

# 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

## 今月の栄養目標



砂糖の摂り過ぎに  
注意しましょう!!

夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。いよいよ沖縄の暑い夏が始まります。夏を楽しく元気にすごすために、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を心がけましょう!

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ため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。  
★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、「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。

日	献立名	黄の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤の食品 体をつくる 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・無機質	その他調味料など	揚げ油
1日 (水)	牛乳		牛乳			
	鶏五目ごはん	サラダ油(大豆) 精白米	鶏肉 油揚げ(大豆)	あお豆(大豆) ごぼう こんにゃく 人参 椎茸	ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) みりん 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)	
	五目揚げ		五目揚げ(大豆)			
	野菜の彩り和え	ごま油(大豆) 三温糖	ちくわ ツナ	キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー 人参	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	黒糖ピーンズ		黒糖ピーンズ(大豆)			
一食当たりの栄養価		I補給 - 594 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 16.1 g	炭水化物 74.7 g	
2日 (木)	牛乳		牛乳			
	あげぼん	アーモンド サラダ油(大豆) 三温糖 コッパパン(小麦・乳・大豆) 粉末黒糖	きな粉(大豆) 脱脂粉乳			
	ラビオリスープ	ごめ油	ラビオリ(小麦・鶏・豚・大豆) 鶏肉	キャベツ しめじ セロリー パセリ 玉ねぎ 人参	こしょう ぬちまーす 手キンパイオン(鶏) ローリエ 醤油(小麦・大豆) 豚骨	揚の小麦・乳・大豆
	洋風炒り豆腐	ごめ油	そぼろ大豆(大豆) 豆腐(大豆) 豚肉 卵	あお豆(大豆) コーン こんにゃく 玉ねぎ 人参 生姜 赤ピーマン	カレー粉 ぬちまーす 酒 醤油(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価		I補給 - 614 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 22.2 g	炭水化物 72.5 g
3日 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	精白米 無圧パン麦				
	みつばのすまし汁		なると 縮こし豆腐(大豆)	えのき みつば 生姜 冬瓜	ぬちまーす 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆) だし昆布	
	魚のナッツみそ焼き	アーモンド 三温糖	ホキ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	生姜	みりん 酒	
	ハワイヤイリチー	ごめ油	ちきあげ(大豆) ツナ	こんにゃく いら ハワイヤ 玉ねぎ 人参 木くらげ	ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価		I補給 - 561 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 12.4 g	炭水化物 84.3 g	
6日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	シカムドッチ		豚肉 白かまぼこ(大豆)	こんにゃく ねぎ 椎茸 冬瓜 生姜	ぬちまーす 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆) だし昆布	
	サバの塩麹焼き		さば		塩こうじ	
	千切りイリチー	ごめ油 三温糖	ちきあげ(大豆) 細切昆布	こんにゃく 人参 切干大根	ポークフィヨン(鶏・豚) みりん 醤油(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価		I補給 - 590 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 20 g	炭水化物 73 g	

