

6月学校給食予定献立(アレルギー詳細)献立表

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。

Table with 2 columns: 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. Items include 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, バナナ, 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ギーを表示しています。 ※沖縄市立学校給食センターで除去食の対応アレルギーは下記の6品目です。除去食の提供はこのアレルギー6品目を含む副菜(和えもの・サラダ類など)です。

Table with 2 columns: 除去食対応アレルギー6品目, 卵, 乳(乳製品), えび, かに, いか, たこ.

3. 加工食品に関しては、原材料や調味料ではなく、アレルギー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。月はじめて使用した日のみ、アレルギーを表示しています。その日以降は表示していませんが、アレルギーは同じです。

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。

Main menu table with columns: 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. Rows include 1日(金), 4日(月), 5日(火), 6日(水).

Main menu table with columns: 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. Rows include 7日(木), 8日(金), 11日(月), 12日(火), 13日(水), 14日(木), 15日(金).

18日 (月)	牛乳	牛乳			
	「もずく丼」 ・ごはん		米		
	もずく炒め	もずく, とりひき肉, 大豆	だいたい油, でん粉	赤ピーマン, こまつな, たまねぎ	しょうゆ, みりん, 塩, かつお節
	のっぺい汁	とり肉	でん粉, さといも	ごぼう, しいたけ, とうがんと, にんじん, 長ねぎ, こんにゃく	かつお節, とりがら, 塩, しょうゆ, みりん
ちくわのマヨネーズ焼き	ちくわ(大豆), 牛乳, 粉チー ズ(乳), 脱脂粉乳, 青のり	マヨネーズ (卵, 大豆, りんご)			
19日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	麻婆豆腐	大豆, とうふ(大豆), ぶたひき肉, テンメンジャン(小麦, 大豆, ゴマ), 赤みそ(大豆)	ごま油, だいたい油, でん粉, 三温糖	きくらげ, しいたけ, たけのこ, たまねぎ, にら, にんじん, にんにく, しょうが, 長ねぎ	トウバンジャン, オイスターソース(大豆), しょうゆ
	ハンパンジーサラダ	とりささみ 赤みそ(大豆)	白ごま, ごま油, 三温糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, モーウイ	酢, しょうゆ
ひじきシューマイ	ぶた肉, ひじき, とり肉, 大豆	でん粉, さとう, 小麦粉	たまねぎ, キャベツ, しいたけ, しょうが	しょうゆ, 塩, こしょう	
20日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	大根のそぼろ汁	とりひき肉	だいたい油, でん粉	だいこん, たまねぎ, とうがんと, にんじん, ねぎ, しょうが	かつお節, 塩, 薄口しょうゆ, みりん
	ごぼう炒め	ぶた肉	白ごま, ごま油, だいたい油, 三温糖	いんげん, ごぼう, たまねぎ, にんじん, こんにゃく, しょうが	酒, みりん, しょうゆ, かつお節
ぶりかけ	しらす, 糸けずり	白ごま, ごま油	こまつな	酒, みりん, しょうゆ	
21日 (木)	牛乳	牛乳			
	スパゲティーナボリタン	ベーコン(ぶた肉, 大豆), ハム(ぶた肉, とり肉, 大豆)	スパゲティ(小麦), だいたい油	たまねぎ, にんじん, にんにく, ピーマン, マッシュルーム, トマト	ウスターソース(りんご, 大 豆), こしょう, ケチャップ, とりがら, 塩
	●かみかみサラダ (イカ)	さきいか	白ごま, ごま油, 三温糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし	酢, 薄口しょうゆ
	オムレツ	卵	でん粉, 植物油		だし汁(小麦, 大豆), 塩
22日 (金)	牛乳	牛乳			
	ポロポロジュシー	ツナ, ぶた肉, 麦みそ(大豆)	米, 麦	キャベツ, しいたけ, だいこん, にんじん	かつお節, しょうゆ
	切干し大根のウサチー	こんぶ	白ごま, 三温糖	きゅうり, にんじん, 切干大根	特濃酢, しょうゆ
	ふかしもち		さつまいも		
くだもの (美里小・コザ小・越来小・ 北小のみ)			くだもの		
25日 (月)	牛乳	牛乳			
	高菜ごはん	ぶた肉, 油あげ(大豆)	白ごま, だいたい油, 米, 麦	きくらげ, にんじん, 高菜	かつお節, 塩, 豚骨, 酒, しょうゆ, みりん
	ゆず和え	とりささみ	三温糖	シーカーサー果汁, にんじ ん, パパイア, もやし, ゆず	酢, 薄口しょうゆ
タロイモの唐揚げ		だいたい油, でん粉, 三温糖, 小麦粉, タロイモ		しょうゆ, みりん	

26日 (火)	牛乳	牛乳			
	コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉, さとう, ショートニング(大豆)		イースト, 塩
	トマトスープ	とり肉	三温糖	コーン, こまつな, たまねぎ, トマト, にんじん, マッシュルーム	ウスターソース(りんご, 大 豆), ケチャップ, とりがら, 塩
	ポテトベーコンソテー	ベーコン(ぶた肉, 大豆)	オリーブ油, じゃがいも, だいたい油	たまねぎ, にんじん, 赤ピーマン	こしょう, 塩
魚のムニエル	カージナルフィッシュ	オリーブ油, 小麦粉		こしょう, 塩	
27日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	肉団子と野菜のうま煮	とり肉, ぶた肉, 大豆,	ごま油, でん粉, 豚脂, パン粉(小麦), さとう, なたね油	こまつな, しいたけ, しめじ, た けのこ, たまねぎ, にんじん, はくさい, にんにく, しょうが	塩, しょうゆ,
	わかめの和え物	わかめ, ハム(ぶた肉, とり肉, 大豆)	白ごま, ごま油, 三温糖, はるさめ	きゅうり, にんじん, もやし	酢, 薄口しょうゆ
サバのみそ焼き	さば, 甘口白みそ(大豆)	三温糖		みりん, 薄口しょうゆ	
28日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	なかみ汁	ぶた肉, なかみ		しいたけ, しょうが, こんにゃく	豚骨, かつお節, こしょう, 塩, しょうゆ
	チキナーチャンプル もち巻きかまぼこ	ツナ, 厚あげ(大豆) スケソウダラ, イトヨリダイ, エソ	だいたい油 もち粉, さとう, トウモロコシで ん粉, ばれいしょでん粉	からし菜, にんじん, もやし	塩, しょうゆ 塩
29日 (金)	牛乳	牛乳			
	豆ピラフ	大豆, ひよこ豆, とり肉	だいたい油, マーガリン(乳, 大豆, ぶた肉), 米, 麦	いんげん, たまねぎ, にんじん, にんにく	こしょう, とりがら, 塩, 白ワイン
	カリフラワーのソテー	ベーコン(ぶた肉, 大豆)	じゃがいも, だいたい油	アスパラガス, カリフラワー, たまねぎ, 赤ピーマン, にんにく	こしょう, 塩, しょうゆ
魚のマスタード焼き	カージナルフィッシュ	マヨネーズ (卵, 大豆, りんご)		こしょう, マスタード, 塩	

## 6月4日~10日「歯と口の健康週間」

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、しっかりよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。

健康な歯と口をつくる  
食生活のポイント

時間を決めて  
食べる



がたい物を  
よくかんで食べる

目安は  
一口30回!



骨や歯のもとになる  
カルシウムをとる



好き嫌いせずに  
バランスよく食べる



食べたらしっかり  
歯をみがく

