

7月給食だより

オンライン開催!!

7月は県産品奨励月間です!!

沖縄県では、7/1～7/31は県産品奨励月間となっています。たくさんの県産品がありますが、夏野菜やくだもの等も多く出回る時期ですね。

与勝給食センターでも、7月の献立にたくさんのうちなーむんを使用しています。給食時間の放送などでも紹介しますので、楽しみにしてくださいね。



～食と子どもの健康展～

検索してみてください♪ ※公開期間：令和3年7月中旬～8月

沖縄県学校給食会

検索

又は「QRコード」で検索



- ・地場産物を活用した学校給食レシピの紹介
- ・食に関するクイズ
- ・給食ができるまで、マンピカー給食ができるまで等（動画）



～内容盛りだくさんなので、この機会に学校給食について触れてみてください～

アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ（ ）内にアレルギーを表示しています。

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。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生（ピーナッツ）・そば
表示推奨 (21品目)	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

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)は、漁獲時などに、えび・かきが混入している可能性があります。

★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。

★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたらお子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。

★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 (木)	牛乳			牛乳						
	麦ごはん	米 無圧パン麦								
	シカムドゥチ			豚肉 白かまぼこ(大豆)	冬瓜 にんじん 椎茸 しょうが 青ねぎ			しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお 煮干しだし(さば) ぬちまーす		
	さばのシークワサーあんかけ	三温糖 でん粉		さば切り身				しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす シークワサー果汁		
	ウンチェー炒め	湿麺(小麦) 米油 ごま油(ごま)		厚揚げ(大豆) 豚肉 ツナ	ウンチェー もやし にんじん			しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお		
	一食当たりの栄養価		エネルギー	818 kcal	たんぱく質	37.8 g	脂質	28.5 g	炭水化物	98.6 g
2日 (金)	牛乳			牛乳						
	ごはん	米								
	ポークストロガノフ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 米油		豚肉 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム しめじ トマト缶			赤ワイン おろしにんにく ウスターソース(大豆・りんご) ケチャップ チキンブイヨン(鶏) デミグラスソース(小麦・大豆・牛・鶏・豚・ゼラチン) ハヤシルウ(小麦・大豆・牛) ぬちまーす こしょう		
	冬瓜とパインのサラダ	イリアッドレタック(卵・小麦・大豆・豚・りんご) シザーサラダレタック(卵・乳・大豆・りんご) 三温糖			冬瓜 きゅうり パイン にんじん			ぬちまーす		
	くがにゆで卵			たまご						
一食当たりの栄養価		エネルギー	806 kcal	たんぱく質	29 g	脂質	26.7 g	炭水化物	108.1 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		
5日 (月)	牛乳		牛乳			
	煮込みうどん	うどん(小麦) 三温糖	豚肉 なた(大豆) 油揚げ(大豆)	人参 キャベツ 玉ねぎ こまつな しょうが 長ねぎ しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす かつお節 チキンブイヨン(鶏)	
	セイイカの酢の物	ごま油(ごま) 三温糖 白ごま	セイイカ	きゅうり もやし にんじん だいこん	しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) シークワーサー果汁	
	紅芋ともすくのかき揚げ	紅芋 小麦粉 大豆油(大豆)	もすく ちきあげ(大豆) たまご	にんじん ごぼう いら	シママース	揚げ油① ②大豆
	冷凍みかん			冷凍みかん		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 547 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 17.2 g	炭水化物 73 g	
