



9月給食だより

うるま市給食センター
TEL: 978-2103 FAX: 978-2105

夏の疲れが出ていませんか？

2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きそうですね。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギとなります。



早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましょう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌され、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。



決まった時間に食事をとる

特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、しっかり力を発揮することができますよ。



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。

★給食では、「株式会社ぬちまーす」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	640 Kcal	たんぱく質	24.0 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		
3日 (月)	牛乳	牛乳							
	ごはん		米						
	夏野菜カレー	豚肉,白大豆&白いんげん豆ペースト	こめ油(大豆),じゃがいも,マーガリン(乳・大豆・豚肉),小麦粉	セロリ,トマト,なす,ピーマン,ハチマ,玉葱,人参	ウスターソース,カレールー(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				
	ゆで卵	全卵							
	フルーツ杏仁		杏仁豆腐(乳・大豆)	フルーツカクテル(桃)					
一食当たりの栄養価		エネルギー	676 kcal	たんぱく質	24.5 g	脂質	21.4 g	炭水化物	92.7 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
4日 (火)	牛乳	牛乳				
	あみパン		あみパン(小麦・乳・大豆)			
	もずく入り肉団子スープ	ミートボール(小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉),生もずく	春雨	竹の子	しょうが,ぬちまーす,花かつお,醤油(大豆・小麦)	
	じゃがいものそぼろ煮	豚ひき肉	こめ油(大豆),じゃがいも	玉葱,小松菜,人参	しょうが,ぬちまーす,花かつお,醤油(大豆・小麦),本みりん	
	パパッとサラダ	ツナフレークノンオイル,細切りアーモンド	三温糖	キャベツ,きゅうり,コーン,人参	エッグケアマヨネーズ(大豆・りんご),トマトケチャップ,ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	1補給 - 586 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 20.4 g	炭水化物 73.3 g	
5日 (水)	牛乳	牛乳				
	沖縄そば	かまぼこ,豚肉	沖縄そば(小麦・大豆),こめ油(大豆),三温糖	ねぎ	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),本みりん,料理酒	
	ひじき入りきんぴらレンコン	ひじき,鶏ひき肉,ちきあげ	こめ油(大豆),三温糖	あお豆,れんこん,人参	七味唐辛子(ゴマ),醤油(大豆・小麦),本みりん,料理酒	
	紅芋ゴマ団子	紅芋ごま団子(ごま)	調合油(大豆)			
	一食当たりの栄養価	1補給 - 690 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 21.8 g	炭水化物 89.9 g	①(ゴマ・大豆)
6日 (木)	牛乳	牛乳				
	キムタクごはん	豚肉,白ごま	ごま油(ごま・大豆),こめ油(大豆),精白米	コーン,ねぎ,小松菜,白菜,キムチ(小麦・りんご・大豆・さば),千切りたくあん	ぬちまーす,花かつお,白こしょう,薄口醤油(大豆・小麦)	
	魚の塩麴焼き	ホキ			塩麴	
	キャベツソテー	無添加ベーコン(豚肉・大豆)	マーガリン(乳・大豆・豚肉)	キャベツ,コーン,ピーマン,ぶなしめじ,人参	ぬちまーす,白こしょう	
	黒糖ビーンズ	黒糖ビーンズ(大豆)				
	一食当たりの栄養価	1補給 - 582 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 18.1 g	炭水化物 76.3 g	
7日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	マーボー冬瓜	沖縄豆腐(大豆),蒸し大豆,赤だし(大豆・さば・鶏肉),豚ひき肉	ごま油(ごま・大豆),こめ油(大豆),でん粉	きくらげ(乾),にら,玉葱,人参,竹の子,冬瓜	キド中華(小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉),しょうが,にんにく,ぬちまーす,甜面醬(小麦・大豆・ごま),豆板醬,ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)	
	もやし中華あえ	白ごま	ごま油(ごま・大豆),三温糖	きゅうり,もやし,人参,大根	ぬちまーす,りんご酢(りんご),醤油(大豆・小麦)	
	ポークしゅうまい	国産ポークしゅうまい(小麦・豚肉)				
	一食当たりの栄養価	1補給 - 619 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 20 g	炭水化物 82.9 g	
平敷屋 休校 10日 (月)	牛乳	牛乳				
	わかめとじゃこの炊き込みごはん	かまぼこ,しらす干し,わかめ,鶏肉,白ごま	おし麦,こめ油(大豆),精白米	人参,椎茸	ぬちまーす,花かつお,薄口醤油(大豆・小麦),本みりん,料理酒	
	鶏肉の梅マヨネーズ焼き	鶏肉		ゆかり粉	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	
	枝豆サラダ	ツナフレークノンオイル	三温糖	あお豆,キャベツ,きゅうり	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),薄口醤油(大豆・小麦)	
