



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

今月の栄養目標

よい食事の習慣を身につけよう。



少しずつ秋の足音が近づいてきました。給食のメニューも夏のメニューから秋の食材を使用した献立が少しずつ登場します。9月も子ども達が元気に過ごせるよう愛情と栄養がたっぷり入った給食を作ります。

***** こんな姿勢はやめましょう *****

身近なおとなが見本に

子どもは大人の姿をよく見ている。大人も日頃のマナーをチェックしてみましょう。



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

- ※もすく・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、「樹ちまーず」さんより寄贈していただいた「ぬちまーず」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(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	たんぱく質	無機質	ビタミン	無機質		
1日 (火)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	精白米	無圧パン麦						
	シカムドゥチ			豚肉	白かまぼこ(大豆)	こんにゃく	ねぎ	ぬちまーず	花かつお
	ねぎたま焼き			ねぎたま焼き(卵・小麦・りんご・ごま・大豆)					酒
	じゃがいも炒め	こめ油	じゃがいも	豚肉		コーン	ピーマン	玉ねぎ	人参
一食当たりの栄養価		I補給 - 581 kcal		たんぱく質 22.7 g		脂質 15.4 g		炭水化物 85.1 g	
3日 (木)	牛乳			牛乳					
	中華ピラフ	ごま油	こめ油	精白米	紅麴ハム(豚・大豆)	大豆	豚肉	にんにく	ねぎ
	厚揚げのそぼろあんかけ	でん粉	三温糖	ごま油	厚揚げ(大豆)	豚肉		にら	玉ねぎ
	野菜のキムチ和え	白ごま	三温糖		糸けすり			きゅうり	もやし
	とっとチーズ				とっとチーズ(乳・ごま)			人参	白菜
一食当たりの栄養価		I補給 - 579 kcal		たんぱく質 25.1 g		脂質 21.9 g		炭水化物 68.2 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	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	精白米	無圧パン麦						
	ハヤシライス	こめ油	じゃがいも	マーガリン(大豆・乳)	小麦粉	牛肉	脱脂粉乳	トマトダイスカット	にんにく
	福神和え							キャベツ	人参
一食当たりの栄養価		I補給 - 631 kcal		たんぱく質 21.6 g		脂質 16 g		炭水化物 99.2 g	
7日 (月)	牛乳			牛乳					
	ポロポロジュシー	おし麦	こめ油	精白米	赤みそ(大豆)	白みそ(大豆)	豚肉	油揚げ(大豆)	カンガパー
	焼き芋			さつまい芋					
	野菜と厚揚げの炒めもの	こめ油	厚揚げ(大豆)			ちきあげ(大豆)	無塩せきベーコン(豚)	キャベツ	もやし
一食当たりの栄養価		I補給 - 479 kcal		たんぱく質 19 g		脂質 13.1 g		炭水化物 71 g	
8日 (火)	牛乳			牛乳					
	コッペパン			パン(小麦・乳・大豆)					
	野菜とベーコンのスープ	オリーブ油	じゃがいも	押麦		無塩せきベーコン(豚)		キャベツ	セロリー
	チーズオムレツ					オムレツ(卵・乳・小麦・大豆)			
一食当たりの栄養価		I補給 - 638 kcal		たんぱく質 27.7 g		脂質 23.4 g		炭水化物 76 g	
9日 (水)	牛乳			牛乳					
	ごはん			精白米					
