

令和3年度

7月給食だより

うるま市立学校給食センター第二調理場
TEL: 973-1112 FAX: 973-1303

～栄養目標～
暑さに負けない食事をしよう!

暑さに負けない食事のポイント

◎ビタミンB1を多く含む食材

夏は汗をかくので、ビタミンB群が不足しがち。ビタミンB1を補給しましょう。



ぶたにく なつとう えだまめ

◎夏野菜を取り入れる

旬の野菜は、栄養が豊富です。体の熱をとり、冷やしてくれます。



◎違った風味をプラスワン!

チャーハン、肉じゃが、スープ、天ぷらの衣 → (カレー味)
豚しゃぶ、冷やっこ → (梅肉、ごま、レモンしょうゆ、みそ味)

夏バテをふきとばそう!

オンライン開催



～食と子どもの健康展～

「沖縄県学校給食会」で検索

給食レシピ紹介、給食動画が見られるよ!

[QRコード]



期間:7月中旬～8月末まで

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、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

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)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにかが混入している可能性があります。

★コンタミネーション(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アレルギー物質が微量混入すること)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。

★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、「榎ぬちまーす」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 基準値		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
		650 Kcal	21~33g	14~22g	81~106g	
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 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			
	中身そば(めん)	沖縄そば(小麦・大豆)				
	中身そば(しる)		豚肉 中身	椎茸 ねぎ 生姜	花かつお ポークフィヨン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) 酒 シママース ぬちまーす	
	マーミナーチャンプルー	ごめ油	厚揚げ(大豆) 無塩せきベーコン(豚)	もやし キャベツ 人参 小松菜 には	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
シークワサーゼリー	シークワサーゼリー					
一食当たりの栄養価		I補給 - 550 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 18.9 g	炭水化物 68.7 g	
2日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	白花豆のスープ	じゃがいも でん粉	鶏肉 無塩せきベーコン(豚) 白いんげん豆 白花豆	玉ねぎ パセリ コーン あお豆(大豆)	豚骨 チキンフィヨン(鶏) シママース ぬちまーす こしょう	
	タコミート	三温糖	牛肉 豚肉 豚レバー そぼろ大豆	玉ねぎ ピーマン には しょうが	ケチャップ チリソース ピザソース(大豆・りんご) 赤ワイン ウスターソース ぬちまーす チリパウダー	
ポイル野菜			キャベツ 人参			
スライスチーズ		チーズ(乳)				
一食当たりの栄養価		I補給 - 658 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 22.3 g	炭水化物 83 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 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		
5日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	かぼちゃのみそ汁		豚肉 油揚げ(大豆) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	かぼちゃ 玉ねぎ しめじ ねぎ 生姜 こんにゃく	花かつお	
	さばの薬味ソースかけ	三温糖 ごま油	さば	長ねぎ 生姜 にはんにく	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
糸こんにゃくと野菜の炒り煮	ごめ油	豚肉	人参 ごぼう 小松菜 大根 キャベツ 椎茸 にはんにく こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお		
一食当たりの栄養価		I補給 - 624 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 22.1 g	炭水化物 77.3 g	
6日 (火)	牛乳		牛乳			
	あげぱん	コッペパン(小麦・乳・大豆) サラダ油(大豆) はったい粉 三温糖 粉末黒糖	きな粉(大豆) 脱脂粉乳			場①大豆
	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ(小麦) ごめ油	無塩せきベーコン(豚) ひよこ豆	人参 玉ねぎ 冬瓜 キャベツ セロリー パセリ トマト トマトピューレ	豚骨 ローリエ ポークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーす こしょう	
	3色野菜のソテー	ごめ油	無添加ウインナー(豚)	グリーンアスパラ コーン 赤パプリカ しめじ	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
一食当たりの栄養価		I補給 - 825 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 28.2 g	炭水化物 108.1 g	
7日 (水)	牛乳		牛乳			
	ゆかりごはん	米				
	七夕そうめん汁		魚そうめん 錦糸卵(卵・小麦・大豆)	オクラ 椎茸 生姜 ほしがた人参	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	和風肉団子		うす味たれ付き肉団子(大豆・鶏・豚)			
モウイとゴーヤのおかか和え	三温糖	糸けすり 鶏ささみちゃんく(鶏)	モウイ ゴーヤ きゅうり 人参 シークワサー	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース		
七夕ゼリー	七夕ゼリー					
一食当たりの栄養価		I補給 - 542 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 11.3 g	炭水化物 89 g	
