

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品目を含む和え物(サラダ類、フルーツ和えを含む)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 ※7月よりしらす・ちりめん・かえりは、えび・かにかとして除去対象外となりました。
---------------	--

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・かにか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
3日 (月)	牛乳	牛乳			
	もずくの炊込みごはん	豚肉 もずく 油揚げ ちきあぎ(大豆)	米 麦 白ごま ごま油 大豆油	人参 ねぎ	しょうゆ(小麦 大豆) 塩 酒 豚骨 かつお節 薄口しょうゆ(小麦 大豆)
	大根のさっぱり和え	ツナ	三温糖	大根 きゅうり ほうれん草 レモン果汁	塩 しょうゆ 酢(小麦)
	焼ししゃも	ししゃも			塩 こしょう 酒
4日 (火) 美原小 4年生 欠食	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
	マカロニのトマト煮	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆	マカロニ(小麦) 大豆油 三温糖	人参 玉ねぎ とまと パセリ グリーンピース にんにく	ケチャップ 赤ワイン 塩 チリパウダー カレー粉
	ビーンズサラダ	ひよこ豆 レッドキドニー ハム(豚 大豆 とり)	三温糖 ごま油	青豆(大豆) コーン キャベツ きゅうり	しょうゆ りんご酢 酢
魚のムニエル	鮭	小麦粉 オリーブ油		塩 こしょう	
5日 (水)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	魚汁	赤魚 麦みそ(大豆) あおさ 赤みそ(大豆)		大根 冬瓜	かつお節 塩 酒
	厚揚げの炒め煮	豚肉 厚あげ(大豆)	でん粉 大豆油	人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ 竹の子 ちんげん菜 木くらげ にんにく	しょうゆ みりん 酒 オイスターソース(大豆) 豚骨 塩
	ちくわのマヨネーズ焼き	ちくわ 脱脂粉乳 粉チーズ(乳) 牛乳 糸けずり 青のり	パン粉(小麦 大豆) マヨネーズ (卵 大豆 りんご)		
6日 (木)	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	五目みそ煮	とり肉 厚あげ(大豆) ちくわ 赤白みそ(大豆) 結びこんぶ	じゃがいも さといも 三温糖 大豆油	冬瓜 人参 ごぼう しいたけ	しょうゆ 塩 酒 かつお節
	柚子和え	とりささみ	三温糖	白菜 大根 小松菜 黄ピーマン ゆず シークワーサー果汁	薄口しょうゆ 酢
卵と豆腐のしんじょう	卵 とうふ(大豆) 魚肉すり身	植物油(大豆) でん粉 小麦粉 さとう	人参 グリーンピース	塩 しょうゆ 魚介エキス(イビ' カニ 小麦 大豆)	