6日 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	鶏肉と大根の煮物	三温糖 米油	鶏肉 厚揚げ(大豆) 結び昆布 こつぶがんも(大豆)	だいこん にんじん 生姜 こまつな こんにゃく	花かつお 料理酒(小麦) しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
	ホキのオクラみそ焼き	三温糖	ホキ切り身 麦みそ(大豆)	オクラ	ぬちまーす こしょう 料理酒(小麦) みりん しょうゆ(小麦・大豆)	
	モーウィのウサチ	グラニュー糖		モーウィ きゅうり ゆず皮	ぬちまーす 特濃酢(小麦) シークワーサー果汁	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 694 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 15.4 g	炭水化物 108 g	
7日 (水) 七夕献立	牛乳		牛乳			
	七夕ちらし寿司	米 三温糖 米油	鶏ひき肉 大豆の華 桜でんぶ 錦糸卵	たまねぎ にんじん しいたけ べったら漬 きゅうり 星形人参	特濃酢(小麦) ぬちまーす おろし生姜 みりん しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒(小麦) ゆずの華	
	おくら入りそうめん汁		魚そうめん	にんじん 青ねぎ 生姜 えのきたけ オクラ 椎茸	花かつお 煮干しだし(さば) しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
	魚とひじきの豆腐よせ	魚とひじきの豆腐よせ(小麦・乳・大豆・豚)				
	七夕ゼリー	七夕ゼリー				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 678 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 17.8 g	炭水化物 100.5 g	
8日 (木)	牛乳		牛乳			
	なかよしパン	給食パン(小麦・乳・大豆)				
	へちま入りクリームスープ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 米油	ベーコン(豚) 鶏肉 白花豆ペースト 脱脂粉乳 加工牛乳	人参 玉ねぎ セロリ へちま しめじ パセリ コーン マッシュルーム	チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆)	
	県産まぐろのバジル焼き	オリーブ油	まぐろ切り身		ぬちまーす こしょう おろしにんにく 白ワイン パセリ粉 バジル粉	
	カラフルサラダ	コールスロートレッシング (たまご・大豆) 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		黄パプリカ 赤パプリカ 大根 フロッコリー きゅうり にんじん	ぬちまーす こしょう	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 737 kcal	たんぱく質 36.7 g	脂質 27.2 g	炭水化物 83.5 g	
9日 (金)	牛乳		牛乳			
	梅肉入り炊き込みごはん	米 米油	豚肉 油揚げ(大豆)	椎茸 にんじん ごぼう からしな	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) ぬちまーす かり梅 梅肉(大豆・りんご) 花かつお ポークブイヨン(豚)	
	冬瓜のすまし汁	でん粉	豚肉 沖縄豆腐(大豆)	しいたけ しめじ にんじん 冬瓜 青ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒(小麦) ぬちまーす 花かつお 煮干しだし(さば)	
	いらたまご		いらたまご(卵)			
	あまがし	あまがし				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 703 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 17.1 g	炭水化物 109.9 g	
12日 (月)	牛乳		牛乳			
	うちんライス	米 米油 無塩バター (乳)	鶏肉 チーズ(乳)	人参 玉ねぎ からしな マッシュルーム 椎茸	白ワイン おろしにんにく ウッチン粉 カレー粉 しょうゆ(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす	
	トマトと卵のスープ	じゃがいも	鶏肉 ベーコン(豚) たまご	トマト缶 にんじん たまねぎ パセリ えのきたけ	チキンブイヨン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	鶏肉のペッパー焼き		鶏もも肉		ぬちまーす おろしにんにく 黒こしょう	
	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補給 - 761 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 29.3 g	炭水化物 88.4 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		
13日 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	ビーフンスープ	ビーフン ごま油(ごま)	鶏肉 錦糸卵	しょうが にんじん こまつな きくらげ しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす こしょう	
