

1. 予定(アレルギー詳細)献立表は、食品衛生法に定められている27品目を表示しています。

特定原材料(表示義務)7品目	特定原材料に準ずる(表示の推奨)20品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに	あわび いか いくら さけ さば 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ごま くるみ カシューナッツ オレンジ キウイフルーツ パナナ もも りんご まつたけ やまいも

2. 献立名の黒丸印(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。カッコ内の食品は対応アレルゲンを表示しています。

※沖縄市立学校給食センターで除去食の対応アレルゲンは下記の6品目です。除去食の提供はこのアレルゲン6品目を含む副菜(和えもの・サラダ類など)です。

除去食対応アレルゲン6品目	卵 乳(乳製品) えび かに いか たこ ※しらす・ちりめん・カエリは、えび・かにをして除去対象です。
---------------	---

3. 加工食品に関しては、原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみ表示している場合もあります。

4. しょうゆは(小麦・大豆)、酢、特濃酢は(小麦)の成分を含んでいます。月はじめで使用した日のみ、アレルゲンを表示しています。その日以降は表示していませんが、アレルゲンは同じです。

5. 海藻類(あおさ、もずく、ひじき)、しらすやチリメン、カエリなどは、えび・かにが混ざる漁法で採取されていることから、「えび・かに」が混入することがあります。

6. あさりには「かに」が共生しています。

7. 天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
1日 (水) ★中体連 応援献立	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	《カツカレー》				
	・カレー	とり肉 脱脂粉乳 だいた	じゃがいも 薄力粉(小麦) だいた 油 マーガリン(乳、だいた、 ぶた肉)	セロリー 人参 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ なす にんにく りんご	ウスターソース(だいた りんご) カレー粉 カレールー(小麦、とり肉、 牛肉、だいた) 赤ワイン ケチャッ プ デミグラスソース(小麦、乳、牛 肉、鶏肉、ぶた肉、だいた) 塩 チャツネ(りんご)
	・チキンカツ	とり肉	パン粉(小麦 だいた) 小麦粉		塩 ガーリック こしょう
梅肉あえ	糸削り節	三温糖	モーウィ きゅうり 人参 梅肉(りんご だいた)	酢(小麦)	
2日 (木)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	冬瓜のそぼろ汁	とりひき肉	だいた 油 でんぶん	冬瓜 玉ねぎ 人参 えのき茸 ねぎ しょうが	かつお節 塩 みりん 薄口しょうゆ(小麦 だいた)
	ごぼう炒め	ぶた肉	白ごま 三温糖 だいた 油	ごぼう 玉ねぎ いんげん 人参 こんにゃく 生姜	みりん しょうゆ(小麦 だいた) かつお節 酒
	千草やき	卵 とり肉 チーズ(乳)	だいた 油 なたね油 さとう	人参 ほうれん草 しいたけ 玉ねぎ	しょうゆ かつお節エキス 塩
くだもの			くだもの		
3日 (金) 中学校欠食 (中体連) ★虫歯 予防デー (かみかみ) 献立	牛乳	牛乳			
	スパゲティ ナポリタン	ベーコン(ぶた肉、だいた) ハム(ぶた肉 だいた とり 肉) チーズ(乳)	スパゲティ(小麦) だいた 油	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく	トマトピューレ ケチャップ こしょう ウスターソース(だいた、りんご) 塩 とりがら
	●かみかみサラダ (いか)	さきいか	白ごま ごま油 三温糖	きやべつ きゅうり もやし 人参	薄口しょうゆ 酢
	スコーン	卵 ヨーグルト(乳) 生クリーム(乳)	薄力粉(小麦) マーガリン (乳、だいた、ぶた肉) 三温 糖 チョコチップ(乳 だいた)		ベーキングパウダー
6日 (月) ★残暑調査 週間 ~10日まで (対象校: 北美小・ 美里中)	牛乳	牛乳			
	コッペパン	脱脂粉乳	中力粉(小麦) さとう ショートニング(だいた)		イースト 塩
	パンプキンスープ	あさり 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	薄力粉(小麦) マーガリン (乳、だいた、ぶた肉) だいた 油	かぼちゃ 玉ねぎ セロリー パセリ	塩 こしょう とりがら
	温野菜サラダ	ベーコン (ぶた肉、だいた)	白ごま ごま油	ブロッコリー カリフラワー 人参 きゅうり きやべつ コーン	しょうゆ 三温糖 酢 りんご酢 塩
	ウィンナー	ウィンナー(豚、だいた)			
	くだもの			くだもの	

