



非常時に備えましょう

今年、世界的な流行となった新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など、備蓄の大切さを実感する事態となりました。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てず済みます。9月1日は防災の日です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。



<p>水</p> <p>1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。</p>	<p>カセットコンロ・ガスボンベ</p> <p>お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。</p>	<p>保存性の高い食品</p> <p>米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など 普段から多めに買い置きしておくとう安心です。</p>
<p>備品類 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど</p> <p>手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。</p>		

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、皆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から無償提供していただきます。29日(にくの日)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。給食でお目にかかれ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しょう！うっしー献立お楽しみに！

【うっしー献立】

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・うるまのまーさん汁
- ・県産和牛のサイコロステーキ
- ・さっぱり！スッキリ！シークワーサーサラダ

アレルギー表示について

- ★詳細献立では、食品名の()内にアレルゲンを記入しています。
- 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のでアレルゲンを表示しています。
- ★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。
- ★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ふことがあります。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	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
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	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 (火)	牛乳		牛乳			揚げ油④ 大豆 小麦 乳	
	ごはん	米					
	豆腐と豚肉のうま煮	こめ油 でん粉	豆腐(大豆) 豚肉 なると	えのき きくらげ 小松菜 人参 椎茸 白菜	酒 おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏肉) ぬちまーす オイスターソース		
	レバーの南蛮漬け	でん粉 三温糖 大豆油	レバー(豚肉)	長ねぎ	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) おろししょうが		
	くだもの			オレンジ(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 604 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 17.5 g	炭水化物 80.9 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 743 kcal	たんぱく質 35 g	脂質 20.5 g	炭水化物 101.2 g			
3 (火) 日	牛乳		牛乳				
	野菜	沖縄そば	そば(小麦)				
	そば		汁	こめ油	ちきあげ 豚肉	きくらげ キャベツ もやし 玉葱 人参	酒 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす かつお節 ポークブイヨン(豚肉)
	くるみと小魚ごまからめ	くるみ アーモンド 三温糖 水あめ ごま	カエリ(エビ・カニ)			醤油(大豆・小麦)	
	くだもの			バナナ(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 595 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 21 g	炭水化物 73.5 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 747 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 24.5 g	炭水化物 98.1 g			
4 (金)	牛乳		牛乳				
	玄米入りごはん	玄米 米					
	鶏肉と冬瓜すまし汁		鶏肉	小松菜 人参 椎茸 冬瓜	かつお節 ぬちまーす 醤油(大豆・小麦)		
	サバのごまだれかけ	すりごま でん粉 三温糖 白ごま	さば		かつお節 おろし生姜 醤油(大豆・小麦)		
	納豆和え	三温糖	チーズ(乳) 納豆(大豆)	キャベツ きゅうり 人参	醤油(大豆・小麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 615 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 20.9 g	炭水化物 73.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 758 kcal	たんぱく質 36.2 g	脂質 24.4 g	炭水化物 94.1 g			