日	献立名	黄の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤の食品 体をつくる 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・無機質	その他調味料など	揚げ油
7日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	七タ汁		もずく(えび・かに) 魚そつめん	オクラ 人参 生姜 椎茸 冬瓜	ぬちまーす みりん 花かつお 醤油(小麦・大豆)	揚の小麦・乳・大豆・豚
	星のコロッケ	大豆油	星のコロッケ(小麦 大豆 鶏肉 豚肉)			
	野菜と厚揚げ炒め	ごめ油	厚揚げ(大豆) 豚肉	キャベツ ピーマン もやし 人参 木くらげ	ぬちまーす みりん 醤油(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価		I補給 - 613 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 16.6 g	炭水化物 92.9 g	
8日 (水)	牛乳		牛乳			
	キム高ごはん	白ごま ごま油(大豆) サラダ油(大豆) 精白米	大豆 豚肉	こんにゃく ねぎ 高菜漬(大豆) 人参 生姜 白菜キムチ(大豆) 木くらげ	こしょう ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) みりん 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)	
	厚揚げのそぼろあんかけ	でん粉 三温糖	厚揚げ(大豆) 豚肉	いら 玉ねぎ 人参 生姜	みりん 花かつお 醤油(小麦・大豆)	
	野菜とささみのシークワサー和え	三温糖	鶏ささみチャンク(鶏)	キャベツ きゅうり 人参 ブロッコリー コーン シークワサー	酢(小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価		I補給 - 583 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 21.7 g	炭水化物 69.1 g
9日 (木)	牛乳		牛乳			
	中華めん	中華めん(小麦・大豆)				
	ぬちまーすラーメン(汁)	ごま油(大豆) ごめ油	なると 豚肉	こんにゃく もやし 人参 生姜 長ねぎ 椎茸	ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) みりん ローリエ 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆) 豚骨	
	枝豆シューマイ		枝豆シューマイ(大豆・小麦・豚)			
	じゃが芋と野菜の炒めもの	じゃがいも ごめ油	無添加ウインナー(豚)	キャベツ たまねぎ 人参 ピーマン	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす こしょう	
一食当たりの栄養価		I補給 - 551 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 18.7 g	炭水化物 67.4 g	
10日 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	精白米 無圧パン麦				
	肉じゃが	ごめ油 じゃがいも 三温糖	豚肉	いんげん こんにゃく 人参 生姜 椎茸	ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) みりん 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)	
	ミニミニ納豆		納豆(大豆・小麦)			
	生パイン			生パイン		
一食当たりの栄養価		I補給 - 585 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 12.7 g	炭水化物 91.3 g	
13日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	精白米 無圧パン麦				
	冬瓜のすまし汁		わかめ 豆腐(大豆)	えのき 人参 冬瓜	ぬちまーす 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆) だし昆布	
	魚のレモンみそソースかけ	三温糖		さわら 白みそ(大豆)	レモン果汁 生姜	みりん 酒
	五目きんぴら	ごま油(大豆) ごめ油 三温糖 白ごま 白すりごま	豚肉	いんげん ごぼう こんにゃく れんこん 人参	ぬちまーす みりん 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価		I補給 - 567 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 14.6 g	炭水化物 79.1 g	
14日 (火)	牛乳		牛乳			
	コッパパン	コッパパン(小麦・乳・大豆)				
	マカロニのクリーム煮	ごめ油 じゃがいも マーガリン(乳・大豆) マカロニ(小麦) 小麦粉	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 白花生 白いんげん豆	セロリー マッシュルーム 玉ねぎ 人参	こしょう 手キンパイオン(鶏) ぬちまーす 白ワイン 豚骨	
	チキンのはちみつ焼き	はちみつ 三温糖	鶏肉		みりん 醤油(小麦・大豆) 赤ワイン	
	パジタブルソテー	ごめ油	無添加ウインナー(豚)	キャベツ コーン ブロッコリー 人参	こしょう ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価		I補給 - 693 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 25.5 g	炭水化物 78.2 g	