	鶏と冬瓜の汁					鶏肉	豆腐(大豆)	長ねぎ	人参
	サバのねぎみそがけ	でん粉	三温糖			さば	甘口白みそ(大豆)	赤みそ(大豆)	
一食当たりの栄養価		I補給 - 628 kcal		たんぱく質 26.9 g		脂質 21.7 g		炭水化物 75.8 g	
10日 (木)	牛乳			牛乳					
	チキンピラフ	サラダ油(大豆)		精白米		鶏肉		コーン	にんにく
	ハンバーグのソースがけ	でん粉	三温糖			ハンバーグ(大豆・鶏・豚)			
	アーモンド入りサラダ	粉アーモンド		細切アーモンド		紅麴ハム(豚・大豆)		きゅうり	プロッコリー
一食当たりの栄養価		I補給 - 590 kcal		たんぱく質 23.5 g		脂質 21.5 g		炭水化物 73.4 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			
11日 (金)	牛乳		牛乳			揚げ油① 大豆	
	ごはん	精白米					
	麻婆へちま	ごま油 こめ油 でん粉 三温糖	そぼろ大豆 赤みそ(大豆) 赤だし(大豆・さば・鶏) 豆腐(大豆) 豚レバー 豚肉	にんにく ねぎ へちま 玉ねぎ 人参 生姜 竹の子 椎茸 木くらげ	ケチャップ テンメンジャン (大豆・小麦・ごま) トウバン ジャン ぬちまーす ポークプ イヨン(鶏・豚) 酒 醤油 (小麦・大豆)		
	揚げ餃子	大豆油	ぎょうざ(小麦・豚・大豆)				
14日 (月)	牛乳		牛乳				
	ごはん	精白米					
	きのこのみそ汁		赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 厚揚げ(大豆)	えのき こんにゃく しめじ 生姜 大根 長 ねぎ 椎茸	花かつお		
	いわしの甘露煮		いわしの甘露煮 (小麦・大豆)				
15日 (火)	牛乳		牛乳				
	秋の香りご飯	サラダ油(大豆) 蒸し栗 精白米	鶏肉 油揚げ(大豆)	ごぼう こんにゃく し めじ ねぎ 人参	ぬちまーす ポークピイ ヨン(鶏・豚) みりん 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)		
	厚揚げのもずくあんかけ	でん粉 三温糖	もずく(えび・かに) 厚揚げ(大豆)	にら 玉ねぎ 人参	ぬちまーす 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 コーン ブロッコリー シークワサー 人参	シママース 酢(小麦)		
16日 (水)	牛乳		牛乳			揚げ油② 小麦 豚 大豆	
	カレーうどん	うどん(小麦) こめ油	そぼろ大豆 なると(大豆) 豚肉 油揚げ(大豆)	おろしにんにく 玉ねぎ 人参 大根 長ねぎ 椎茸	ウスターソース カレールウ (小麦・大豆・豚・鶏・牛) カレー粉 ぬちまーす ポーク ピイヨン(鶏・豚) 花かつお 醤油(小麦・大豆) シママース		
	焼き栗コロッケ	焼き栗コロッケ(小麦・ 大豆) 大豆油					
	れんこんのごま和え	白ごま 練りごま 三温糖	ちくわ 鶏ささみチャン ク(鶏)	きゅうり コーン れんこん 人参 小松菜	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)		
17日 (木)	牛乳		牛乳				
	コッパン	パン(小麦・乳・大豆)					
	冬瓜のクリーム煮	こめ油 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 白花豆 白いんげん豆	セロリー マッシュルー ム 玉ねぎ 人参 冬瓜	こしょう チキンピイ ヨン(鶏) ぬちまーす ホワイト ルウ(小麦・乳・大豆・鶏・ 牛) 白ワイン 豚骨		
	魚のトマトソース焼き	三温糖	さわら	にんにく 玉ねぎ	こしょう シママース ケチャップ トマトソース(大 豆)		
18日 (金)	牛乳		牛乳			揚げ油③ 小麦 豚 大豆 えび かに	