7 (月)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	麦 米					
	里芋の味噌汁	里芋	豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	えのき ねぎ 人参 白菜	かつお節 ぬちまーす		
	魚のマスタード焼き	マヨネーズ(大豆)	チーズ(乳) ホキ 生クリーム(乳)	パセリ	マスタード		
	きんぴられんこん	ごま こめ油 三温糖 ごま油(ごま・大豆)	かまぼこ 豚肉	ごぼう こんにゃく 人参 さやいんげん れんこん	ぬちまーす みりん 七味唐辛子(ごま) 醤油(大豆・小麦) おろし生姜		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 571 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 18.3 g	炭水化物 72.9 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 698 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 21.4 g	炭水化物 93 g			
8 (火)	牛乳		牛乳				
	ちゃん ばん麺	汁	ラーメン(小麦)				
			ごま油(ごま・大豆) こめ油 でん粉	うすらの卵 なると 豚肉	きくらげ ヤングコーン 玉葱 人参 竹の子 椎茸 白菜	ぬちまーす 醤油(大豆・小麦) こしょう おろしにんにく おろし生姜 チキンブイヨン(鶏肉) ポークブイヨン(豚肉)キド中華(小麦・ 乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉)	
	ジャンボぎょうざ		ジャンボ餃子(小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・ごま)				
	中華和え	はるさめ ごま 三温糖 ごま油(ごま・大豆)	わかめ ハム(豚肉・大豆・鶏肉)	きゅうり 人参 大根	ぬちまーす 醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)		
	くだもの			オレンジ(予定)			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 614 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 22.1 g	炭水化物 78.5 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 733 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 25.6 g	炭水化物 93 g			
9 (水)	牛乳		牛乳				
	ぬちまーす昆布ごはん	こめ油 麦 米	ちきあげ 昆布	しめじ ねぎ 人参 切干大根 椎茸	かつお節 ぬちまーす みりん 酒 醤油(大豆・小麦)	揚げ油① 大豆	
	鶏肉と大根の煮つけ	三温糖	鶏肉 厚揚げ(大豆) 結び昆布	こんにゃく 人参 生姜 さやいんげん 大根 椎茸	かつお節 ぬちまーす みりん 酒 醤油(大豆・小麦)		
	ごぼうチップス	でん粉 三温糖 小麦粉 大豆油		ごぼう	ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 584 kcal	26.4 g	脂質 15.9 g	炭水化物 82.1 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 707 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 18 g	炭水化物 103.1 g		
10 (木)	牛乳		牛乳				
	親子丼	ごはん	米				
			親子丼の具	こめ油 でん粉 三温糖	鶏肉 卵	にんにく ほうれん草 玉葱 人参 椎茸	かつお節 ぬちまーす みりん 醤油(大豆・小麦) おろしにんにく
	パパッと和え	三温糖 青じそドレッシ ング(小麦・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご・ゼ ラチン)			キャベツ きゅうり コーン はんだま	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)	
	小倉白玉	黒糖 三温糖 白玉もち	小豆		ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 701 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 16.9 g	炭水化物 104.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 876 kcal	たんぱく質 36.3 g	脂質 19.8 g	炭水化物 134.1 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 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			
11 (金)	牛乳		牛乳				
	なかよしパン	なかよしパン (乳・小麦・大豆)					
	さつま芋のクリームシチュー	こめ油 さつまいも じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆)	鶏肉 生クリーム (乳) 脱脂粉乳 白いんげん豆	ブロッコリー 人参 マッシュルーム 玉葱	こしょう チキンブイヨン (鶏肉) ぬちまーす 白ワイン おろしにんにく ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛肉・鶏肉)		
	カラフルサラダ	オリーブ油 三温糖	ツナ	キャベツ きゅうり 人参 コーン 赤ピーマン	シークワーサー果汁 ぬちまーす 醤油 (大豆・小麦) 酢 (小麦)		