7日 (金) 北美小 6年生 欠食	牛乳 《冷やし中華》 ・中華めん ・つゆ ●冷やし中華の具 (卵)	牛乳 ハム(豚 大豆 とり) 錦糸卵	小麦粉 植物油(大豆 ごま) でん粉 水あめ さとう ごま油		食塩 醸造酢(りんご) しょうゆ 塩
	根菜の甘酢煮	とに肉	白ごま ごま油 さつまいも 三温糖 でん粉	レモン果汁 きゅうり もやし 人参	塩 特濃酢(小麦) 酒 しょうゆ みりん 酢 オイスターソース(大豆) とりがら ガーリックパウダー
	七タコロquette	とり肉 ぶた肉	じゃがいも 水あめ でん粉 パン粉(小麦 大豆) 小麦粉 豚脂 大豆油		玉ねぎ
10日 (月)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	テピチとパパイアのソブシー	テピチ 厚あげ(大豆) 結びこんぶ ポール天	三温糖 大豆油	いんげん こんにやく 人参 パパイア	しょうゆ みりん 酒 かつお節 塩
	モウイとゴーヤーのウサチー	しらす	三温糖	モウイ ゴーヤー もやし シークワーサー果汁	薄口しょうゆ 特濃酢 塩
アーサ入り納豆みそ	あおさ 納豆(大豆) 麦みそ(大豆) ツナ	アーモンド 三温糖 大豆油	しょうが	みりん	
11日 (火)	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	テムシンジ	豚レバー 豚肉 赤白みそ(大豆)	じゃがいも	人参 冬瓜 ねぎ にんにく	塩 かつお節 豚骨 こしょう
	ゆかり和え		三温糖	きゅうり 大根 小松菜 ゆかり	塩 酢 特濃酢
魚の生姜焼き	さわら	三温糖	しょうが	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう	
12日 (水)	牛乳	牛乳			
	ボンゴレスパゲティ	あさり ベーコン(ぶた肉 大豆)	スパゲティ(小麦) 大豆油	人参 小松菜 しめじ エリンギ にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 七味唐辛子(ごま)	白ワイン 塩 こしょう しょうゆ 豚骨
	コールスローサラダ	とりささみ	三温糖 ごま油	キャベツ きゅうり もやし コーン	塩 薄口しょうゆ 酢
オムレツのトマトソースかけ	卵	三温糖 大豆油 でん粉 植物油	トマト マッシュルーム 玉ねぎ	ケチャップ 塩 だし汁(小麦 大豆) ウスター(大豆 りんご)	
13日 (木) 北美小 5年生 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	いなむどうち	三枚肉 甘のみそ(大豆) カステラかまぼ(卵 大豆)		冬瓜 こんにやく しいたけ	豚骨 かつお節 塩
	千切りイリチー	細切りこんぶ 豚肉 ちきあぎ(大豆)	三温糖 大豆油	切干大根 小松菜 人参	かつお節 塩 酒 しょうゆ みりん
紅芋ごま団子		紅いも 白ごま 小麦粉 さとう でん粉 大豆油 パン粉 植物油		塩	
14日 (金) 北美小 5年生 欠食	牛乳	牛乳			
	キムチごはん	豚肉	米 麦 大豆油 さとう	人参 ねぎ にんにく 白菜 玉ねぎ りんご 生姜 唐辛子	薄口しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう 豚骨 しょうゆ 昆布エキス カツオエキス(さば)
	中華和え	ツナ しらす 赤みそ(大豆)	白ごま ごま油 三温糖 すりごま	もやし キャベツ 大根 人参	塩 しょうゆ 酢
	枝豆しゅうまい くだもの	魚肉すり身(たら) 大豆	さとう 豚脂 小麦粉 パン粉	枝豆(大豆) 玉ねぎ くだもの	塩
18日 (火)	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	大根のそぼろ煮	豚ひき肉 厚あげ(大豆)	大豆油	大根 小松菜 人参 しいたけ	かつお節 酒 しょうゆ みりん 塩
こんぶ佃煮	こんぶ しらす 糸けずり	三温糖 白ごま	しそ 人参	しょうゆ みりん 酢	
魚の塩麹焼き	さば			塩 こしょう 酒 塩こうじ	

おやつのととり方

みなさんは、いつ、どんな「おやつ」を食べていますか？
 食事を規則正しくとることは、1日の生活リズムをととのえるために、とても大切です。
 朝・昼・夕の3回の食事を基本に、おやつは量と食べる時間を決めて、食べ過ぎに気をつけましょう。
 また、塾や習い事で夕食の時間が遅くなるときや、スポーツをしていて栄養不足が心配な人は、おやつを食事の一つとして上手に利用しましょう。

こんなおやつのととり方は…



何をどれだけ食べる？ 目安は1日200kcal以内！

おにぎり 1個 (100g) 約180kcal	焼きいも 半分 (100g) 約160kcal	バナナ 1本 (100g) 約80kcal	飲み物のエネルギー量も 忘れずに。麦茶や水なら 0kcalだよ！
ヨーグルト 1個 (100g) 約70kcal	プリン 小1個 (75g) 約100kcal	板チョコ 1枚 (50g) 約280kcal	
ポテトチップス 1袋 (60g) 約330kcal	クッキー 1枚 (10g) 約50kcal	せんべい 1枚 (20g) 約75kcal	表示も チェック！
		コーラ 1本 (500ml) 約230kcal	

各自の生活パターンに合わせたとり方を！

塾や習い事で夕食の時間が遅くなるとき お菓子よりも、軽い食事として、おにぎりやサンドイッチ、野菜スープなどがおすすめです。	スポーツをしている人 牛乳やヨーグルトなどの乳製品、果物を取り、不足しがちな栄養を補うようにしましょう。
--	---

19日 (水)	牛乳	牛乳	米 あわ		
	あわごはん				
	中華スープ	あさり なると(大豆) 絹ごしとうふ(大豆)	白ごま ごま油	コーン 赤ピーマン 黄ピーマン 長ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう とりがら 豚骨
20日 (木)	●パンウースー (卵)	錦糸卵 ハム(豚 大豆 とり)	はるさめ 三温糖 ごま油 白ごま	きゅうり もやし 木くらげ	酢 塩 薄口しょうゆ
	レパールの南蛮漬け	豚レバー	でん粉 小麦粉 大豆油 三温糖	長ねぎ 人参 きゅうり	しょうゆ みりん 酢
	牛乳	牛乳	米 麦		
20日 (木)	夏野菜カレー	とり肉 脱脂粉乳	じゃがいも 小麦粉 大豆油 マーガリン(乳 大豆 豚)	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン なす へちま ゴーヤー	赤ワイン カレー粉 ウスター(大豆 りんご) カレールー (小麦 牛肉 とり肉 大豆) とりがら 塩
	ココロサラダ	レッドキドニー	さつまいも ごま油 三温糖	ブロッコリー かぼちゃ モウイ カリフラワー 干しぶどう	しょうゆ 酢 塩
	くだもの			くだもの	



