

令和2年度5月✿予定献立表✿

うるま市立与那城学校給食センター

TEL 978-3528

FAX 978-3529



長かった休校があけ、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！

朝ごはんを美味しく食べるために心がけたいこと

前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。

早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分に

家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。



※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いたします。

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 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン類
-----	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------



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。

★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	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 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油
8 (金)	・牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	・ハヤシライス	こめ油,じゃがいも,小麦粉	牛肉	セロリー,にんにく,マッシュルーム,玉葱,人参	デミグラスソース(小麦・鶏肉), トマトピューレ,ぬちまーす, ハヤシウ(小麦・大豆・牛肉), ポークフィオン(豚肉),赤ワイン	
	・パパッとサラダ(醤油)	オリーブ油,三温糖	ツナ	キャベツ,きゅうり,コーン,はんだま	醤油(大豆・小麦),酢(小麦)	
	・杏仁風プリン	杏仁風プリン(大豆・もも・りんご)				
	小1のみ ・お祝いカップケーキ	いちごのカップケーキ(大豆・りんご)				
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 619 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 18.5 g	炭水化物 90.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 771 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 21.7 g	炭水化物 116.1 g	
11 (月)	・牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	・八宝菜	こめ油,でん粉	いか,うすらの卵,えび,沖縄豆腐(大豆),豚肉	きくらげ,玉葱,人参,生姜,竹の子,椎茸,白菜	オイスターソース,こしょう,チキンブイオン(鶏肉),ぬちまーす,酒,薄口醤油(大豆・小麦)	
	・焼き目つき餃子		焼き目つき餃子(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)			
	・ビーフンサラダ	ごま油(ごま・大豆),すりごま,ビーフン,三温糖	無添加ハム(豚肉・大豆・鶏肉)	きゅうり,コーン,もやし,人参	こしょう,ぬちまーす,マヨネーズ(卵・大豆・りんご),酢(小麦),薄口醤油(大豆・小麦)	
	・バナナ(予定)			バナナ(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 688 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 22.8 g	炭水化物 89.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 874 kcal	たんぱく質 37.4 g	脂質 27 g	炭水化物 119.6 g	
12 (火)	・牛乳		牛乳			
	・コッペパン	コッペパン(乳・小麦・大豆)				
	・魚のジェノバセ焼き	オリーブ油	ホキ	ジェノバペースト(乳),バジル,赤ピーマン	こしょう,ぬちまーす,醤油(大豆・小麦)	
	・ポークビーンズ	こめ油,じゃがいも,三温糖,小麦粉	ポークビーンズ(小麦・大豆・豚肉),大豆,豚肉	にんにく,ピーマン,マッシュルーム,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,ポークフィオン(豚肉)	
	・ブロッコリーの和え物	アーモンド,オリーブ油,三温糖		カリフラワー,キャベツ,コーン,ブロッコリー,レモン果汁	酢(小麦),薄口醤油(大豆・小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 676 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 24.6 g	炭水化物 77.9 g
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 862 kcal	たんぱく質 42.8 g	脂質 33.4 g	炭水化物 95.9 g	
13 (水)	・牛乳		牛乳			
	・黒米ごはん	黒米,米				
	・和風あんかけ豆腐ハンバーグ	でん粉,三温糖	豆腐ハンバーグ(大豆・鶏肉)		かつお節,ぬちまーす,みりん,醤油(大豆・小麦)	
	・タマナーチャンプルー	こめ油,ふ(小麦)	ツナ,厚揚げ(大豆),豚肉	キャベツ,もやし,小松菜,人参	ぬちまーす,醤油(大豆・小麦)	
	・クーリジシ		豚肉,卵	きくらげ,こんにゃく,椎茸,冬瓜	かつお節,ぬちまーす,ポークフィオン(豚肉),薄口醤油(大豆・小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 569 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 18.1 g	炭水化物 70.3 g
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 752 kcal	たんぱく質 40.1 g	脂質 23.2 g	炭水化物 91.2 g	
14 (木)	・牛乳		牛乳			
	タコライス	・ごはん	米			
		・タコスミート	牛ひき肉,大豆,豚ひき肉		にんにく,玉葱,人参	ウスターソース,ケチャップ,チリミックス(乳・小麦・豚肉),ぬちまーす,ローリエ,赤ワイン,ポークフィオン(豚肉)
		・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	チキンブイオン(鶏肉),ぬちまーす,薄口醤油(大豆・小麦)	
	・フルーツポンチ	白玉団子(大豆)		ナタデココ,パイナップル,みかん,黄桃(もも)		
		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 618 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 18.5 g	炭水化物 85.3 g
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 768 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 21.8 g	炭水化物 106.1 g	

