



長かった休校が明け、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 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える 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 津堅調理場 TEL: 978-2141 FAX: 978-1005

★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(小学校) 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	26.8 g	脂質	18.1 g	炭水化物	93.6 g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	34.2 g	脂質	23.1 g	炭水化物	121.4 g

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーとなる 炭水化物・脂質	体の組織つくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン類		
8 (金)	牛乳		牛乳			
	黒米ごはん	こめ,黒米				
	クープイリチー	サラダ油(大豆),三温糖	かまぼこ(大豆),細切昆布,豚肉	こんにゃく,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,花かつお,料理酒	
	イカ天ぷら	サラダ油(大豆),でん粉,小麦粉	イカ墨,たまご		ぬちまーす,花かつお	
	豆腐とわかめのすまし汁		わかめ,豆腐(大豆)	長ねぎ	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,花かつお	
	祝大福					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 605 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 18.1 g	炭水化物 84.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 716 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 20.2 g	炭水化物 104.7 g	

11 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,むぎ				
	豆乳豚汁	こめ油	赤みそ(大豆),豆乳,豚肉,白みそ(大豆),油揚げ	ごぼう,こんにゃく,しょうが,だいこん,とうもろ,にんじん	ぬちまーす,花かつお,料理酒	
	マーミナーイリチー	こめ油	無添加ベーコン(豚・鶏)	キャベツ,にら,にんじん,もやし	こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす	
	からし菜のツナ和え	三温糖	ツナ	からしな,にんじん,もやし	しょうゆ(大豆・小麦),酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	1杯 ⁺ - 585 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 14.2 g	炭水化物 86.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1杯 ⁺ - 692 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 15.2 g	炭水化物 107.3 g	
12 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,むぎ				
	コーン中華スープ	でん粉	たまご	コーン,にんじん,長ねぎ	こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,鶏ガラ	
	レバニラ炒め	こめ油,サラダ油(大豆),でん粉,三温糖	豚レバー	しょうが,にら,にんじん,にんにく,もやし	こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,料理酒	
	バンサンスー	ごま油		きゅうり,にんじん,もやし	しょうゆ(大豆・小麦),りんご酢	
	一食当たりの栄養価(小)	1杯 ⁺ - 645 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 18 g	炭水化物 95.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1杯 ⁺ - 768 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 20.1 g	炭水化物 116.8 g	
13 (水)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)				
	ポトフ	じゃがいも	ウインナー(豚・大豆)	キャベツ,セロリ,だいこん,にんじん	こしょう,チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆),ぬちまーす,鶏ガラ	
	魚のトマトチーズ焼き	マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	チーズ(乳),ホキ	トマト	こしょう,ぬちまーす	
	くだもの			ネーブル		
	一食当たりの栄養価(小)	1杯 ⁺ - 630 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 23.7 g	炭水化物 73.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1杯 ⁺ - 733 kcal	たんぱく質 35.1 g	脂質 26.9 g	炭水化物 85.3 g	
14 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,むぎ				
	のっぺい汁	でん粉,やまいも		きぬさや,こんにゃく,しいたけ,だいこん,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,花かつお	
	すき焼き風煮	こめ油,三温糖	鶏肉,厚揚げ(大豆)	ごぼう,にんじん,にんにく,はくさい,ほうれん草,糸こんにゃく,長ねぎ	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,みりん,花かつお,料理酒	
	野菜の塩昆布和え	ごま,三温糖	塩昆布(小麦・大豆),糸けすり	いんげん,にんじん,はくさい	しょうゆ(大豆・小麦),酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	1杯 ⁺ - 638 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 15 g	炭水化物 94 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1杯 ⁺ - 761 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 16.6 g	炭水化物 115.6 g	
15 (金)	牛乳		牛乳			
	うっちゃんライス	こめ,マーガリン(乳・大豆・豚)			ぬちまーす	
	キーマカレー	サラダ油(大豆)	ニューソイミー(大豆),牛乳,大豆,豚肉	コーン,トマト缶,にんじん,にんにく	ウスターソース(りんご・大豆),カレールウ(小麦・大豆・鶏肉・牛肉),カレー粉,こしょう,チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆),料理酒	
	ビーンズサラダ	マヨネーズ(卵・大豆・りんご),三温糖	ミックスビーンズ	あお豆,キャベツ,きゅうり	ぬちまーす,りんご酢,レモン果汁	
	くだもの			グレープフルーツ		
	一食当たりの栄養価(小)	1杯 ⁺ - 713 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 29.4 g	炭水化物 86.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1杯 ⁺ - 863 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 33.7 g	炭水化物 108.9 g	