7日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	肉じゃが	ぶた肉	じゃがいも 三温糖 だいた 油	人参 玉ねぎ こんにゃく しいたけ にら 生姜	しょうゆ みりん 塩 酒 かつお節
	ゴーヤ一佃煮	しらすぼし(えび、かに) 糸削り節	白ごま 三温糖 黒糖	にがうり 人参 しいたけ	しょうゆ 酢 みりん
鮭の塩焼き	鮭			塩 酒 こしょう	
8日 (水) ★ユックス ヒー	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	チムシンジ	ぶたレバー ぶた肉 赤・白みそ(だいた)	じゃがいも	人参 にら 大根 にんにく	豚骨 かつお節 塩
	スンシーイリチー	こんぶ ぶた肉 カステラ かまぼこ(卵、だいた)	だいた 油	スンシー しいたけ	しょうゆ みりん 塩 ぶた骨
	カエリとくるみの 甘がらめ	カエリ(えび、かに)	アーモンド くるみ 白ごま 三温糖 水あめ		しょうゆ
あまがし	金時豆 緑豆	押し麦 黒糖 三温糖		塩	
9日 (木) 陸奥小の 4年欠食	牛乳	牛乳			
	炊き込みおこわ	とり肉	米 もち米 白ごま だいた 油	木くらげ ごぼう 人参 わらび ぜんまい たけのこ ふき えのき茸 しいたけ	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節
	パパイヤとツナの アーサ酢あえ	ツナ(だいた) アーサ	三温糖	パパイヤ きゅうり にんじん	塩 特濃酢(小麦) 薄口しょうゆ
	魚の花園焼き	ホキ チーズ(乳)	マヨネーズ (卵、だいた、りんご)	ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン	塩 こしょう
くだもの			くだもの		
10日 (金)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	シカムドウチ	カステラかまぼこ(卵、 だいた) ぶたロース肉		こんにゃく 冬瓜 しいたけ しょうが ねぎ	塩 しょうゆ ぶた骨 かつお節
	ナーベラー ンブシー	ツナ(だいた) 糸けずり節 まみそ(だいた) 厚揚げ		へちま にんじん	みりん かつお節
わかさぎの唐揚げ	わかさぎ	でんぶん 薄力粉(小麦) だいた 油		塩 こしょう カレー粉	
13日 (月) コザ小・ 北美小 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	麻婆冬瓜	とうふ(だいた) だいた 甜麺醬(小麦 だいた ご ま) 赤みそ(だいた) ぶたひき肉	三温糖 ごま油 でんぶん だいた 油	冬瓜 玉ねぎ にんじん たけのこ 長ねぎ にら 木くらげ しいたけ しょうが にんにく	豆板醬 オイスターソース(だいた) しょうゆ
	春雨サラダ	ハム(ぶた肉 だいた と り肉)	春雨 白ごま ごま油 三温糖	木くらげ 人参 わらび ふき ぜんまい たけのこ えのき茸 きゅうり シーワサー	薄口しょうゆ 塩
	れんこん焼売	ぶた肉 とり肉 だいた粉 いとよりすり身 卵白	豚脂 でんぶん ごま油 さとう 小麦粉	れんこん しょうが 玉ねぎ	しょうゆ 塩 ポークエキス
くだもの			くだもの		
14日 (火)	牛乳	牛乳			
	《もずく丼》				
	・麦ごはん		米 麦		
	・もずくの炒め	もずく ぶたひき肉 牛ひき肉	だいた 油 三温糖 でんぶん	玉ねぎ にんじん 小松菜	しょうゆ 薄口しょうゆ みりん かつお節 キムチの素(りんご、 いか、だいた)
	沖縄風みそ汁	ぶた肉 とうふ(だいた) まみそ(だいた)	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ きやべつ もやし	かつお節
	ナッツと魚	小魚	アーモンド かぼちゃの種 植物油 さとう ごま		塩
くだもの			くだもの		