	さばのチョリム	三温糖 ごま油(ごま)	さば切り身		しょうゆ(小麦・大豆) みりん おろしにんにく コチジャン(大豆)	
	にんにくの芽炒め	ごま油(ごま) 米油	豚肉 厚揚げ(大豆)	たまねぎ にんじん しょうが にんにくの芽	しょうゆ(小麦・大豆) おろしにんにく 料理酒(小麦) オイスターソース(大豆)	
	一食当たりの栄養価	1杯 ⁺ - 808 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 27.8 g	炭水化物 101.4 g	
14日 (水)	牛乳		牛乳			
	あみパン	給食パン(小麦・乳・大豆)				
	トマトクリームスープ	じゃがいも 小麦粉 米油 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 パン(豚) 脱脂粉乳 加工牛乳 ゆで大豆	たまねぎ にんじん パセリ しめじ トマト	白ワイン ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏)	
	麩と鶏肉のナゲット	大豆油(大豆)	麩と鶏肉のナゲット (小麦・大豆・鶏)			
	ブロッコリーと豆のサラダ	胡麻ドレッシング(小麦・ ごま・大豆) 三温糖 ルチン・ミドレツク	白いんげん豆 ミックスビーンズ ツナ	ブロッコリー にんじん きゅうり コーン	シークワーサー果汁	揚げ油② ◎大豆 ◎小麦 ◎卵
	一食当たりの栄養価	1杯 ⁺ - 750 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 28.2 g	炭水化物 90.2 g	
15日 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	冬瓜の黒糖みそ煮	黒糖 米油 でん粉	豚もも肉 豚バラ肉 沖縄豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	冬瓜 にんじん チンゲン菜 しょうが こんにゃく	花かつお みりん しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	山芋と野菜の豆腐焼き	山芋と野菜の豆腐焼き(やまいも・大豆・鶏)				
	ゆかり和え	三温糖	糸けずり	大根 もやし きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆) ゆかり粉 特濃酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価	1杯 ⁺ - 739 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 22.8 g	炭水化物 102.6 g	
16日 (金)	牛乳		牛乳			
	豚丼	米 押麦 三温糖 米油	豚肉 錦糸卵	しょうが 玉ねぎ 人参 にら こんにゃく	おろしにんにく 料理酒(小麦) しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
	芋の子汁	じゃがいも 里芋 さつまいも	白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	にんじん 大根 小松菜 しめじ こんにゃく	花かつお	
	キャベツの梅酢和え	白すりごま 三温糖	ツナ 糸けずり	キャベツ きゅうり もやし 人参 梅肉(大豆・りんご)	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価	1杯 ⁺ - 691 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 14.1 g	炭水化物 110.7 g	
	19日 (月)	牛乳		牛乳		
麦ごはん		米 無圧パン麦				
へちまの中華煮		でん粉 ごま油(ごま)	豚肉 ウインナー(豚) 沖縄豆腐(大豆) うずら卵	へちま にんじん 玉ねぎ バクチョイ しょうが こんにゃく	料理酒(小麦) おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす かつお(鶏) キド中華(小麦・乳・大豆・ 牛・豚・鶏)	
ショーロンポー		ショーロンポー(小麦・大豆・ごま・豚)				
県産マンゴー入り フルーツポンチ		カラフルボール(大豆)		みかん缶 パイン缶 黄桃缶(もも) ナタデココ 県産マンゴー	シークワーサー果汁	
一食当たりの栄養価		1杯 ⁺ - 781 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 19.4 g	炭水化物 123.5 g	
20日 (火)	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	
	さばの黒糖生姜焼き	粉黒糖 はちみつ	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 ぬちまーす	
	ゴーヤーチャンプルー	米油	沖縄豆腐(大豆) 豚肉 ポーク(豚・鶏) たまご 糸けずり	ゴーヤー たまねぎ にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	1杯 ⁺ - 829 kcal	たんぱく質 34.6 g	脂質 29.4 g	炭水化物 100.5 g	

