



7月給食たより



暑さに負けないためには??

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。

1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

..... 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。

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。
- ★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。

うるま市立与勝学校給食センター 電話：978-5656 FAX：978-5883

1食当たりの栄養価 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g
---------------	-------	----------	-------	--------	----	--------	------	----------

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		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		
1日 (水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	麻婆豆腐	ごま油(ごま・大豆) でん粉 三温糖 米油	沖縄豆腐(大豆) 牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 赤だし(大豆・さば・鶏) 赤みそ(大豆)	しょうが たまねぎ にら にんじん しいたけ	おろしにんにく ケチャップ オイスターソース(大豆) しょうゆ(小麦・大豆) 豆板醤 料理酒(小麦) チキンフイヨン(鶏)	
	ナムル	ごま油(ごま・大豆) 三温糖 白ごま		ごまつな にんじん もやし	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 特濃酢(小麦)	
	くだもの			すいか(予定)		
	一食当たりの栄養価	I初キ - 797 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 26.3 g	炭水化物 105.4 g	
2日 (木)	牛乳		牛乳			
	食パン	給食パン(小麦・乳・大豆)				
	ヌードルスープ	スパゲティ(小麦) 米油	鶏肉 ベーコン(豚)	セロリー たまねぎ にんじん パセリ	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす チキンフイヨン(鶏)	
	チリコンカン	三温糖 米油	牛ひき肉 金時豆 大豆 豚ひき肉 豚レバー	たまねぎ にんじん にんにくの芽 ブルーン	ウスターソース(大豆・りんご) おろしにんにく こしょう ケチャップ ぬちまーす 赤ワイン 判ミックス(小麦・乳・豚) 判パウダ	
	大根とブロッコリーのサラダ	コールスロートレッシング (たまご・大豆)		きゅうり コーン 大根 にんじん ブロッコリー		
	一食当たりの栄養価	I初キ - 720 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 24.4 g	炭水化物 92 g	
3日 (金)	牛乳		牛乳			
	もずく丼	米 無圧パン麦 でん粉 三温糖 米油	もずく(えび・かに) 牛ひき肉 錦糸卵 豚ひき肉	ごまつな たまねぎ にんじん	おろしにんにく こしょう しょうゆ(小麦・大豆) 豆板醤 ぬちまーす みりん 花かつお	
	セイイカのみそ汁		沖縄豆腐(大豆) 豚肉 セイイカ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	しょうが だいこん にんじん 長ねぎ	花かつお 料理酒(小麦)	
	ちくわのわさび焼き	マヨネーズ(たまご・大豆・りんご)	ちくわ		しょうゆ(小麦・大豆) わさび粉	
	一食当たりの栄養価	I初キ - 750 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 20.6 g	炭水化物 104.6 g	