15日 (水) 越来小の 5年・ 美原小の4 年欠食	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	五目みそ煮	とり肉 厚あげ(だいず) こんぶ ちくわ(だいず) 赤・白みそ(だいず)	さといも 三温糖 だいず油	にんじん 大根 ごぼう しいたけ こんにやく いんげん	しょうゆ 塩 酒 かつお節
	たくあん漬け		白ごま 三温糖	きゅうり 大根 にんじん たくあん漬け(小麦)	特濃酢
さんまの生姜焼き	さんま	三温糖	生姜	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん	
16日 (木) 越来小の 5年欠食	牛乳	牛乳			
	コッペパン	脱脂粉乳	中力粉(小麦) さとう ショートニング(だいず)		イースト 塩
	ライスチャウダー	ベーコン(ぶた肉、だい ず) 脱脂粉乳	薄力粉(小麦) マーガリン (乳、だいず、ぶた肉) 押し麦 だいず油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん しめじ セロリー パセリ	カレー粉 塩 こしょう とりがら
	フレンチサラダ	ハム (ぶた肉 だいず とり肉)	オリーブ油 三温糖	きやべつ きゅうり 青豆 赤ピーマン コーン	酢 塩 こしょう
ハンバーグの ソースがけ	ぶた肉 とり肉 だいずタンパク	豚脂 パン粉(小麦) さとう だいず油 三温糖	生姜 玉ねぎ ピクルス マッシュルーム	塩 ケチャップ デミグラスソース(小 麦、乳、牛肉、鶏肉、ぶた肉、だい ず) ウスターソース(だいず、りん ご)	
17日 (金) 越来小の 5年・ 美里中 欠食	牛乳	牛乳			
	からし菜ごはん	油あげ(だいず) ひじき	米 麦 だいず油	からし菜 にんじん	塩 薄口しょうゆ 酒 みりん かつお節
	パパイヤイリチー	厚あげ(だいず) ツナ(だいず)	だいず油	パパイヤ なら にんじん	薄口しょうゆ 塩 かつお節
グルクンのシーワサ ソースがけ	グルクン	薄力粉(小麦) でんぶん だいず油 三温糖	レモン シークワサー	酢 りんご酢 塩 こしょう 酒	
20日 (月)	牛乳	牛乳			
	胚芽あみパン	脱脂粉乳	中力粉(小麦) さとう 胚芽 ショートニング(だいず)		イースト 塩
	ポトフ	とり肉 ウィンナー(豚、だいず)	じゃがいも だいず油	にんじん 玉ねぎ 白菜 セロリー パセリ	塩 こしょう とりがら
	●ごぼうサラダ(卵)	ハム (ぶた肉 だいず とり 肉)	アーモンド 白ごま 三温糖 マヨネーズ(卵、 だいず、りんご)	ごぼう にんじん きゅうり	しょうゆ
ほたてグラタン	生乳 ほたて チーズ(乳) クリーム	マカロニ(小麦) バター(乳) なたね油 でんぶん さとう	玉ねぎ パセリ	塩 こしょう コンソメ(とり肉、ぶた肉)	
21日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	とうふとえびの旨煮	厚あげ(だいず) えび ぶた肉	でんぶん だいず油	しいたけ 木くらげ たけのこ にんじん いんげん 小松菜 生姜 にんにく	しょうゆ みりん 中華の素(だい ず、小麦、乳、牛肉、ぶた肉、とり 肉) オイスターソース(だいず) とりがら 塩 酒
	ばんばんじー 棒棒鶏サラダ	とりささ身 赤みそ(だいず)	三温糖 白ごま ごま油	きやべつ きゅうり にんじん 大根	しょうゆ 酢
ゴーヤーぎょうざ	ぶた肉	小麦粉 でんぶん	ゴーヤー きやべつ 玉ねぎ 白菜 しょうが	塩 しょうゆ	
22日 (水) 美里中の 1年欠食 ★お昼の日 献立	牛乳	牛乳			
	カンダバー ジュシー	ぶた肉 ツナ(だいず) ひじき 麦みそ(だいず)	米 麦	にんじん きやべつ 大根 具志頭いい菜 しいたけ	しょうゆ かつお節
	●切干し大根の ウサチ(えび、かに)	こんぶ しらすぼし(えび、かに)	三温糖 白ごま	切干し大根 きゅうり にんじん	しょうゆ 特濃酢
	ふかしいも		さつまいも		
くだもの			くだもの		