	手作りりんごジャム	コーンスターチ 三温糖		りんご リンゴピューレ	シナモンパウダー レモン果汁		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 585 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 16.2 g	炭水化物 86.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 688 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 18.2 g	炭水化物 104.5 g			
14 (月)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	麦 米					
	ポークカレー	こめ油 じゃがいも 小麦粉	豚肉	人参 玉葱 かぼちゃ ピーマン	ウスターソース カレー粉 ぬちまーす チャツネ (りんご) おろししょうが ポークブイヨン (豚肉) おろしにんにく カレールウ(小麦・大豆・牛肉・豚肉・りんご)		
	ゆでたまご		卵				
	海藻サラダ	オリーブ油 三温糖	ツナ 海藻サラダ	キャベツ きゅうり コーン モーウイ 人参	ぬちまーす 酢 (小麦) 醤油 (大豆・小麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 681 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 22.9 g	炭水化物 89.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 823 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 25.2 g	炭水化物 115.2 g			
15 (火)	牛乳		牛乳				
	キムタクごはん	ごま こめ油 麦 米 ごま油 (ごま・大豆)	豚肉	にら 人参 たくあん(小麦・大豆) 白菜キムチ (小麦・りんご・大豆・さば)	かつお節 キムチ味 (りんご・大豆) 酒 ぬちまーす ポークブイヨン (豚肉) 醤油 (大豆・小麦)		
	ワンタンスープ		ワンタン (小麦・大豆・豚肉・ごま)	きくらげ バクチョイ 人参 椎茸 白菜	こしょう チキンブイヨン (鶏肉) ぬちまーす 酒 醤油 (大豆・小麦) キド中華 (小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉)		
	きびなごのかりかりフライ	大豆油	きびなごのかりかりフライ				
	チーズ		チーズ (乳)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 573 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 17.8 g	炭水化物 75.5 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 703 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 20.5 g	炭水化物 94.5 g			
16 (水)	牛乳		牛乳				
	タコライス	ごはん	米				
		タコスミート	こめ油	牛ひき肉 大豆 豚ひき肉	玉葱 人参	ケチャップ ウスターソース タバスコ パプリカ粉 ローリエ ぬちまーす 赤ワイン おろしにんにく チリパウダー ポークブイヨン (豚肉) チリソース	
		キャベツ			キャベツ		
		チーズ		チーズ (乳)			
	わかめスープ	ごま ごま油 (ごま・大豆)	わかめ 絹ごし豆腐 (大豆)	人参 長ねぎ	チキンブイヨン (鶏肉) ぬちまーす 醤油 (大豆・小麦)		
	くだもの			りんご(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 570 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 17.8 g	炭水化物 77.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 710 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 21 g	炭水化物 97.8 g			
17 (木)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	けんちん汁		豆腐 (大豆)	ごぼう こんにゃく 人参 大根 長ねぎ	かつお節 だし昆布 ぬちまーす 醤油 (大豆・小麦)		
	さんまぬちまーす焼き		さんま		ぬちまーす		
	ゴーヤチャンプルー	こめ油	ちきあげ 厚揚げ (大豆) 糸けすり 豚肉	ゴーヤー もやし 玉葱 人参	ぬちまーす 醤油 (大豆・小麦)		
	くだもの			梨(予定)			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 621 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 22.5 g	炭水化物 73.1 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 760 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 26.4 g	炭水化物 93 g			
18 (金)	牛乳		牛乳				
	ミートソーススパゲティ	スパゲティ (小麦) こめ油 三温糖	豚ひき肉	トマト トマトピューレ パセリ ピーマン 玉葱 人参	ウスターソース ケチャップ こしょう ぬちまーす おろしにんにく		
	鶏肉のハーブ焼き	こめ油	鶏肉	バジル パセリ	こしょう ぬちまーす 白ワイン 醤油 (大豆・小麦) おろしにんにく		
	ごぼうとナッツのサラダ	アーモンド 三温糖 練りごま マヨネーズ (大豆)	ツナ	きゅうり ごぼう 人参	ぬちまーす		
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 607 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 21.3 g	炭水化物 72.3 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 720 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 24.9 g	炭水化物 87 g			