8日 (木)	牛乳		牛乳			
	2色芋ごはん	精白米 紅芋 さつまいも サラダ油(大豆)	豚肉 昆布 油揚げ(大豆)	椎茸 ねぎ	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお	
	厚揚げのアーサあんかけ	三温糖 でん粉	厚揚げ(大豆) アーサ	えのき 玉ねぎ 人参	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	ひじきの梅酢和え	三温糖 ごま	ひじき ちくわ	もやし きゅうり 人参 梅(りんご・大豆)	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
うまかつ+	うまかつ+(小麦・大豆・ごま・アーモンド)					
一食当たりの栄養価		I補給 - 638 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 24.2 g	炭水化物 76.4 g	
9日 (金)	牛乳		牛乳			
	カレーうどん	うどん(小麦) ごめ油	豚肉 そぼろ大豆 なる と 油揚げ(大豆)	人参 玉ねぎ 大根 長ねぎ 椎茸 にはんにく	カレー粉 カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす シママース 花かつお ポークフィヨン(鶏・豚) ウスターソース	場②大豆 小麦乳
	ごぼうチップス	小麦粉 でん粉 サラダ油(大豆)		ごぼう	シママース	
	紅芋きんとん	紅芋 白玉粉 三温糖		レモン果汁		
一食当たりの栄養価		I補給 - 463 kcal	たんぱく質 18.4 g	脂質 14.7 g	炭水化物 62.6 g	
12日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	ちくさたまごやき		干草卵焼(卵・乳・小麦・大豆・鶏)			
	煮つけ	こんにゃく 三温糖 ごめ油	豚肉 昆布 厚揚げ(大豆)	冬瓜 人参 小松菜 ごぼう いんげん 生姜	花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 シママース	
納豆みそ	三温糖 ごめ油	ひきわり納豆(大豆) 豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	ねぎ 生姜	みりん		
焼きのり		焼きのり				
一食当たりの栄養価		I補給 - 633 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 19.5 g	炭水化物 90.3 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								場③ 大豆 小麦 乳
	チキンライス	精白米 サラダ油(大豆)	無添加ウインナー(豚) 鶏肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン ピーマン トマトジュース	醤油(小麦・大豆) ワイン ケチャップ ウスターソース ポークフィヨン(鶏・豚) シママース パプリカ粉				
	星のコロッケ	星のコロッケ(小麦・大豆・豚) 大豆油							
	ブロッコリーサラダ	アーモンド 三温糖	紅麹ハム(豚・大豆)	ブロッコリー 大根 人参 あお豆(大豆)	エッグケアマヨネーズ(大豆) 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース				
	はっぴーくるくるちんすこう	はっぴーくるくるちんすこう(小麦・乳・大豆・卵・アーモンド)							
	一食当たりの栄養価	I補給 - 728 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 30.5 g	炭水化物 92.8 g				
14日 (水)	牛乳								
	コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)							
	桑の実ジャム								
	タンドリーチキン	三温糖	鶏肉	にんにく	シママース こしょう カレー粉 ワイン ケチャップ ウスターソース				
	野菜ときのこのソテー	こめ油	無添加ウインナー(豚)	キャベツ ブロッコリー エリンギ しめじ 赤ピーマン コーン	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう				
	ライスチャウダー	おし麦 じゃがいも 小麦粉 こめ油 マーガリン(乳・大豆)	無塩せきベーコン(豚) 白花生 白いんげん豆 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ セロリー にんにく	ポークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーす こしょう 豚骨 ローリエ				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 939 kcal	たんぱく質 39.4 g	脂質 34.1 g	炭水化物 113.7 g				
15日 (木)	牛乳								
	ごはん	米							
	焼き餃子		ぎょうざ(小麦・豚・大豆)						
	豆腐のチリソース煮	三温糖 ごま油 でん粉 こめ油	豆腐(大豆) 豚肉 豚レバー 赤みそ(大豆)	椎茸 しめじ 玉ねぎ 人参 竹の子 木くらげ あお豆(大豆) にんにく 生姜	ケチャップ チリソース 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚)				
	莖わかめの和え物	春雨 ごま ごま油 三温糖	莖わかめ 紅麹ハム(豚・大豆)	きゅうり 人参 大根	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 645 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 20.4 g	炭水化物 87.9 g				
16日 (金)	牛乳								
	もちぎびごはん	米 もちぎび							
	シカムドッチ		豚肉 白かまぼこ(大豆)	冬瓜 椎茸 ねぎ こんにゃく 生姜	醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン(鶏・豚)				
	魚の照り焼き	三温糖 水あめ	まぐろ	にんにく 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒				
	ゴーヤー入りフーイリチー	濃麹(小麦) こめ油	ツナフレーク	にがうり 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす こしょう				
	くだもの			ぶどう(よてい)					
	一食当たりの栄養価	I補給 - 568 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 11.8 g	炭水化物 81.5 g				
19日 (月)	牛乳								
	ごはん	米							
	サバの塩麹焼き		さば		塩こうじ				
	沖縄風みそ汁		豚肉 豆腐(大豆) 卵 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	冬瓜 人参 えのき茸 ねぎ	花かつお				