日	献立名	黄の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤の食品 体をつくる 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・無機質	その他調味料など	揚げ油
15日 (水)	牛乳		牛乳			揚げ油 小麦・乳・ 大豆・豚
	麦ごはん	精白米 麦				
	中華つくねのスープ		つくね(小麦・ごま・大豆 鶏肉・豚肉)	小松菜 人参 生姜 大根 椎茸 冬瓜	ぬちまーす 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)	
	きびなごの南蛮漬け	サラダ油(大豆) でん粉 三温糖 小麦粉	きびなご	生薑 赤ピーマン 長ねぎ	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	茎わかめの和え物	香辛 ごま油(大豆) 三温糖	茎わかめ 紅麹ハム(豚・大豆)	きゅうり 人参 大根	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) オイスターソース	
一食当たりの栄養価	I補給 - 567 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 15.7 g	炭水化物 80.8 g		
16日 (木)	牛乳		牛乳			
	オムライス (ケチャップライス)	サラダ油(大豆) 精白米	鶏肉 無添加ウィンナー(豚)	トマトジュース ビーマン マッシュルーム 玉ねぎ 人参 木くらげ	ウスターソース トマトケチャ ップ ポークフィオン(鶏・豚) ワイン 醤油(小麦・大豆) パプリカ粉	
	オムライス用卵 ケチャップ		オムライス用卵 (卵・小麦・大豆)		トマトケチャップ	
	ゴーヤーのツナマヨ サラダ	三温糖	ツナ	きゅうり コーン ゴーヤー 玉ねぎ 人参 大 根	エッグゲアマヨネーズ(大豆) ぬちまーす 酢(小麦)	
	学給アーモンド	アーモンド				
一食当たりの栄養価	I補給 - 632 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 25.6 g	炭水化物 75.8 g		
17日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん 冬瓜のみそ汁	精白米				
	もずく丼	ごめ油 でん粉 三温糖	もずく(大豆) 白みそ(大豆) わかめ 絹ごし豆腐(大豆) 油揚げ(大豆)	えのき 人参 長ねぎ 冬瓜	花かつお だし昆布	
	中華ポテト	中華ポテト	おろししょうが おろしにん にく コーン 玉ねぎ 小松 菜 人参	ポークフィオン(鶏・豚) みりん 酒 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 594 kcal	たんぱく質 19.3 g	脂質 17.4 g	炭水化物 87.4 g	
20日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	精白米 麦				
	麦入り中華スープ	おし麦 ごま油(大豆)	豚肉 絹ごし豆腐(大豆)	コーン チンゲン菜 人参 長ねぎ	チキンフィオン(鶏) ぬちまー す 花かつお 酒 醤油(小麦・ 大豆)	
	米粉入り焼き餃子		米粉入りぎょうざ (豚・大豆・ごま)			
	糸こんにゃくの チャブチエ	白ごま ごま油(大豆) ごめ油 三温糖	豚肉	こんにゃく にんにく にんにくの芽 もやし 玉ねぎ 人参 椎茸	オイスターソース ぬちまーす 酒 醤油(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価	I補給 - 570 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 14.9 g	炭水化物 82.7 g		
21日 (火)	牛乳		牛乳			揚げ油 小麦・乳・ 大豆
	スパゲティナポリタン	ごめ油 スパゲティ(小麦) 三温糖	無添加ウィンナー(豚)	トマト にんにく ピーマン マッシュルーム 玉ねぎ 人参	ウスターソース ケチャップ トマトソース(大豆) トマト ピューレ ぬちまーす ポークフィオン(鶏・豚) ワイン	
	さつまパイ	大豆油	さつまパイ (小麦・乳・大豆)			
	アーモンド入りサラダ	粉末アーモンド 細切りアー モンド オリーブ油 三温糖	紅麹ハム(豚・大豆)	ブロッコリー 小松菜 人参 大根	醤油(小麦・大豆) りんご酢(りんご)	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 499 kcal	たんぱく質 16.8 g	脂質 22.8 g	炭水化物 56.3 g	
22日 (水)	牛乳		牛乳			揚げ油 小麦・乳・ 大豆・豚
	ごはん	精白米				
	かしわ汁		鶏肉 油揚げ(大豆)	ごぼう 人参 長ねぎ 椎茸 大根	ぬちまーす 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆) だし昆布	
	魚の白みそ焼き	三温糖	まぐろ 甘白みそ(大豆) 白みそ(大豆)		みりん 酒	
	切干と野菜の炒めもの	大豆油	ちきあげ(大豆) ツナ	キャベツ もやし 小松菜 人参 切干大根	ぬちまーす みりん 醤油(小 麦・大豆)	
くだもの			くだもの(オレンジ等)			
一食当たりの栄養価	I補給 - 580 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 11.4 g	炭水化物 84.8 g		