与勝中3年欠食

ぬちくすい献立

第二中3年欠食

	日	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	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			
第二中3年夕食	21日 (水)	牛乳		牛乳				
		和風スパゲティ	スパゲティ(小麦) オリーブ油 無塩バター(乳)	ベーコン(豚) 豚肉	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ マッシュルーム 椎茸	白ワイン おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆) こしょう 茱(ワ) 伊(鶏) ぬちまーす		
		チーズハンバーグ	チーズハンバーグ(小麦・乳・大豆・鶏・牛・豚)					
		ささみとナッツのサラダ	アーモンド 三温糖 コールスロードレッシング (たまご・大豆)	鶏ささみ	きゅうり キャベツ にんじん	カレー粉 ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価	1食あたり 620 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 22.3 g	炭水化物 75.5 g		
26日 (月)	牛乳		牛乳					
	フーチバー・ジュース	米 米油	豚肉 油揚げ(大豆) ちきあげ(大豆)	よもぎ にんじん ごぼう しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 料理酒(小麦) ポークパイオン(豚) 花かつお			
	うちなーみそ汁		沖縄豆腐(大豆) たまご ウインナー(豚) 豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	にんじん たまねぎ だいこん	花かつお			
	ちくわのアーサ焼き	マヨネーズ(たまご・大豆・りんご)	ちくわ アーサ		しょうゆ(小麦・大豆)			
	くだもの			巨峰(予定)				
	一食当たりの栄養価	1食あたり 733 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 24.8 g	炭水化物 94.7 g			
27日 (火)	牛乳		牛乳					
	なかよしパン	給食パン(小麦・乳・大豆)						
	鶏肉とパパイアの トマト煮	じゃがいも 三温糖 米油 でん粉	鶏肉 白いんげん豆	パパイア にんじん たまねぎ ブロccoli トマト缶 トマトジュース	おろしにんにく こしょう ケチャップ 赤ワイン ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) ウスターソース(大豆・りんご) チキンパイオン(鶏)			
	チーズオムレツ	チーズオムレツ(卵・乳・小麦・大豆)						
	ハンダマとセイイカ のごまサラダ	白すりごま 三温糖 胡麻ドレッシング(小麦・ごま・大豆)	セイイカ	ハンダマ きゅうり にんじん だいこん	しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)			
一食当たりの栄養価	1食あたり 703 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 24.3 g	炭水化物 89.4 g				
28日 (水)	牛乳		牛乳					
	麦ごはん	米 無圧ペン麦						
	シブインブシー	三温糖 米油	豚肉 沖縄豆腐(大豆) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	冬瓜 にんじん こまつな しょうが こんにゃく	料理酒(小麦) みりん しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお	揚げ油③ ◎大豆 ◎小麦 ◎卵 ◎鶏		
	ししゃもフライ	大豆油(大豆)	ししゃもフライ (小麦・大豆)					
	ひじきのごま酢和え	白すりごま 三温糖	ひじき ツナ 錦糸卵 ハム(豚・大豆・鶏)	きゅうり にんじん もやし	しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)			
	一食当たりの栄養価	1食あたり 685 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 18.5 g	炭水化物 100 g			
29日 (木)	牛乳		牛乳					
	わかめごはん	米				炊き込みわかめ		
	肉汁	じゃがいも	豚肉 沖縄豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	だいこん にんじん こまつな しょうが	みりん 料理酒(小麦) かつお節 しょうゆ(小麦・大豆)			
	きんぴらごぼう	三温糖 白ごま ごま油(ごま) 米油	牛肉 ちきあげ(大豆)	ごぼう こんにゃく にんじん いら しょうが きくらげ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) ぬちまーす 花かつお			
	カエリのみつがらめ	アーモンド 白ごま 水あめ 三温糖	カエリ		しょうゆ(小麦・大豆) みりん			
	一食当たりの栄養価	1食あたり 675 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 15.8 g	炭水化物 101.2 g			
一学期終業式	30日 (金)	牛乳		牛乳				
		タコライス	米 三温糖 米油	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー	にんじん たまねぎ	赤ワイン おろしにんにく ぬちまーす パ(粉) 粉 リミック(小麦・乳・豚) リッ(小麦・大豆・豚・ ごま・りんご) ウスターソース(大豆・りんご) リ(粉) - ケチャップ ツツ		
					キャベツ			
		アーサ入りコーンスープ	じゃがいも	鶏肉 ベーコン(豚) 絹ごし豆腐(大豆) アーサ	えのきたけ にんじん たまねぎ コーン	チキンパイオン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう		
		シークワサーソルベ	シークワサーソルベ					
		一食当たりの栄養価	1食あたり 861 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 25 g	炭水化物 123.6 g		