳			牛乳			
	もちきびごはん	米 もちきび					
	シブイのみそ汁			豚肉 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	冬瓜 人参 山東菜	花かつお	揚げ油③ 小麦・乳・ 大豆・鶏
	魚天ぷら	小麦粉 かたくり粉 大豆油		ホキ たまご		ぬちまーす	
	スンシー入り いりちー 	こめ油 三温糖		刻み昆布 豚肉 かまぼこ(大豆)	スンシー 角切り大根 人参 こんにゃく	しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 花かつお ポークブイオン(豚・鶏)	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 614 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 16.7 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	
22日 (水)	牛乳			牛乳				
	食パン		食パン(小麦・乳・大豆)					
	ふわふわスープ		じゃが芋 こめ油 パン粉(小麦・大豆)	鶏肉 たまご 粉チーズ(乳)	人参 玉ねぎ パセリ	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす チキンブイオン(鶏)		
	チリコンカン		三温糖 こめ油	金時豆 牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 大豆の華	人参 玉ねぎ にんにくの芽 ブルーベリー	赤ワイン おろしにんにく ケチャップ チリパウダー チリミックス(小麦・乳・豚) ウスターソース(大豆・りんご) ぬちまーす こしょう		
	タンカン ドレッシングサラダ 		タンカンドレッシング (小麦・大豆・ゼラチン)		キャベツ モーウイ 人参 きゅうり りんご	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 - 619 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 20.3 g	炭水化物 77.4 g		
27日 (月)	牛乳			牛乳				
	麦ごはん		米 麦					
	春雨スープ		春雨 かたくり粉 ごま油(大豆・ごま)	鶏肉	コーン 人参 長ねぎ えのき 生姜 しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす ポークブイオン(豚・鶏)		
	チヂミ		チヂミ(小麦・たまご・大豆)					
	ホイコーロー		三温糖 かたくり粉 ごま油(大豆・ごま)	豚肉 赤みそ(大豆)	キャベツ 玉ねぎ 人参 竹の子 ピーマン なら 生姜 きくらげ	おろしにんにく オイスターソース テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) 豆板醤 ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価		エネルギー - 563 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 11.9 g	炭水化物 92.3 g		
28日 (火)	牛乳			牛乳				
	ウッチンライス 		米 麦 こめ油 マーガリン(乳・大豆)	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)		
	ポテトとコーンの チーズ焼き		じゃが芋 マヨネーズ(大豆)	チーズ(乳)	コーン	パセリ粉 ホワイトソース(小麦・大豆・乳)		
	グリーンサラダ		野菜ドレッシング (小麦・大豆・鶏・豚・ りんご) 三温糖 白ごま	ツナ	あお豆(大豆) 人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり	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 - 577 kcal	たんぱく質 18.5 g	脂質 15.4 g	炭水化物 82.7 g		
29日 (水)	牛乳			牛乳				
	野菜そば		沖縄そば(小麦・大豆) こめ油	豚肉 かまぼこ(大豆)	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし ねぎ 生姜	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 本みりん ぬちまーす 花かつお ポークブイオン(豚・鶏) チキンブイオン(鶏)	揚げ油④ 小麦・乳・ 大豆・鶏・	
	レバーの スタミナ揚げ 		かたくり粉 大豆油 三温糖 白ごま かたくり粉	豚レバー	長ねぎ	ケチャップ おろしにんにく ウスターソース(大豆・りんご) しょうゆ(小麦・大豆)		
	くだもの				ぶどう(予定)			
	一食当たりの栄養価		エネルギー - 575 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 19.1 g	炭水化物 66.9 g		
	牛乳			牛乳				
ぬちまーすごはん		米			ぬちまーす			
30日 (木)	じゃが芋の ごまみそ煮 		じゃが芋 三温糖 こめ 油 白すりごま	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) 本みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお		
	焼きししゃも 			子持ちししゃも				
	ごぼうとハンダマの和え物		マヨネーズ(大豆) ごまドレッシング (小麦・ごま・大豆) 三温糖		ごぼう ハンダマ 人参 きゅうり あお豆(大豆)	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 - 622 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 17.2 g	炭水化物 89.8 g		
	牛乳			牛乳				
	タコライス 		米 麦 三温糖 こめ油	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 大豆の華 チーズ(乳)	人参 玉ねぎ にんにくの芽 キャベツ	おろしにんにく ぬちまーす パプリカ粉 チリソース ナツメグ チリミックス(小麦・乳・豚) ウスターソース(大豆・りんご) ケチャップ		
31日 (金)	アーサ入りコーンスープ		かたくり粉	鶏肉 アーサ(えび・かに)	人参 玉ねぎ しいたけ えのき コーン	花かつお チキンブイオン(鶏) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)		
	ミニトマト				ミニトマト			
	シークアサアシャーベツ		シークアサアシャーベツ (乳)					
	一食当たりの栄養価		エネルギー - 732 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 21.8 g	炭水化物 105.3 g		