～～食と子どもの健康展～～
 日時：平成29年7月8日(土) 10時～17時
 場所：イオン具志川 セントラルホール

- ・学校給食に関する展示
- ・地場産物に関する展示
- ・学校給食用食材の紹介、試食
- ・子ども栄養相談
- ・スタンプラリー など

暑い夏を元気に過ごそう

気温が急に上昇するこの時期は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。太り気味の入、子どもやお年寄り、体調の悪い人は特に注意が必要ですが、健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こしやすくなります。暑さで食欲がわきにくい人もいるかと思いますが、朝食は必ずとるようにしてください。また、水分補給をしっかり行い、夏バテにも注意しましょう。

【8月】

8月 30日 (水)	牛乳	牛乳			
	あげパン	脱脂粉乳 きな粉(大豆)	小麦粉 さとう 大豆油 ショートニング(大豆) アーモンド 黒糖 三温糖		イースト 塩
	白花豆のスープ	白花豆 白いんげん豆 豆乳(大豆) とり肉	じゃがいも さつまいも 麦 コーンスターチ オリーブ油	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ パセリ	とりがら 塩 こしょう
31日 (木)	プロッコリーソテー	ベーコン(豚 大豆)	大豆油	ブロッコリー エリンギ 竹の子 カリフラワー 赤ピーマン	薄口しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう
	牛乳	牛乳	米 麦		
	チキンストロガノフ	とり肉 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	じゃがいも 小麦粉 オリーブ油 マーガリン(乳 大豆 豚)	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ アスパラ とまと	塩 こしょう とりがら ウスター(大豆 りんご) 赤ワイン デミグラスソース (小麦 乳 牛肉 とり肉 豚肉 大豆)
かぼちゃサラダ	レッドキドニー	オリーブ油 三温糖	かぼちゃ きゅうり 干しぶどう 青豆(大豆)	酢(小麦) 塩 しょうゆ(小麦 大豆)	
オムレツ	卵 大豆 ゼラチン	さとう でん粉	玉ねぎ しょうが	しょうゆ 塩	