24日 (金)	牛乳	牛乳			
	《アーサそば》				
	・沖縄そば		小麦粉 植物油脂(だいず)		塩 かん水
	・アーサそば汁	ぶた肉 アーサ かまぼこ(だいず)		しいたけ ねぎ しょうが	みりん 酒 しょうゆ ぶた骨 薄口しょうゆ 塩 かつお節
チキナーイリチー	厚あげ(だいず) ツナ(だいず)	だいず油	からし菜 にんじん	塩 しょうゆ 酒	
タロイモの唐揚げ		タロイモ 薄力粉(小麦) だいず油 三温糖 でんぶん		しょうゆ みりん	
27日 (月) 宮里中 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	冬瓜と鶏肉の 煮つけ	とり肉 厚あげ(だいず) こんぶ チキアギ(だい ず)	三温糖 だいず油	冬瓜 にんじん こんにやく しいたけ いんげん	かつお節 しょうゆ みりん 酒 塩
	納豆みそ	納豆 ツナ(だいず) 麦みそ(だいず)	三温糖 だいず油	生姜 ねぎ	みりん
	さばの柚子みそ ソースがけ	さば 甘口白みそ(だいず)	三温糖	ゆず	酒 みりん
	くだもの			くだもの	
28日 (火) 美里小の 4年欠食	牛乳	牛乳			
	コッペパン	脱脂粉乳	中力粉(小麦) さとう ショートニング(だいず)		イースト 塩
	野菜スープ	ベーコン(ぶた肉、だい ず)		大根 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しめじ	とりがら 塩 こしょう 薄口しょうゆ
	チリコンカン	金時豆 ぶたひき肉 牛ひき肉 だいず		玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく	ウスターソース(だいず りんご) トマトソース(だいず) ケチャップ チリミックス(小麦、豚、乳) こしょう チリパウダー 塩 タバスコ
	魚のコーン ソース焼き	ホキ チーズ(乳)	パン粉(小麦、だいず)	コーン パセリ	塩 こしょう
29日 (水)	牛乳	牛乳			
	チキンライス	とり肉	米 麦 マーガリン(乳、だ いず、ぶた肉) だいず油	マッシュルーム 黄ピーマン にんじん 玉ねぎ 大根葉	パプリカ 塩 とりがら こしょう ケチャップ
	●シーザーサラダ	ハム(ぶた肉 だいず と り肉) チーズ(乳)	マヨネーズ(卵、だいず、 りんご) 三温糖 クルトン (小麦、乳、だいず)	きやべつ コーン 小松菜 赤ピーマン	特濃酢 塩 こしょう
	高菜オムレツ	卵	でんぶん さとう 植物油脂	高菜	しょうゆ 塩 みりん 唐辛子
30日 (木)	牛乳	牛乳			
	《ジャージャー麺》				
	・中華麺		小麦粉 植物油脂(だいず)		塩 かん水
	・肉みそ	ぶたひき肉 だいず 赤みそ(だいず) 甜麺醬 (小麦 だいず ごま)	だいず油 三温糖 ごま油 でんぶん	玉ねぎ なす にんにく 生姜	豆板醤 しょうゆ かつお節
	・野菜		三温糖	きゅうり もやし にんじん 小松菜	塩 しょうゆ
	中華コーンスープ	とり肉 卵	でんぶん	しいたけ コーン にんじん ねぎ	とりがら 塩 しょうゆ
くだもの			くだもの		

6月4日
～10日
『歯と口の
健康習慣』



健康な歯でよく噛んで食べることは、食事を美味しく味わい、しっかりと栄養を吸収するための基本です。虫歯は一度なってしまうと、元の歯には戻らないため、子どもの頃からきちんと予防することが肝心です。虫歯が出来てしまったら、痛みがなくても早めに歯医者さんにかかりましょう。
虫歯を防ぐ食べ方・・・①食事やおやつは時間を決めて食べる。②よくかんで食べる。③好き嫌いをせず、バランスよく食べる。④歯にくっつきやすい物は、なるべく控える。(あめ玉、キャラメル、チョコレートなど) ⑤食べた後は歯をみがく。