	果物			みかん(予定)		
一食当たりの栄養価	1補給 - 619 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 19.2 g	炭水化物 78.7 g		
11日 (火)	牛乳	牛乳				
	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	へちまのクリームシチュー	鶏肉,生クリーム(乳),白花豆&白いんげん豆ペースト	こめ油(大豆),じゃがいも,マーガリン(乳・大豆・豚肉),小麦粉	コーン,セロリ,へちま,玉葱,人参	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	
	魚のガーリック焼き	ホキ	三温糖		にんにく,醤油(大豆・小麦),日本酒,本みりん	
	根菜の和え物	ちくわ	アーモンド,三温糖	ごぼう,もやし,小松菜,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	
	一食当たりの栄養価	1補給 - 650 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 22.8 g	炭水化物 76.4 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	
12日 (水)	牛乳	牛乳					
	ぬちまーすラーメン	なると,わかめ,豚肉	中華麺(小麦・大豆),ごま油(ごま・大豆)	きくらげ(乾),キャベツ,コーン,もやし,小松菜,人参	しょうが,チキンブイヨン(鶏肉),にんにく,ぬちまーす,ポークブイヨン(鶏肉・豚肉),花かつお,薄口醤油(大豆・小麦)		
	厚揚げの中華煮	鶏肉,厚あげ(大豆)	こめ油(大豆),でん粉	チンゲン菜,もやし,玉葱,人参,竹の子	オイスターソース(カキエキス),しょうが,チキンブイヨン(鶏肉),にんにく,ぬちまーす,醤油(大豆・小麦),日本酒,本みりん		
	うまかってん	うまかってん(小麦・大豆・ごま)					
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 630 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 23.3 g	炭水化物 71.1 g		
13日 (木)	牛乳	牛乳					
	ごはん		米				
	貝だくさんみそ汁	鶏肉,赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	じゃがいも,こめ油(大豆)	ねぎ,人参,大根	花かつお		
	サンマの蒲焼き	さんま,白ごま	でん粉,三温糖,水あめ,調合油		しょうが,醤油(大豆・小麦),本みりん,料理酒	②(ごま・大豆)	
	もやしのおかか和え	しらす干し,糸けすり	三温糖	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栄養 - 649 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 23.1 g	炭水化物 79.6 g			
14日 (金)	牛乳	牛乳					
	ごはん		米				
	キムチ肉じゃが	豚肉	こめ油(大豆),じゃがいも,しらたき,三温糖	玉葱,絹さや,人参,長ねぎ,椎茸	キムチ味(りんご・大豆・えび),しょうが,ぬちまーす,花かつお,薄口醤油(大豆・小麦),本みりん,料理酒		
	イカとわかめの酢の物	わかめ	三温糖,短冊イカ	きゅうり,もやし,小松菜,人参	りんご酢(りんご),薄口醤油(大豆・小麦)		
	納豆みそ	糸けすり,赤みそ(大豆),豚肉,麦みそ(大豆),挽きわり納豆(大豆)	こめ油(大豆),三温糖	ねぎ	しょうが,料理酒		
一食当たりの栄養価	I栄養 - 579 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 11.5 g	炭水化物 93 g			
18日 (火)	牛乳	牛乳					
	黒米ごはん		黒米,米				
	なかみ汁	中身,豚肉	こんにゃく	ねぎ,椎茸	しょうが,ぬちまーす,ポークブイヨン(鶏肉・豚肉),花かつお,醤油(大豆・小麦)		
	魚のぬちまーす焼き	ホキ			ぬちまーす		
	スンシーイリチー	かまぼこ,刻み昆布,豚肉	こめ油(大豆)	スンシー,椎茸	醤油(大豆・小麦),本みりん,ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)		
一食当たりの栄養価	I栄養 - 528 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 12.4 g	炭水化物 73.7 g			
19日 (水)	牛乳	牛乳					
	そば米雑炊	ちくわ,鶏肉	おし麦,こめ油(大豆),こんにゃく,精白米	人参,大根,椎茸	チキンブイヨン(鶏肉),ぬちまーす,花かつお,薄口醤油(大豆・小麦),料理酒		
	鶏肉のみそ焼き	鶏肉,赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	粉末黒糖		しょうが,本みりん,料理酒		
	おでん ¹	沖縄豆腐(大豆),金時豆,豚肉	こめ油(大豆),こんにゃく,三温糖	ごぼう,人参	花かつお,醤油(大豆・小麦),料理酒		
	果物			みかん(予定)			
一食当たりの栄養価	I栄養 - 539 kcal	たんぱく質 37.9 g	脂質 15.1 g	炭水化物 60.5 g			
20日 (木)	牛乳	牛乳					
	島野菜パスタ	しらす干し,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)	パパイア,ぶなしめじ,マッシュルーム,ようさい,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,薄口醤油(大豆・小麦)		
	魚の花園焼き	チーズ(乳),ホキ		黄パプリカ,赤ピーマン	エッグケアマヨネーズ(大豆・りんご),パセリ		
	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,ブロッコリー,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栄養 - 572 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 25.1 g	炭水化物 56 g			