	角切り切干大根炒め	三温糖 こめ油	ちぎあげ(大豆) ツナフレーク	切干大根 人参 からし 菜	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 638 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 22.5 g	炭水化物 78 g				
20日 (火)	牛乳								
	五目ラーメン(めん)	中華麺(小麦・大豆)							
	五目ラーメン(汁)	こめ油 ごま油	豚肉 なると	コーン もやし 人参 椎茸 長ねぎ にんにく 生姜	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 酒 みりん ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお 豚骨 ローリエ				
	ミニ肉まん	ひとくち肉まん(小麦・豚・大豆・ごま)							
	ささみのピリ辛あえ	三温糖 ごま油	鶏ささみチャンク(鶏) 糸けすり	白菜キムチ(大豆) 大根 人参 きゅうり キャベツ	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) キムチ味(りんご・大豆)				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 603 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 21.3 g	炭水化物 70.2 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			
21日 (水)	牛乳								場④ 大豆 小麦 乳 豚
	クファージュシー	精白米 サラダ油(大豆)	無添加ウインナー(豚) 鶏肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン ピーマン トマトジュース	醤油(小麦・大豆) ワイン ケチャップ ウスターソース ポークフィヨン(鶏・豚) シママース パプリカ粉				
	小いわしの梅香揚げ	大豆油							
	ミニガーの酢みそあえ	三温糖	紅麹ハム(豚・大豆)	ブロッコリー 大根 人参 あお豆(大豆)	エッグケアマヨネーズ(大豆) 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース				
	あまがし	あまがし							
	一食当たりの栄養価	I補給 - 648 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 20 g	炭水化物 93.4 g				
26日 (月)	牛乳								
	ごはん	米							
	麻婆豆腐	三温糖 ごま油 こめ油 でん粉	豆腐(大豆) 豚肉 そぼろ大豆 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	椎茸 しめじ 玉ねぎ 人参 竹の子 木くらげ 生姜	醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす こしょう				
	枝豆シューマイ	枝豆シューマイ(大豆・小麦・豚)							
	フルーツ杏仁								
	一食当たりの栄養価	I補給 - 650 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 19 g	炭水化物 93.5 g				
27日 (火)	牛乳								
	たらこスパゲティ	スパゲティ(小麦) こめ油	たらこ 無塩せきベーコン(豚) 鶏肉	人参 木くらげ 玉ねぎ 赤みそ(大豆) マッシュルーム にんにく	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす シママース こしょう ポークフィヨン(鶏・豚)				
	カラメルポテト	中華ポテト							
	ごぼうのマヨネーズサラダ	ごま 練りごま 三温糖	ちくわ ツナフレーク	ごぼう 人参 きゅうり コーン 小松菜	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) エッグケアマヨネーズ(大豆) シママース				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 541 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 24 g	炭水化物 59.9 g				
28日 (水)	牛乳								
	黒糖パン	黒糖パン(小麦・乳・大豆)							
	トマトスープ	マカロニ(小麦) じゃがいも	無塩せきベーコン(豚)	人参 玉ねぎ にんにく トマト セロリー しめじ トマトピューレ	豚骨 チキンフィヨン(鶏) シママース ぬちまーす こしょう				
	魚のマスタード焼き		ホキ	玉ねぎ 黄パプリカ パセリ	エッグケアマヨネーズ(大豆) マスタード				
	ベジタブルソテー	こめ油	無添加ウインナー(豚)	ブロッコリー カリフラワ ー キャベツ コーン 人参	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 639 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 27.4 g	炭水化物 66 g				
29日 (木)	牛乳								
	ぬちまーすごはん	米							
	豚汁	里芋	豚肉 油揚げ(大豆) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	人参 大根 ねぎ こんにゃく	花かつお				
	グルクンのからあげ	小麦粉 でん粉 大豆油	グルクン						
	もやしのごま和え	三温糖 ごま油	紅麹ハム(豚・大豆)	もやし ほうれん草 きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 549 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 15.1 g	炭水化物 73.1 g				
30日 (金)	牛乳								
	麦ごはん	米 無圧パン麦							
	なつやさいカレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	豚肉 豚レバー そぼろ大豆 白花生 白いんげん豆 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ オクラ へちま かぼちゃ にんにく 生姜	カレー粉(小麦・大豆・鶏・牛) カレー粉 チャツネ(りんご) ウスターソース ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚)				
	福神和え		福神漬 キャベツ 人参						
	アイスクリーム	シークワーサーソルベ							
	一食当たりの栄養価	I補給 - 683 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 14.4 g	炭水化物 112.8 g				