日	献立名	黄の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤の食品 体をつくる 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・無機質	その他調味料など	揚げ油
27日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	精白米 麦				
	かぼちゃのみそ汁		煮みそ(大豆) 豚肉 白みそ(大豆)	かぼちゃ こんにゃく ねぎ 玉ねぎ 生姜 しめじ	花かつお	
	もずく入り厚揚げ玉子		もずく入五目厚揚げ玉子 (卵・大豆・小麦)			
	麩とからしな炒め	ごめ油 三温糖(小麦)	ちきあげ(大豆) 豚肉	からし菜 キャベツ もやし 人参	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価	I補給 - 568 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 14.7 g	炭水化物 82.2 g		
28日 (火)	牛乳		牛乳			
	コッパパン	コッパパン(小麦・乳・大 豆)				
	あさり入り ミネストローネ	ごめ油 じゃがいも	5種豆と緑物(大豆) 白花生 ペースト 白いんげん豆 無 塩せきベーコン(豚) むきあさり	セロリ トマト パセリ 玉ねぎ 人参 大根	ケチャップ こしょう トマト ソース(大豆) ぬちまーす ポークフィオン(鶏・豚) ローリエ 豚骨	
	スティックドック		スティックドック(小麦・ 牛・大豆・鶏・豚)			
	コールスローサラダ	オリーブ油 三温糖		キャベツ きゅうり 人参 コーン	エッグゲアマヨネーズ(大豆) ぬちまーす フレンチドレッシング 酢(小麦)	
一食当たりの栄養価	I補給 - 719 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 29.4 g	炭水化物 76.8 g		
29日 (水)	牛乳		牛乳			
	クープジュース	サラダ油(大豆) 精白米	細切り昆布 豚肉 白かまぼこ(大豆)	ねぎ 人参 椎茸	ぬちまーす ポークフィオン (鶏・豚) みりん 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)	
	厚揚げの大根おろし揚げ	でん粉 三温糖	厚揚げ(大豆)	ねぎ 大根	みりん 花かつお 醤油(小麦・大豆)	
	れんこんのごま和え	白ごま 練りごま 三温糖	ちくわ 鶏ささみちゃんく(鶏)	きゅうり コーン れんこん 小松菜 人参	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 587 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 20.6 g	炭水化物 71.1 g	
30日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	チキンカレー	ごめ油 じゃがいも マーガリン(大豆・乳) 小麦粉	鶏肉 脱脂粉乳 豚レバー 白花生 白いんげん豆 そぼろ大豆(大豆)	かぼちゃ にんにく ビー マン 玉ねぎ 人参 生姜	ウスターソース カレールウ(小 麦・大豆・鶏・牛) カレー粉 チャツネ(りんご) ぬちまーす ポークフィオン (鶏・豚)	
	福神和え		福神漬 キャベツ 人参			
	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	I補給 - 675 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 15.1 g	炭水化物 109.9 g		
31日 (金)	牛乳		牛乳			揚げ油 小麦・乳・ 大豆・豚
	ごはん	精白米				
	麻婆豆腐	ごま油(大豆) ごめ油 でん粉 三温糖	そぼろ大豆(大豆) みそ(大豆) 赤だし(大 豆・さば・鶏肉) 豆腐(大豆) 豚レバー 豚肉	あお豆(大豆) にんにく 玉ねぎ 人参 生姜 竹の子 椎茸 冬瓜	ケチャップ テンメンジャン(大 豆・小麦・ごま) ぬちまーす ポークフィオン (鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) 豆板醤	
	米粉入り春巻き	サラダ油(大豆)	米粉入り春巻き (小麦・大豆・豚)			
	もやしのナムル	ごま油(大豆) 三温糖	紅麹ハム(豚・大豆)	きゅうり ほうれん草 もやし 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
一食当たりの栄養価	I補給 - 684 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 25.4 g	炭水化物 88.9 g		