	ごはん	精白米					
	鶏肉とじゃがいもの 煮つけ	こめ油 じゃがいも 三 温糖	鶏肉 油揚げ(大豆)	こんにゃく 玉ねぎ 人 参 長ねぎ 椎茸	ぬちまーす みりん 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)		
	ナッツとカエリの 黒糖がらめ	アーモンド 白ごま 大 豆油 水あめ 大豆油 粉末黒糖 三温糖	カエリ(えび・かに) 大豆		みりん 醤油(小麦・大豆)		
くだもの			なし(予定)				
一食当たりの栄養価	I補給 - 651 kcal	たんぱく質 32.8 g	脂質 23 g	炭水化物 74.8 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			
23日 (水)	牛乳		牛乳				
	ごはん	精白米 無胚パン					
	中華つくねと春雨のスー プ	春雨	つくね(小麦・ごま・大 豆・鶏・豚)	人参 生姜 長ねぎ 椎 茸 冬瓜	ぬちまーす 花かつお 酒 醬 油(小麦・大豆)		
	ホイコーロー丼	ごま油 こめ油 でん粉 三温糖	豚肉	キャベツ にんにく ピーマン もやし 人参 生姜 竹の子	テンメンジャン(大豆・小麦・ ごま) トウバンジャン みり ん 酒 醤油(小麦・大豆)		
24日 (木)	牛乳		牛乳				
	黒米ごはん	黒米 精白米					
	中身汁		中身 豚肉	こんにゃく ねぎ 生姜 椎茸	ぬちまーす 花かつお 酒 醬 油(小麦・大豆) 豚骨		
	ひじきと野菜の豆腐あげ		ひじきと野菜の豆腐あげ (卵・小麦・大豆)				
25日 (金)	牛乳		牛乳				
	ひじきご飯	サラダ油(大豆) 精白米	ちきあげ(大豆) ひじき 大豆 豚肉 油揚げ(大豆)	あお豆(大豆) 人参 椎茸	ぬちまーす ポークピイ ヨン(鶏・豚) みりん 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)		
	魚の人参ソース焼き		ホキ	パセリ 玉ねぎ 蒸し人参	エッグケアマヨネーズ(大豆)		
	白菜の香り和え	三温糖	鶏ささみチャンク(鶏) 糸けずり	キャベツ ゆずの皮 人 参 大根 白菜 小松菜	ぬちまーす 醤油(小麦・大 豆) 酢(小麦)		
28日 (月)	牛乳		牛乳			揚げ油④ 小麦 豚 大豆 えび かに	
	トマトリゾット	オリーブ油 三温糖 精白米	鶏肉 無塩せきベーコン (豚)	トマト にんにく パセ リ マッシュルーム 玉 ねぎ 人参 大根	シママース ケチャップ トマ トソース(大豆) トマト ピューレ 白ワイン 豚骨 ポークピイヨン(鶏・豚)		
	きびなごフライ	大豆油	きびなごフライ (小麦)				
	じゃがいもと野菜の 炒めもの	こめ油 じゃがいも	無添加ウインナー(豚)	キャベツ ピーマン 玉 ねぎ 人参	こしょう ぬちまーす みりん 醤油(小麦・大豆)		
29日 (火)	牛乳		牛乳				
	ごはん	精白米					
	冬瓜のみそ汁		赤みそ(大豆) 白みそ (大豆) わかめ 絹ご し豆腐(大豆)	えのき 人参 長ねぎ 冬瓜	花かつお		
	サバの塩麹焼き		さば		塩こうじ		
30日 (水)	牛乳		牛乳			揚げ油⑤ 大豆	
	和風きのこと スパゲッティ	こめ油 スパゲティ(小 麦)	鶏肉 無塩せきベーコン (豚)	えのき エリンギ しめじ にんにく ピーマン 玉ねぎ 人参 木くらげ	こしょう シママース ぬち まーす ポークピイヨン(鶏・ 豚) みりん ワイン 醤油 (小麦・大豆)		
	さつま芋のシナモンがけ	さつま芋 粉糖 大豆油			シナモン		
	豆っこサラダ	アーモンド	ひよこ豆 大豆	きゅうり コーン 大根 あお豆(大豆)	エッグケアマヨネーズ(大豆) コーンシリアルミッドレンジ 醤油(小麦・大豆)		
一食当たりの栄養価	I補給 - 509 kcal	たんぱく質 19.3 g	脂質 20.9 g	炭水化物 59.3 g			