揚げ油②
大豆
小麦

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		
23 (水)	牛乳		牛乳			
	ピビンバ	ごはん	米			
		肉みそ	三温糖	赤みそ(大豆) 豚ひき肉 粒状大豆たんぱく(大豆)		おろしにんにく おろししょうが みりん 醤油(小麦・大豆) 豆板醤
		ナムル	ごま ごま油(大豆・ごま)		もやし 小松菜 人参	ぬちまーす 醤油(大豆・小麦)
	豆腐と青菜のスープ	でん粉	鶏肉 絹ごし豆腐(大豆)	えのき コーン チンゲン菜	こしょう チキンブイヨン(鶏肉) ぬちまーす 醤油(大豆・小麦)	
	くだもの			オレンジ(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 516 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 15.3 g	炭水化物 71.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 627 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 17.4 g	炭水化物 90.1 g		
24 (木)	牛乳		牛乳			
	黒米ごはん	黒米 米				
	中味汁		中味(豚肉) 豚肉	椎茸 こんにゃく 生姜	かつお節 ぬちまーす 醤油(大豆・小麦) ポークブイヨン(豚肉)	
	グルクンシークワサーソースかけ	でん粉 三温糖 大豆油	グルクン	赤ピーマン 黄ピーマン 玉葱	シークワサー果汁 ぬちまーす 酢(小麦) 醤油(大豆・小麦)	
	クープイリチー	こめ油 三温糖	ちきあげ 昆布 豚肉	こんにゃく 人参 椎茸	みりん 酒 醤油(大豆・小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 574 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 18.8 g	炭水化物 69.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 708 kcal	たんぱく質 35.3 g	脂質 21.9 g	炭水化物 90.5 g	
25 (金)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	もちきび 米				
	厚揚げとじゃがいものそぼろ煮	こめ油 じゃがいも 三温糖	厚揚げ(大豆) 豚ひき肉	玉葱 小松菜 人参 長ねぎ	かつお節 みりん 醤油(大豆・小麦)	
	イカたっぷり小判	イカたっぷり小判(イカ・大豆)				
	ゆかり和え	三温糖		きゅうり 人参 大根 白菜	ぬちまーす ゆかり粉 醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 556 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 14.8 g	炭水化物 81.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 671 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 16.8 g	炭水化物 101.9 g	
28 (月)	牛乳		牛乳			
	食パン	食パン (乳・小麦・大豆)				
	チリビーンズ	こめ油	金時豆 豚ひき肉	セロリー ピーマン 玉葱 人参	ウスターソース ケチャップ タバスコ チリソース(大豆・りんご) ぬちまーす チリミックス(小麦・乳・豚肉)	
	麦のポタージュスープ	麦 小麦粉 こめ油 マーガリン (乳・大豆)	ベーコン(豚肉) 加工乳 生クリーム(乳) 脱脂粉乳 白大豆ペースト	セロリー パセリ 玉葱 人参	こしょう チキンブイヨン(鶏肉) ぬちまーす	
	黄桃缶			黄桃(もも)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 693 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 22.6 g	炭水化物 93.5 g	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 836 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 27 g	炭水化物 112.6 g	
29 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	うるまのまーさん汁		豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	にら もやし 冬瓜	かつお節	
	県産和牛サイコロステーキ	オリーブ油	県産和牛		おろしにんにく こしょう ぬちまーす 赤ワイン ソース(小麦・大豆・りんご)	
	さっぱり! スッキリ! シークワサーサラダ	オリーブ油 三温糖		ブロッコリー きゅうり コーン 人参 大根	醤油(大豆・小麦) こしょう シークワサー果汁 りんご酢(りんご) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 935 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 56.5 g	炭水化物 69.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 1036 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 57.6 g	炭水化物 88.5 g	
30 (水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	麦 米				
	みそ汁		豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	かぼちゃ ごぼう ねぎ 人参 大根	かつお節 ぬちまーす	
	魚の香味ソースかけ	三温糖	さば	しそ 生姜 長ねぎ	醤油(大豆・小麦) レモン果汁	
	チキナーチャンプルー	こめ油	ちきあげ ツナ 豆腐(大豆)	からしな キャベツ もやし 人参	ぬちまーす 醤油(大豆・小麦)	
	くだもの			梨(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 618 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 18.6 g	炭水化物 79.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 757 kcal	たんぱく質 36.2 g	脂質 21.7 g	炭水化物 101.6 g		

揚げ油③
大豆
小麦

うつつししー献立

