



9月給食だより



2学期が始まって1か月がたとうとしています。今年はいつもとより長い2学期です。引き続き、感染予防を心がけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体をつくることも大切です。



県産和牛が給食に登場!

新型コロナウイルスの影響で、県産和牛の行き場が失われ、みなさんにぜひ! 県産和牛のおいしさを知ってほしいということで、県の方から県産和牛の無償提供がありました。29日(にこの日)に与勝半島の学校は同じメニューを提供します。

県産和牛はとても高級なお肉です。給食で登場することはなかなか無いので味わってください! そして、生産者の方にも感謝の気持ちをもっていただきます。うっしっしー献立お楽しみに!



..... 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、かへの混入の可能性があるので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(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 | |
| 1日 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| | 中華丼 | 米 無圧パン麦 ごま油(ごま) でん粉 米油 | うすら卵 イカ 豚肉 えび | しょうが たけのこ たまねぎ チンゲン菜 にんじん はくさい | オイスターソース(大豆) おろしにんにく ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒(小麦) ホーク(豚) |
| | ミヨックク | ごま油(ごま) 白ごま | わかめ 牛肉 | 長ねぎ しめじ たまねぎ にんじん | しょうゆ(小麦・大豆) みりん おろしにんにく ぬちまーす 花かつお 料理酒(小麦) チキンブイヨン(鶏) 七味唐辛子(ごま) |
| | ぎょうざ | ぎょうざ(えび・小麦・卵・乳・ごま・大豆・鶏・豚) | | | |
| | 一食当たりの栄養価 | I補給 - 744 kcal | たんぱく質 31 g | 脂質 20.7 g | 炭水化物 104.8 g |
| 3日 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| | コッペパン | 給食パン (小麦・乳・大豆) | | | |
| | さつまいもと豆のシチュー | さつまいも ジャがいも マーガリン(乳・大豆) 小麦粉 米油 | 鶏肉 脱脂粉乳 白いんげん豆 ベーコン(豚) | しめじ たまねぎ にんじん パセリ 青豆(大豆) | こしょう ぬちまーす チキンブイヨン(鶏) |
| | 彩り野菜のサラダ | オリーブ油 三温糖 | | きゅうり コーン 大根 赤パプリカ フロッコリー | しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 特濃酢(小麦) シークワーサー果汁 |
| | 豆腐ハンバーグ | | 豆腐ハンバーグ (小麦・豚・鶏・大豆) | | |
| | 一食当たりの栄養価 | I補給 - 759 kcal | たんぱく質 29.6 g | 脂質 27.2 g | 炭水化物 96.1 g |