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
6日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	うるまのまーさん汁		豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	市内産野菜	花かつお	
	ゴーヤーチャンプルー	米油	たまご 豚肉 糸削り ポーク(豚・鶏) 沖縄豆腐(大豆)	ゴーヤー にんじん たまねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	さばの生姜酢焼き	三温糖	さば切り身		おろし生姜 料理酒(小麦) しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価	I補キ - 813 kcal	たんぱく質 34.6 g	脂質 29.4 g	炭水化物 97.3 g	
7日 (火)	牛乳		牛乳			
	七夕ちらし寿司	米 三温糖 米油	錦糸卵 鶏ひき肉 桜でんぶ 大豆	きゅうり たまねぎ 椎茸 にんじん べったら漬 飾り人参	おろし生姜 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす ゆずの華 特濃酢(小麦) みりん	
	魚そうめん汁		魚そうめん	えのきたけ しょうが にんじん しいたけ ねぎ おくら	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお 煮干しだし(さば) みりん	
	さばのごま醤油かけ	でん粉 三温糖 白すりごま	さば切り身		しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	七夕ゼリー	七夕ゼリー				
	一食当たりの栄養価	I補キ - 799 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 27.7 g	炭水化物 100.6 g	
8日 (水)	牛乳		牛乳			
	黒糖パン	給食パン(小麦・乳・大豆)				
	へちまのクリームチュー	じゃがいも 小麦粉 米油 無塩バター(乳)	鶏肉 生クリーム(乳) 脱脂粉乳 白花豆パ-スト ベーコン(豚)	コーン セロリー たまねぎ にんじん へちま	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす 白ワイン チキンブイオン(鶏)	
	スパニッシュオムツ	米油 じゃが芋	クッキングチーズ(乳) たまご ベーコン(豚)	たまねぎ トマト にんじん ほうれん草	こしょう ぬちまーす	
	くだもの			パインアップル(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補キ - 784 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 28.7 g	炭水化物 99.3 g	
9日 (木)	牛乳		牛乳			
	沖縄そば	沖縄そば(小麦・大豆) 三温糖 米油	シーサーかまぼこ 豚肉	しょうが 青ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす 料理酒(小麦) みりん ポークブイオン(豚)	
	パイヤチャンプルー	米油	ちきあげ 厚揚げ(大豆) ベーコン(豚)	きくらげ こんにゃく にら にんじん パパイア	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	揚げ油① ◎大豆
	紅芋ごま団子	紅芋ごま団子(ごま) 大豆油(大豆)				
	一食当たりの栄養価	I補キ - 814 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 28.8 g	炭水化物 101.3 g	
10日 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	冬瓜のカレー煮	でん粉 米油	厚揚げ(大豆) 豚ひき肉	こまつな たまねぎ にんじん しいたけ 冬瓜	おろしにんにく カレー粉 カレールー(小麦・大豆・鶏・牛) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお みりん ポークブイオン(豚)	
	おかか和え	ごま油(ごま) 三温糖 白ごま	ちくわ 糸けすり	キャベツ にんじん もやし	しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)	
	ししゃもみりん焼き	三温糖	ししゃも		みりん 料理酒(小麦)	
	一食当たりの栄養価	I補キ - 754 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 21.1 g	炭水化物 106 g	
13日 (月)	牛乳		牛乳			
	なかよしパン	給食パン(小麦・乳・大豆)				
	豆乳チャウダー	じゃがいも 小麦粉 米油 無塩バター(乳)	鶏肉 脱脂粉乳 あさり 豆乳(大豆) ベーコン(豚)	たまねぎ にんじん パセリ	しょうゆ(小麦・大豆) 白ワイン おろしにんにく こしょう シママース チキンブイオン(鶏)	
	カラフルサラダ	イタリアンドレッシング (たまご・小麦・大豆・ 豚・りんご) 三温糖 コールスロッドレッシン グ(たまご・大豆)		きゅうり 大根 にんじん 黄パプリカ 赤パプリカ ブロッコリー	こしょう ぬちまーす	
	ささみチーズフライ		ささみチーズフライ (乳・小麦・鶏・大豆)			
	一食当たりの栄養価	I補キ - 822 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 36.6 g	炭水化物 87.5 g	