日	献立名	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油
15 (金)	・牛乳		牛乳			
	・パパイアの炊き込みごはん	こめ油,麦,米	豚肉,油揚げ(大豆)	あお豆(大豆), パパイア,人参,椎茸	かつお節,ぬちまーす, 薄口醤油(大豆・小麦)	
	・シカムドゥチ		かまぼこ,豚肉	こんにゃく,ねぎ,大根,椎茸	かつお節,ぬちまーす, ポークフィヨン(豚肉), 醤油(大豆・小麦)	
	・紅芋ごま団子	紅芋団子(ごま),大豆油				揚げ油① ・大豆
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 600 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 17.2 g	炭水化物 87.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 841 kcal	たんぱく質 36.4 g	脂質 21.8 g	炭水化物 122.8 g	
18 (月)	・牛乳		牛乳			
	・チーズポテトライス	こめ油,ポテト,大豆油,米	チーズ(乳),豚肉	あお豆(大豆), コーン,玉葱,人参	こしょう,ぬちまーす,酒, 薄口醤油(大豆・小麦), チキンフィヨン(鶏肉)	揚げ油② ・大豆 ・ごま
	・野菜とあさりのスープ	じゃがいも	アーサ(エビ・カニ), ベーコン(豚肉), あさり	えのき,キャベツ, 玉葱,人参	こしょう,ぬちまーす,白ワイン, 薄口醤油(大豆・小麦), チキンフィヨン(鶏肉)	
	・ビーンズサラダ	三温糖	ミックスビーンズ, 無添加ハム (豚肉・大豆・鶏肉)	キャベツ,きゅうり, コーン	薄口醤油(大豆・小麦), マヨネーズ(卵・大豆・りんご) マスタード	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 646 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 23.2 g	炭水化物 82.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 794 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 26.9 g	炭水化物 105.6 g	
19 (火)	・牛乳		牛乳			
	・コッペパン	コッペパン (乳・小麦・大豆)				
	・魚のマスタード焼き		チーズ(乳),ホキ, 生クリーム(乳)	パセリ	マスタード, マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	
	・ミネストローネ	ABCマカロニ(小麦), こめ油,じゃがいも	大豆,豚肉	キャベツ,トマト,玉葱,人 参,冬瓜	ケチャップ,こしょう, チキンフィヨン(鶏肉), トマトピューレ,トマトペースト, ぬちまーす,ローリエ	
	ツナサラダ	オリーブ油	ツナ	きゅうり,ごぼう, 玉葱,人参	こしょう,ぬちまーす,酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 599 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 22.8 g	炭水化物 67.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 763 kcal	たんぱく質 35.4 g	脂質 30.7 g	炭水化物 83.5 g		
20 (水)	・牛乳		牛乳			
	・ごはん	米				
	・煮つけ	三温糖	厚揚げ(大豆),昆布, 豚肉	いんげん,ごぼう,生姜, 冬瓜,こんにゃく, 小松菜,人参,	かつお節,ぬちまーす,みりん,酒, 醤油(大豆・小麦)	
	・ミミガーの酢味噌和え	三温糖,練りごま	豚耳皮	きゅうり,もやし	ぬちまーす,醤油(大豆・小麦),酢 (小麦),白みそ(大豆)	
	・野菜コロ天		野菜コロ天			
	・オレンジ(予定)			オレンジ(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 539 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 14.2 g	炭水化物 78.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 670 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 16.5 g	炭水化物 100.3 g	
21 (木)	・牛乳		牛乳			
	・ナスミートスパゲティ	オリーブ油,こめ油, スパゲティ(小麦), 三温糖	豚ひき肉	セロリー,トマト,なす, にんにく,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,トマトピューレ, ぬちまーす	
	グラタン		豆乳グラタン (大豆・鶏肉)			
	・チーズ入りサラダ	オリーブ油,三温糖	チーズ(乳),ツナ	キャベツ,きゅうり, コーン,人参,赤ピーマン	ぬちまーす,酢(小麦), 薄口醤油(大豆・小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 573 kcal	たんぱく質 18.8 g	脂質 26.9 g	炭水化物 62.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 652 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 29.9 g	炭水化物 72.8 g		
22 (金)	・牛乳		牛乳			
	・玄米入りごはん	玄米,米				
	・豆腐と豚肉のうま煮	こめ油,でん粉	なると,豚肉, 沖縄豆腐(大豆)	えのき,きくらげ, にんにく,小松菜,人参, 椎茸,白菜	オイスターソース,ぬちまーす, チキンフィヨン(鶏肉),酒, 醤油(大豆・小麦)	
	・カレードレッシングサラダ	アーモンド,オリーブ油, 三温糖	ツナ	アスパラ,キャベツ,コーン	カレー粉,ぬちまーす,酢(小麦), 薄口醤油(大豆・小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 570 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 17.2 g	炭水化物 77.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 712 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 20.2 g	炭水化物 99.4 g		