| 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 |
|------------|----------------|--|--|------------------------------------|---|
| | | 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 | |
| 4日 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| | 麦ごはん | 米 無圧パン麦 | | | |
| | 冬瓜のそぼろ煮 | でん粉 三温糖 米油 | 鶏ひき肉 豚ひき肉 厚揚げ(大豆) | こまつな こんにゃく しょうが にんじん しいたけ 冬瓜 | しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお みりん 料理酒(小麦) |
| | ゴーヤーチップス | でん粉 三温糖 小麦粉 大豆油(大豆) | | ゴーヤー | ぬちまーす 揚げ油① ◎大豆 |
| | 納豆みそ | 三温糖 白ごま 米油 | ツナ 赤みそ(大豆) 糸けすり 白みそ(大豆) 挽きわり納豆(大豆) | しょうが 青ねぎ | みりん |
| | くだもの | | | 青切りみかん(予定) | |
| | 一食当たりの栄養価 | I補給 - 774 kcal | たんぱく質 25.9 g | 脂質 21 g | 炭水化物 117.1 g |
| 7日 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| | 麦ごはん | 米 無圧パン麦 | | | |
| | 豆乳豚汁 | ごま油(ごま) じゃがいも | 赤みそ(大豆) 豆乳(大豆) 豚肉 白みそ(大豆) | ごぼう こんにゃく 生姜 だいこん にんじん | 花かつお みりん 料理酒(小麦) |
| | ひじき炒め | 三温糖 米油 | ちきあげ(大豆) ひじき ゆで大豆 豚肉 油揚げ(大豆) | キャベツ こんにゃく にら にんじん もやし | しょうゆ(小麦・大豆) シママース ぬちまーす みりん 花かつお |
| | 手づくり千草焼き | 米油 | たまご 沖縄豆腐(大豆) 鶏ささみ | にんじん こまつな しいたけ | しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお |
| | 一食当たりの栄養価 | I補給 - 715 kcal | たんぱく質 29.7 g | 脂質 18.3 g | 炭水化物 103.6 g |
| 8日 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| | コッペパン | 給食パン (小麦・乳・大豆) | | | |
| | ベジタブルスープ | ABCマカロニ(小麦) じゃがいも | 鶏肉 ベーコン(豚) | キャベツ コーン 人参 たまねぎ パセリ | しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす チキンブイヨン(鶏) |
| | ドライカレー | 三温糖 米油 | ゆで大豆 牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー | たまねぎ にんじん にんにくの芽 レーズン | ウスターソース(大豆・りんご) おろしにんにく ケチャップ ドライカレー缶(乳・小麦・ 牛・豚・りんご) ぬちまーす 赤ワイン |
| | 白菜とりんごのサラダ | イタリアンドレッシング (卵・小麦・大豆・豚・りんご) 三温糖 シーザーサラダドレッシング (たまご・乳・大豆・りんご) | | こまつな にんじん パイン缶 はくさい りんご | ぬちまーす |
| | 一食当たりの栄養価 | I補給 - 717 kcal | たんぱく質 30 g | 脂質 27 g | 炭水化物 86.1 g |
| 9日 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| | みそラーメン | 中華めん(小麦・大豆) ごま油(ごま) 米油 | 赤だし(大豆・さば・鶏) 赤みそ(大豆) 豚ひき肉 | コーン しょうが にんじん にんにく もやし 長ねぎ | 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) ホーグ 豚(豚) 酢(小麦) |
| | キャベツのごま和え | ごま油(ごま) 三温糖 白ごま 白すりごま | ツナフレーク | キャベツ きゅうり にんじん | しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 特濃酢(小麦) |
| | 紅芋のチーズがらめ | 紅芋 三温糖 水あめ 大豆油(大豆) 白ごま | チーズ(乳) | | 揚げ油② ◎大豆 ◎小麦 |
| 一食当たりの栄養価 | I補給 - 742 kcal | たんぱく質 28.6 g | 脂質 25.6 g | 炭水化物 95.7 g | |
| 10日 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| | 麦ごはん | 米 無圧パン麦 | | | |
| | 冬瓜のすまし汁 | | もずく(えび・かに) 豚肉 | しょうが にんじん しいたけ 長ねぎ 冬瓜 | しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお 煮干しだし(さば) |
| | ぐしちゃんいい菜の炒め物 | ごま油(ごま) 米油 | ツナフレーク 豚肉 厚揚げ(大豆) | 貝志頭いい菜 にんじん もやし | しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす |
| | 魚の梅みそ焼き | 三温糖 | さば 甘口白みそ(大豆) 赤みそ(大豆) | 梅肉(大豆・りんご) | おろし生姜 ぬちまーす 料理酒(小麦) |
| | 一食当たりの栄養価 | I補給 - 756 kcal | たんぱく質 32.8 g | 脂質 25.4 g | 炭水化物 93.6 g |