18 (月)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	親子丼	こめ油,三温糖	たまご鶏肉	しいたけ,とうみょう,にんじん	こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,みりん,花かつお,料理酒
	アーサ汁		豆腐(大豆)	とうがん	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,花かつお
	ほうれん草のおひたし	ごま,三温糖		しめじ,ほうれん草,まいたけ	しょうゆ(大豆・小麦),花かつお
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 636 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 16.3 g	炭水化物 89.7 g
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 759 kcal	たんぱく質 38.7 g	脂質 17.9 g	炭水化物 110.7 g
19 (火)	牛乳		牛乳		
	ピザトースト	オリーブ油,三温糖,食パン(小麦・乳・大豆)	チーズ(乳)	コーン,トマト缶,にんにく,マッシュルーム,黄パプリカ,赤パプリカ	ケチャップ,こしょう,ぬちまーす
	パンプキンスープ	じゃがいも,マーガリン(乳・大豆・豚),小麦粉	牛乳,鶏肉,生クリーム(乳),脱脂粉乳	セロリ,にんじん,パセリ	こしょう,チキンブイヨン(鶏),ぬちまーす,料理酒
	ブロッコリーソテー	サラダ油(大豆)	無添加ハム(鶏・豚・大豆)	コーン,にんじん,ブロッコリー	こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす
	くだもの			ネーブル	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 615 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 21.9 g	炭水化物 78 g
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 705 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 24.6 g	炭水化物 90.9 g
20 (水)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	みそ汁		わかめ,赤みそ(大豆),豆腐(大豆),白みそ(大豆)	だいこん,にんじん	花かつお
	筑前煮	サラダ油(大豆),三温糖	鶏肉	いんげん,ごぼう,こんにゃく,しょうが,だいこん,たけのこ,にんじん,れんこん	しょうゆ(大豆・小麦),みりん,花かつお,料理酒
	納豆		納豆(大豆)		
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 674 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 17.9 g	炭水化物 91.7 g
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 770 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 19.8 g	炭水化物 113.3 g
21 (木)	牛乳		牛乳		
	中華おこわ	こめ,こめサラダ油	豚肉	ごぼう,しいたけ,乾しいたけ,乾,にんじん,長ねぎ	みりん,料理酒,ぬちまーす
	ニラと卵のスープ	でん粉	たまご	にら	こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),鶏ガラ,並塩
	豆腐のあんかけ		豆腐(大豆)	チンゲンサイ,まいたけ,赤パプリカ	こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),鶏ガラ
	牛乳寒天	三温糖	寒天,牛乳	みかん缶	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 709 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 24.5 g	炭水化物 94.5 g
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 842 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 23.8 g	炭水化物 131.4 g
22 (金)	牛乳		牛乳		
	チーズライス	こめ,サラダ油(大豆),じゃがいも	チーズ(乳),鶏肉	いんげん,にんじん	こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),チキンブイヨン(鶏),ぬちまーす
	コンソメスープ		ウインナー(豚・大豆)	いんげん,にんじん	チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆),ぬちまーす,鶏ガラ
	チキンのはちみつ焼き	はちみつ	鶏肉		しょうゆ(大豆・小麦),レモン果汁,料理酒
	海藻サラダ	三温糖	海藻サラダ	きゅうり,コーン,シークワサー果汁	しょうゆ(大豆・小麦),酢(小麦)
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 574 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 15.9 g	炭水化物 78 g
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 706 kcal	たんぱく質 34.2 g	脂質 17.8 g	炭水化物 98.1 g