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
14日 (火)	牛乳		牛乳			
	フーチバー・ジュース	米 米油	ちきあげ(大豆) 豚肉 油揚げ(大豆)	ごぼう にんじん よもぎ しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお 料理酒(小麦) ポークフィヨン(豚)	
	そば汁	でん粉	沖縄豆腐(大豆) 鶏ひき肉	しめじ にんじん 冬瓜 しいたけ 青ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす 煮干しだし(さば) 料理酒(小麦)	
	ホキのオクラみそ焼き	三温糖	ホキ切り身 麦みそ(大豆)	おくら	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす みりん 料理酒(小麦)	
	くだもの			ネーブル(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補キ ⁺ - 693 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 17.6 g	炭水化物 96.1 g	
15日 (水)	牛乳		牛乳			
	ハヤシライス	米 無圧パン麦 じゃがいも 三温糖 小麦粉 米油 無塩バター(乳)	豚肉 豚レバー 白花豆ペースト	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム	ウスターソース(大豆・りんご) おろしにんにく ケチャップ ぬちまーす 赤ワイン ハヤシルウ(小麦・大豆・牛) チキンフィヨン(鶏)	
	ブロッコリーのごまサラダ	三温糖 白ごま		きゅうり 大根 にんじん ブロッコリー	ぬちまーす シークワサー果汁 焙煎胡麻ドレッシング (小麦・ごま・大豆)	
	くだもの			黄桃(もも)(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補キ ⁺ - 801 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 22.6 g	炭水化物 122.4 g	
16日 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	中華風コンスープ	ごま油(ごま) でん粉	たまご 鶏肉	コーン 玉ねぎ にんじん しいたけ 長ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす 花かつお クリ-ム チキンフィヨン(鶏)	
	ブルコギ	はるさめ ごま油(ごま) でん粉 三温糖	豚もも肉	キャベツ たけのこ たまねぎ にんじん にんにくの芽	おろしにんにく おろし生姜 しょうゆ(小麦・大豆) シママース ぬちまーす みりん 料理酒(小麦) コチジャン(大豆)	
	ショーロンポー		ショーロンポー(小麦・ごま・大豆・豚)			
一食当たりの栄養価	I補キ ⁺ - 738 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 16.9 g	炭水化物 114.7 g		
17日 (金) ぬちまーす 献立	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	シブインブシー	三温糖 米油	沖縄豆腐(大豆) 豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	こまつな こんにゃく しょうが にんじん 冬瓜	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお みりん 料理酒(小麦)	
	ひじきのツナ和え	ごま油(ごま) 三温糖 白すりごま	ツナ ひじき	キャベツ にんじん もやし	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 特濃酢(小麦)	
	さばのツナかつあんかけ	でん粉 三温糖	さば切り身		しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす シークワサー	
一食当たりの栄養価	I補キ ⁺ - 812 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 28.3 g	炭水化物 102.1 g		
20日 (月)	牛乳		牛乳			
	ウッチンライス	米 米油 無塩バター(乳)	クッキングチーズ(乳) 鶏肉	からしな 玉ねぎ 人参 椎茸 マッシュルーム	しょうゆ(小麦・大豆) ウッチン粉 おろしにんにく カレー粉 ぬちまーす 白ワイン チキンフィヨン(鶏)	
	レンズ豆のスープ	じゃがいも	レンズ豆 鶏肉 白いんげん豆 ベーコン(豚)	セロリ 玉ねぎ トマト にんじん パセリ	おろしにんにく ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) こしょう チキンフィヨン(鶏)	
	麩と鶏肉のナゲット		麩と鶏肉のナゲット(小麦・鶏・大豆)			
	くだもの			巨峰(予定)		
一食当たりの栄養価	I補キ ⁺ - 717 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 20.3 g	炭水化物 101.8 g		
21日 (火)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	米 もちきび				
	じゃが芋と厚揚げの煮物	じゃがいも 三温糖 米油 里芋	厚揚げ(大豆) 豚ひき肉	こまつな こんにゃく しょうが にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす みりん 料理酒(小麦)	
	野菜コロ天		野菜コロ天			
	ゴーヤーみそ	三温糖 白ごま 米油	ツナ 赤みそ(大豆) 糸削り 白みそ(大豆)	ゴーヤー しょうが	みりん	
くだもの			アメリカンチェリー(予定)			
一食当たりの栄養価	I補キ ⁺ - 818 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 24.1 g	炭水化物 119.6 g		