平成29年度

7・8月学校給食予定献立(アレルギー詳細)献立表

沖縄市立学校給食センター 第二調理場 ☎098-937-2700

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

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。

Table with 2 columns: 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

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。

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

Ingredient list table with columns: 品名, 成分



8月	牛乳 2色あげぱん (きなこ&抹茶)	牛乳 脱脂粉乳 きな粉(大豆) うぐいす粉(大豆)	小麦粉 さとう 三温糖 黒糖 ショートニング(大豆) 大豆油 グラニュー糖 アーモンド粉	抹茶	イースト 塩
23日(水)	●パンウースー (卵)	豚肉 白いんげん豆 レッドキドニー	マカロニ(小麦) じゃがいも	人参 パパイア 冬瓜 セロリ 玉ねぎ とまと	ケチャップ とりがら 塩 赤ワイン ウスター(大豆 りんご) こしょう
小学校 欠食	レバーの南蛮漬け	豚レバー	大豆油	なす アスパラ 人参 竹の子 ピーマン ヤングコーン ゴーヤー	塩 こしょう しょうゆ
	くだもの			くだもの	
24日(木)	麦ごはん		米 麦		
小学校 欠食	アーサのすまし汁	あおさ 絹ごしとうふ(大豆)		えのき しいたけ ねぎ しょうが	しょうゆ(小麦 大豆) 薄口しょうゆ(小麦 大豆) かつお節 みりん 塩
	ふーいりちー	豚肉 ツナ	ふ(小麦) 大豆油	人参 いら もやし キャベツ 玉ねぎ	しょうゆ 塩
	魚のみそ焼き	ホキ 麦みそ(大豆)	すりごま 三温糖	生姜	みりん しょうゆ 塩 こしょう
25日(金)	牛乳 煮込みうどん	牛乳 豚肉 油あげ(大豆)	うどん(小麦) 大豆油	人参 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ 小松菜 しいたけ	かつお節 しょうゆ みりん 塩
小学校 欠食	ごぼうのごま和え	ハム(豚 大豆 とり) しらす 豆乳(大豆)	三温糖 ねりごま すりごま	ごぼう 人参 いんげん	しょうゆ 塩
	魚の ちゃんちゃん焼き	鮭 白みそ(大豆)	三温糖 マヨネーズ(卵 大豆 りんご)	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	酒 塩 こしょう
	くだもの			くだもの	
28日(月)	牛乳 《ピピンバ》 ・麦ごはん ・肉みそ ・ナムル	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 赤みそ(大豆) 大豆	米 麦 三温糖 ごま油 大豆油 でん粉	しょうが 木くらげ にんにく	豆板じゃん しょうゆ みりん 塩
小学校 欠食	わかめスープ	わかめ なた(大豆) あさり 油揚げ(大豆)	三温糖 白ごま ごま油	もやし 人参 小松菜	塩 しょうゆ 酢
29日(火)	牛乳 うっちゃんごはん	牛乳 しらす 豚肉 ひじき 白かまぼこ	米 麦 大豆油	人参 玉ねぎ ねぎ うこん	塩 薄口しょうゆ かつお節 豚骨 酒
小学校 欠食	キャベツの梅和え	ツナ	すりごま 三温糖	キャベツ きゅうり もやし 人参 梅肉(大豆 りんご)	しょうゆ 塩 特濃酢(小麦)
	魚の花園焼き	ホキ チーズ(乳)	マヨネーズ(卵 大豆 りんご)	赤ピーマン 黄ピーマン パセリ	塩 こしょう 酒
30日(水)	牛乳 コッペパン	牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 さとう ショートニング(大豆)		イースト 塩
	白花豆のスープ	白花豆 白いんげん豆 豆乳(大豆) とり肉	じゃがいも さつまいも 麦 コーンスターチ オリーブ油	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ パセリ	とりがら 塩 こしょう
	ブロッコリーソテー	ベーコン(豚 大豆)	大豆油	ブロッコリー エリンギ 竹の子 カリフラワー 赤ピーマン	薄口しょうゆ 塩 こしょう
	パンジャム		マーメレード 三温糖 グラニュー糖 コーンスターチ	パイン りんご レモン果汁	
31日(木)	牛乳 麦ごはん	牛乳	米 麦		
	チキンストロガノフ	とり肉 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	じゃがいも 小麦粉 オリーブ油 マーガリン(乳 大豆 豚)	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ アスパラ とまと	塩 こしょう とりがら ウスター(大豆 りんご) 赤ワイン デミグラスソース (小麦 乳 牛肉 とり肉 豚肉 大豆)
	かぼちゃサラダ	レッドキドニー	オリーブ油 三温糖	かぼちゃ きゅうり 干しぶどう 青豆(大豆)	酢 塩 しょうゆ
	オムレツ	卵 大豆 ゼラチン	さとう でん粉	玉ねぎ しょうが	しょうゆ 塩

19日(水)	牛乳 あわごはん	牛乳		米 あわ	
	中華スープ	あさり なた(大豆) 絹ごしとうふ(大豆)	白ごま ごま油	コーン 赤ピーマン 黄ピーマン 長ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう とりがら 豚骨
	●パンウースー (卵)	錦糸卵 ハム(豚 大豆 とり)	はるさめ 三温糖 ごま油 白ごま	きゅうり もやし 木くらげ	酢 塩 薄口しょうゆ
	レバーの南蛮漬け	豚レバー	でん粉 小麦粉 大豆油 三温糖	長ねぎ 人参 きゅうり	しょうゆ みりん 酢
20日(木)	牛乳 麦ごはん	牛乳		米 麦	
	夏野菜カレー	とり肉 脱脂粉乳	じゃがいも 小麦粉 大豆油 マーガリン(乳 大豆 豚)	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン なす へちま ゴーヤー	赤ワイン カレー粉 ウスター(大豆 りんご) カレールー (小麦 牛肉 とり肉 大豆) とりがら 塩
	ココロサラダ	レッドキドニー	さつまいも ごま油 三温糖	ブロッコリー かぼちゃ モウイ カリフラワー 干しぶどう	しょうゆ 酢 塩
	くだもの			くだもの	



遊びに来てね!!

～～食と子どもの健康展～～

日時：平成29年7月8日(土) 10時～17時

場所：イオン具志川 セントラルホール

- ・学校給食に関する展示
- ・地場産物に関する展示
- ・学校給食用食材の紹介、試食
- ・子ども栄養相談
- ・スタンプラリー など

暑い夏を元気に過ごそう

気温が急に上昇するこの時期は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。太り気味の人、子どもやお年寄り、体調の悪い人は特に注意が必要ですが、健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こすことがあります。暑さで食欲がわきにくい人もいるかと思いますが、朝食は必ずとるようになしてください。また、水分補給をしっかりと行い、夏バテにも注意しましょう。

！ 暑い夏を予防する食事のポイント

夏 野菜を食べよう!

バ ランスよく食べよう!

量より質が大切です

テ つぶん(鉄分)不足に注意!

し ょくよく(食欲)を増す工夫を!

香味野菜や酸味で食欲アップ

な っとう(納豆、うなぎ、豚肉)で疲労回復!

ビタミンB群を多く含みます

い ちよう(胃腸)に優しい食事のとり方を!

とり過ぎ X