| 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 | | |
| 11日 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 鮭とコーンのピラフ | マーガリン(乳・大豆) 米 米油 | 鮭 ベーコン(豚) | コーン たまねぎ にんじん 青豆(大豆) | しょうゆ(小麦・大豆) おろしにんにく こしょう ぬちまーす 白ワイン チキンブイヨン(鶏) | |
| | トマトと卵のスープ | じゃがいも | たまご 鶏肉 ベーコン(豚) | えのきだけ たまねぎ トマト缶 人参 パセリ | しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす チキンブイヨン(鶏) | |
| | フラワーグラタン | フラワーグラタン(乳・小麦・大豆・豚) | | | | |
| | くだもの | | | 梨(予定) | | |
| | 一食当たりの栄養価 | I礼ギ - 700 kcal | たんぱく質 25.2 g | 脂質 23.1 g | 炭水化物 93.6 g | |
| 14日 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 麦ごはん | 米 無圧パン麦 | | | | |
| | ごま肉じゃが | じゃがいも 三温糖 白すりごま 米油 | 豚肉 白みそ(大豆) 麦みそ(大豆) | 糸こんにゃく たまねぎ にんじん 椎茸 長ねぎ | 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) | |
| | もやしのツナ和え | ごま油(ごま) 三温糖 白すりごま | ツナフレーク | こまつな 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) | |
| | ひじきと野菜の豆腐焼き | ひじきと野菜の豆腐焼き(卵・小麦・大豆) | | | | |
| | 一食当たりの栄養価 | I礼ギ - 766 kcal | たんぱく質 26.4 g | 脂質 20.8 g | 炭水化物 114.8 g | |
| 15日 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 麦ごはん | 米 無圧パン麦 | | | | |
| | ワンタンスープ | ごま油(ごま) ワンタン(小麦・大豆・豚・ ごま) | ベーコン(豚) | きくらげ 小松菜 生姜 にんじん はくさい | 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) | |
| | 肉団子の甘酢炒め | さつまいも じゃがいも ごま油(ごま) でん粉 三温糖 大豆油(大豆) | 肉団子(大豆・鶏・豚) | たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ | しょうゆ(小麦・大豆) ケチャップ 酢(小麦) ぬちまーす | 揚げ油③ ◎大豆 ◎小麦 |
| | フルーツみつ豆 | みつ豆用寒天 | | パイン みかん 黄桃(もも) フルーツみつ豆(もも・りんご) | | |
| | 一食当たりの栄養価 | I礼ギ - 768 kcal | たんぱく質 25.5 g | 脂質 19.2 g | 炭水化物 120.3 g | |
| 16日 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | コッペパン | 給食パン (小麦・乳・大豆) | | | | |
| | ポテトときのこの 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 | 牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 白花豆ペースト ベーコン(豚) | コーン しめじ セロリ たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム | 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) | |
| | パパイアサラダ | イタリアンドレッシング(卵・ 小麦・大豆・豚・りんご) シーザーサラダドレッシング (卵・乳・大豆・りんご) 三温糖 白ごま | | きゅうり にんじん パイン缶 パパイア | こしょう ぬちまーす | |
| | 魚のバジルチーズ焼き | | ホキ チーズ(乳) | | ジェノバペースト(乳) ぬちまーす こしょう | |
| | 一食当たりの栄養価 | I礼ギ - 734 kcal | たんぱく質 31.4 g | 脂質 27.1 g | 炭水化物 89.1 g | |
| 17日 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 豚丼 | 米 押麦 三温糖 米油 | 錦糸卵 豚肉 | こんにゃく しょうが たまねぎ にはら 人参 | おろしにんにく ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) | |
| | かぼちゃ入りみそ汁 | | 沖縄豆腐(大豆) 豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) | えのきだけ かぼちゃ こまつな 大根 にんじん | 花かつお | |
| | ごぼうのごま和え | 黒すりごま 三温糖 白すりごま 白ねりごま | ひじき | きゅうり ごぼう にんじん | しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) | |
| | 一食当たりの栄養価 | I礼ギ - 747 kcal | たんぱく質 31.6 g | 脂質 18.7 g | 炭水化物 109.9 g | |
| | 18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 米油 マーガリン(乳・豚・大豆) | 生クリーム(乳) 脱脂粉乳 豚肉 | しめじ セロリ たまねぎ トマト缶 にんじん マッシュルーム | ウスターソース(大豆・りんご) ケチャップ おろしにんにく こしょう ぬちまーす かつお(鶏) ハヤシルウ(小麦・大豆・牛) デジラソース(小麦・大豆・牛・ 鶏・豚・ゼラチン) 赤ワイン | |
| ビーンズサラダ | | 三温糖 焙煎胡麻ドレッシン グ(小麦・ごま・大豆) | ツナ ミックスビーンズ 白いんげん豆 | きゅうり にんじん いんげん | しょうゆ(小麦・大豆) こしょう | |
| くだもの | | | | りんご(予定) | | |
| 一食当たりの栄養価 | | I礼ギ - 791 kcal | たんぱく質 25.1 g | 脂質 22.3 g | 炭水化物 119.5 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 | |