25 (月)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	あわ,こめ			
	卵スープ	でん粉	たまご	きぬさや,にんじん,長ねぎ	こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,鶏ガラ
	回鍋肉	こめ油,でん粉,三温糖	豚肉	キャベツ,しいたけ,にんにく,赤パプリカ,長ねぎ	こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,みりん,甜麵醬,豆板醬,木戸中華料理の素(小麦・乳・牛・大豆・鶏・豚),料理酒
	大豆と小魚のみつがらめ	サラダ油(大豆),でん粉,黒糖,三温糖,水あめ	カエリ,大豆		しょうゆ(大豆・小麦)
	一食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 665 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 20.7 g	炭水化物 87.8 g
一食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 791 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 23.3 g	炭水化物 108.3 g	
26 (火)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	あわ,こめ			
	シカムドゥチ	こんにゃく,サラダ油(大豆)	かまぼこ(大豆),豚肉	しいたけ,しょうが,とうがん,ねぎ	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,花かつお,料理酒
	豚肉の黒糖みそ焼き	黒糖	豚ロース,白みそ(大豆)	しょうが	しょうゆ(大豆・小麦),みりん,料理酒
	もずくの酢の物	三温糖	もずく(エビ・カニ)	きゅうり	しょうゆ(大豆・小麦),花かつお酢(小麦)
	一食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 694 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 25.4 g	炭水化物 83.6 g
一食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 884 kcal	たんぱく質 37.1 g	脂質 33.5 g	炭水化物 104.6 g	
27 (水)	牛乳	牛乳			
	わかめごはん	わかめ カットわかめ	ごま,こめ		みりん,並塩,料理酒
	かき卵汁	たまご	でん粉	たまねぎ,糸みつば	しょうゆ(大豆・小麦)
	さばの竜田揚げ	さば	サラダ油(大豆),でん粉	しょうが	しょうゆ(大豆・小麦),みりん
	からし菜のおひたし			からしな,赤パプリカ	しょうゆ(大豆・小麦),みりん
	一食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 678 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 23.1 g	炭水化物 86.6 g
一食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 837 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 28.2 g	炭水化物 106.9 g	
28 (木)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	あわ,こめ			
	春雨スープ			きくらげ,にら,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦),チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆),ぬちまーす,鶏ガラ
	厚揚げの甘酢炒め	サラダ油(大豆),三温糖	厚揚げ(大豆)	だいこん,にんじん,れんこん	ケチャップ,しょうゆ(大豆・小麦),みりん,酢(小麦),木戸中華料理の素(小麦・乳・牛・大豆・鶏・豚)
	わかめサラダ	ごま油,三温糖	わかめ	きゅうり,コーン,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,酢(小麦)
	一食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 553 kcal	たんぱく質 16.9 g	脂質 13.7 g	炭水化物 88.4 g
一食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 660 kcal	たんぱく質 19.4 g	脂質 14.9 g	炭水化物 109 g	
29 (金)	牛乳		牛乳		
	ミートスパゲティー	こめ油,スパゲティ(小麦)	牛ひき肉,大豆,豚レバー,豚肉	トマト缶,にんじん,にんにく,マッシュルーム	ウスターソース(りんご・大豆),ケチャップ,こしょう,トマトピューレー,ぬちまーす,料理酒
	コンソメスープ	マーガリン(乳・大豆・豚)	ウインナー(豚・大豆)	いんげん,にんじん	チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆),ぬちまーす,鶏ガラ
	魚のアーモンドフライ	サラダ油(大豆),小麦粉	たまご,ホキ		ぬちまーす
	スコーン	グラニュー糖,チョコレート,小麦粉,無塩バター(乳)	牛乳		ぬちまーす,ベーキングパウダー
	一食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 777 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 40.9 g	炭水化物 67.6 g
一食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 894 kcal	たんぱく質 38.8 g	脂質 46.2 g	炭水化物 77.1 g	