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
22日 (水)	牛乳		牛乳			
	ぬちまー焼きそば	中華めん(小麦・大豆) 米油 ごま油(ごま)	セーイカ 豚肉	キャベツ しょうが 人参 玉ねぎ チンゲン菜 椎茸 もやし	オイスターソース(大豆) こしょう しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 料理酒(小麦) チキンブイヨン(鶏)	
	わかめスープ	ごま油(ごま) 白ごま	わかめ 鶏肉 絹ごし豆腐(大豆)	コーン たけのこ 人参 たまねぎ しいたけ 長ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす 花かつお チキンブイヨン(鶏)	
	モーウィのキムチ和え	はちみつ 三温糖	糸けすり	きゅうり モーウィ	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 特濃酢(小麦) キムチの素(りんご・ いか・大豆)	
	中華ポテト	中華ポテト				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 628 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 22.7 g	炭水化物 78.6 g	
27日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	肉汁	じゃがいも	沖縄豆腐(大豆) 豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	こまつな しょうが だいこん にんじん	花かつお しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦)	
	きんぴらごぼう	ごま油(ごま) 三温糖 白ごま 米油	ちきあげ(大豆) 牛肉	きくらげ ごぼう こんにゃく しょうが にら にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 料理酒(小麦) 花かつお	
	うぐま菓子	コーンフレーク 三温糖 マシュマロ 黒ごま 水あめ 白ごま				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 791 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 20.3 g	炭水化物 121.3 g	
28日 (火)	牛乳		牛乳			
	コッパン	給食パン(小麦・乳・大豆)				
	ポークビーンズ	じゃがいも 三温糖 小麦粉 米油 無塩バター(乳)	ポークビーンズ(小麦・大 豆・豚) ゆで大豆 豚肉	セロリ たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレ	ウスターソース(大豆・りんご) おろしにんにく こしょう ケチャップ ぬちまーす 赤ワイン ポークブイヨン(豚) デミグラスソース(小麦・大豆・ 牛・鶏・豚・ゼラチン)	
	コールスローサラダ	マヨネーズ(たまご・大 豆・りんご) 三温糖 コールスロードレッシング (たまご・大豆)		キャベツ きゅうり コーン にんじん	こしょう ぬちまーす	
	手作りりんごジャム	コーンスターチ 三温糖		りんご	りんごピューレ レモン果汁 シナモン	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 799 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 27.7 g	炭水化物 107 g	
29日 (水)	牛乳		牛乳			
	中華おこわ	米 もち米 ごま油(ごま) 米油	豚肉 あさり えび	にんじん たけのこ しいたけ グリンピース	花かつお しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす みりん 料理酒(小麦) ポークブイヨン(豚) 木戸中華(小麦・乳・大豆・牛・ 豚・鶏)	
	もずくスープ		もずく(えび・かに) 鶏肉 錦糸卵 絹ごし豆腐(大豆)	生姜 にんじん 青ねぎ	花かつお しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす チキンブイヨン(鶏)	
	にらまんじゅう		にらまんじゅう(小麦・乳・大豆・豚・ごま)			
	くだもの			マーコット(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 745 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 21.4 g	炭水化物 90.6 g	
30日 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	クーリジシ		カステラかまぼこ(大豆) たまご 豚もも肉	だいこん にんじん しいたけ 青ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす ポークブイヨン(豚)	
	ウンチェー炒め	湿麩(小麦) 米油 ごま油(ごま)	ツナ 厚揚げ(大豆) 豚もも肉	ウンチェー にんじん もやし	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	ししゃもフライ	大豆油(大豆)	ししゃもフライ(小麦・大豆)			揚げ油② ◎大豆 ◎ごま
	一食当たりの栄養価	I補給 - 724 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 19.6 g	炭水化物 102.6 g	
31日 (金)	牛乳		牛乳			
	タコライス	米 三温糖 米油	牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー シュレッドチーズ(乳)	たまねぎ にんじん キャベツ	ウスターソース(大豆・りんご) おろしにんにく トマトケチャップ ぬちまーす 赤ワイン パフ粉 カミックス(小麦・乳・豚) カバダ カリス(小麦・大豆・豚・ゼラチン・ ごま・りんご) ナツメグ	
	アーサ入りコーンスープ	じゃがいも	鶏肉 絹ごし豆腐(大豆) パコ(豚) アーサ(えび・かに)	えのきたけ コーン たまねぎ にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす チキンブイヨン(鶏)	
	バニラアイス	バニラアイス(乳)				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 886 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 26.5 g	炭水化物 126.4 g	