日	献立名	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油
25 (月)	・牛乳		牛乳			
	・キムチごはん	麦,米,ごま, ごま油(ごま・大豆), ごめ油,	豚肉	にら,人参,白菜, 白菜キムチ(小麦・りん ご・大豆・さば)	かつお節,ぬちまーす,酒, キムチ味(りんご・大豆), チキンブイヨン(鶏肉), 薄口醤油(大豆・小麦)	
	・華いかしゅうまい		華いかしゅうまい (イカ・卵・大豆・小麦)			
	・ビーフンスープ	ビーフン	豚肉	もやし,玉葱,人参,長ねぎ	チキンブイヨン(鶏肉),みりん,酒, 中華調味料(小麦・乳・大豆・牛 肉・豚肉・鶏肉), 薄口醤油(大豆・小麦)	
	・さつまポテト	さつまポテト				
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 2474 kcal	たんぱく質 53 g	脂質 20.6 g	炭水化物 496.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 769 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 17.2 g	炭水化物 122.9 g		
26 (火)	・牛乳		牛乳			
	・ごはん	米				
	・ポークカレー	ごめ油,じゃがいも,小麦 粉 マーガリン(乳・大豆)	豚肉	かぼちゃ,にんにく, ピーマン,玉葱,人参,生姜	ウスターソース,カレー粉, カレールウ(小麦・牛肉・大豆・ 豚肉・りんご),ぬちまーす, チャツネ(りんご), ポークブイヨン(豚肉)	
	・海藻サラダ	オリーブ油,三温糖	ツナ,海藻	キャベツ,きゅうり, コーン,黄パプリカ,人参, 赤パプリカ	ぬちまーす,酢(小麦), 薄口醤油(大豆・小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 563 kcal	たんぱく質 18.6 g	脂質 15.9 g	炭水化物 83.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 712 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 19 g	炭水化物 109.2 g	
27 (水)	・牛乳		牛乳			
	親子丼	・ごはん	米			
		・親子丼の具	ごめ油,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, 薄口醤油(大豆・小麦)
	・おかか和え	三温糖	しらす(エビ・カニ), 糸けずり	きゅうり,もやし,小松菜	ぬちまーす,醤油(大豆・小麦), 酢(小麦)	
	・アガラサー	強力粉(小麦),黒糖	加工乳		ベーキングパウダー,重曹	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 587 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 15.4 g	炭水化物 82.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 729 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 17.9 g	炭水化物 105.3 g		
28 (木)	・牛乳		牛乳			
	・沖縄そば	そば(小麦・大豆)	かまぼこ,豚肉	ねぎ,冬瓜	かつお節,ぬちまーす, ポークブイヨン(豚肉),みりん, 酒,醤油(大豆・小麦)	
	・ゴーヤーチャンプルー	ごめ油	沖縄豆腐(大豆), 豚肉,卵	キャベツ,ゴーヤー, もやし,人参	ぬちまーす,醤油(大豆・小麦)	
	・スルルーのから揚げ	でん粉,大豆油	きびなご		ガーリックパウダー,こしょう	揚げ油③ ・ごま ・大豆
	・チーズ		チーズ(乳)			
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 617 kcal	たんぱく質 36 g	脂質 22.9 g	炭水化物 62.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 755 kcal	たんぱく質 45.1 g	脂質 27.8 g	炭水化物 76.8 g		
29 (金)	・牛乳		牛乳			
	・深川めし(あさり)	ごま,ごめ油,麦,米	あさり,昆布	人参,長ねぎ,椎茸	かつお節,ぬちまーす,みりん,酒, 醤油(大豆・小麦)	
	・まぐろの塩麹焼き		まぐろ		塩麹	
	・豆乳味噌汁	じゃがいも	わかめ,豆乳(大豆), 油揚げ(大豆)	えのき,こんにゃく,人参, 大根,長ねぎ	かつお節,シママース, 赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	
	・バナナ(予定)			バナナ(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 604 kcal	たんぱく質 32.8 g	脂質 14 g	炭水化物 84.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 775 kcal	たんぱく質 42.5 g	脂質 15.9 g	炭水化物 113.5 g		

手洗い