トリーチ献立 勝連 休校



徳島県

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	
21日 (金)	牛乳	牛乳					
	あみパン		あみパン(小麦・乳・大豆)				
	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(大豆),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		
	チキンのハーブ焼き	パルメザンチーズ(乳),鶏肉	オリーブ油		にんにく,ぬちまーす,パセリ,白こしょう,白ワイン		
	きゃべつときのこのソテー	無添加ベーコン(豚肉・大豆)	こめ油(大豆)	エリンギ,キャベツ,コーン,ぶなしめじ,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栄養 - 649 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 23.5 g	炭水化物 73.1 g		
十五夜献立 25日 (火)	牛乳	牛乳					
	白菜ときのこの洋風リゾット	パルメザンチーズ(乳),鶏肉	おし麦,オリーブ油,マーガリン(乳・大豆・豚肉),精白米	えのきたけ,ぶなしめじ,マッシュルーム,玉葱,人参,白菜	チキンブイヨン(鶏肉),ぬちまーす,パセリ,白こしょう,白ワイン,薄口醤油(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(大豆),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,醤油(大豆・小麦),料理酒		
	きんぴらサラダ	白ごま	アーモンド,三温糖	あお豆,きゅうり,ごぼう,人参	かつおだし,ぬちまーす,ミツカン酢(小麦),醤油(大豆・小麦),白こしょう,本みりん		
	十五夜大福						
一食当たりの栄養価	I栄養 - 670 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 18.8 g	炭水化物 101.7 g			
26日 (水)	牛乳	牛乳					
	キムチうどん	なると,赤だし(大豆・さば・鶏肉),赤みそ(大豆),大豆,豚ひき肉	こめ油(大豆),冷凍うどん(小麦)	えのきたけ,チンゲン菜,もやし,玉葱,人参,長ねぎ,椎茸,白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば)	キムチ味(りんご・大豆・えび),にんにく,ぬちまーす,花かつお,醤油(大豆・小麦),豆板醤,日本酒		
	ミニ肉まん	ミニ肉まん(小麦・豚肉・大豆・ごま)					
	じゃがいもとベーコン炒め	無添加ベーコン(豚肉・大豆)	こめ油(大豆),じゃがいも,マーガリン(乳・大豆・豚肉)	ピーマン,玉葱,人参	ぬちまーす,醤油(大豆・小麦),白こしょう		
	果物			オレンジ(予定)			
一食当たりの栄養価	I栄養 - 495 kcal	たんぱく質 19.3 g	脂質 17.2 g	炭水化物 65.6 g			
27日 (木)	牛乳	牛乳					
	ごはん		米				
	肉みそ	ビビンバ丼	牛ひき肉,赤みそ(大豆),大豆,豚ひき肉,白みそ(大豆)	ごま油(ごま・大豆),こめ油(大豆),三温糖	しょうが,醤油(大豆・小麦),本みりん,料理酒		
	ナムル		チリメン	三温糖	きゅうり,もやし,人参	ぬちまーす,醤油(大豆・小麦)	
	ふわふわスープ		パルメザンチーズ(乳),鶏肉,凍結全卵	こめ油(大豆),じゃがいも,パン粉	玉葱,人参	チキンブイヨン(鶏肉),ぬちまーす,パセリ,白こしょう,薄口醤油(大豆・小麦)	
	果物			グレープフルーツ(予定)			
一食当たりの栄養価	I栄養 - 599 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 18.3 g	炭水化物 80.9 g			
28日 (金)	牛乳	牛乳					
	パーカーハウスパン	まぐるカツバーガー	パーカーハウスパン(小麦・乳・大豆)				
	マグロカツ		まぐる,凍結全卵	小麦粉,調合油(大豆)	ぬちまーす,白こしょう	③(ゴマ・大豆・卵)	
	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
	ポトフ		鶏肉,無塩せきウインナー(豚肉)	こめ油(大豆),じゃがいも	キャベツ,ぶなしめじ,ブロッコリー,玉葱,人参,冬瓜		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
一食当たりの栄養価	I栄養 - 635 kcal		たんぱく質 34.3 g	脂質 24.7 g	炭水化物 65.6 g		