|------------|----------------------|---------------------------|--------------|---|--------------|--------------------------------------|---------|---|--|
| | | 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 | | | |
| 23日 (水) | 牛乳 | | | 牛乳 | | | | | |
| | キムチごはん | 米 ごま油(ごま) 米油 | | 豚肉 バーコン(豚) | | たまねぎ にんじん 青ねぎ 白菜キムチ(小麦・大豆・りんご・さば) | | しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお ポーグ(仔)(豚) キムチの素 (りんご・いか・大豆) | |
| | 春雨スープ | はるさめ でん粉 | | 鶏肉 バーコン(豚) | | きくらげ しょうが たまねぎ 人参 長ねぎ | | 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 チキンブイオン(鶏) | |
| | 華いかしゅうまい | 華いかしゅうまい(いか・たまご・大豆・小麦) | | | | | | | |
| | くだもの | | | | | | ぶどう(予定) | | |
| | 一食当たりの栄養価 | I補給 | 670 kcal | たんぱく質 24.2 g | 脂質 18.5 g | 炭水化物 97.4 g | | | |
| | 24日 (木) | 牛乳 | | | 牛乳 | | | | |
| 黒米ごはん | | 米 黒米 | | | | | | | |
| イナムドゥチ | | ピーナッツバター (落花生・大豆) | | かまぼこ(大豆) 豚肉 甘白もそ(大豆) 白もそ(大豆) | | こんにゃく しいたけ | | 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす ポークブイオン(豚) | |
| スンシー入りイリチー | | 三温糖 米油 | | ちきあげ(大豆) 細切昆布 豚肉 | | こんにゃく スンシー にんじん 角切り大根 | | 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 | |
| 黒糖アガラサー | | 強力粉(小麦) 粉黒糖 | | 牛乳 | | | | ベーキングパウダー 重曹 | |
| 一食当たりの栄養価 | | I補給 | 719 kcal | たんぱく質 25.3 g | 脂質 17.1 g | 炭水化物 112.5 g | | | |
| 25日 (金) | 牛乳 | | | 牛乳 | | | | | |
| | カレーうどん | うどん(小麦) 米油 | | ちきあげ(大豆) 豚肉 油揚げ(大豆) | | キャベツ こまつな たまねぎ にんじん しいたけ | | ウスターソース(大豆・りんご) カレールー(小麦・大豆・牛・鶏) カレー粉 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお チキンブイオン(鶏) | |
| | ひじきのごま酢和え | 三温糖 白すりごま | | ツナ 錦糸卵 ひじき ハム(豚・大豆・鶏) | | きゅうり にんじん もやし | | ぬちまーす 特濃酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆) | |
| | 魚天ぶら | 小麦粉 大豆油(大豆) | | ホキ たまご | | | | こしょう ぬちまーす | |
| | 黒大豆 | 黒大豆(大豆) | | | | | | | |
| | 一食当たりの栄養価 | I補給 | 562 kcal | たんぱく質 30.7 g | 脂質 25.3 g | 炭水化物 51.3 g | | | |
| 28日 (月) | 牛乳 | | | 牛乳 | | | | | |
| | 麦ごはん | 米 無圧パン麦 | | | | | | | |
| | 麻婆冬瓜 | ごま油(ごま) でん粉 三温糖 米油 | | 牛ひき肉 豚ひき肉 厚揚げ(大豆) 赤だし(大豆・さば・鶏) 赤もそ(大豆) | | たまねぎ なら にんじん しいたけ 冬瓜 | | オイスターソース(大豆) おろしにんにく おろし生姜 しょうゆ(小麦・大豆) 豆板醤 ケチャップ 絆(仔)(鶏) ぬちまーす 料理酒(小麦) | |
| | ホキのねぎだれ焼き | ごま油(ごま) | | ホキ | | ねぎ | | おろしにんにく おろし生姜 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補給 | 802 kcal | たんぱく質 33.6 g | 脂質 23.8 g | 炭水化物 110.1 g | | | | |
| 29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 | | | 赤もそ(大豆) 豚肉 白もそ(大豆) | | 市内産野菜 | | 花かつお | |
| | 県産和牛のサイコロステーキ | 米油 | | 県産和牛 | | | | おろしにんにく こしょう ぬちまーす 料理酒(小麦) ﾀｰｷｰｽ(小麦・大豆・りんご) | |
| | さっぱり!すっきり!シークワーサーサラダ | オリーブ油 三温糖 | | | | きゅうり コーン 大根 にんじん ブロccoli | | しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす シークワーサー果汁 りんご酢(りんご) | |
| | 一食当たりの栄養価 | I補給 | 1127 kcal | たんぱく質 32 g | 脂質 63.2 g | 炭水化物 99.1 g | | | |
| 30日 (水) | 牛乳 | | | 牛乳 | | | | | |
| | コッパパン | 給食パン (小麦・乳・大豆) | | | | | | | |
| | ラビオリスープ | ラビオリ(小麦・豚・鶏・大豆) 三温糖 米油 | | 鶏肉 白いんげん豆 ベーコン(豚) | | キャベツ セロリ 玉ねぎ トマト缶 にんじん パセリ | | しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす チキンブイオン(鶏) | |
| | ブロッコリーソテー | 米油 | | ウインナー(豚) | | コーン たまねぎ にんじん ブロccoli | | しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす | |
| | 鶏肉のマーマレードソースかけ | でん粉 三温糖 マーマレードジャム | | 鶏肉 | | | | しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす レモン果汁 | |
| | 一食当たりの栄養価 | I補給 | 773 kcal | たんぱく質 35.3 g | 脂質 30.3 g | 炭水化物 86.8 g | | | |

揚げ油

- 揚げ油④
- ◎大豆
- ◎小麦
- ◎鶏
- ◎豚

トリーチ献立

うつつっしゅ献立

