

6 月学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

沖縄市立学校給食センター
諸見調理場
TEL:933-5453

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 アレルギー源等	欠食 行事等
1日 (月)	牛乳 麦ご飯 なめこ汁	牛乳 鶏肉、絹ごし豆腐(大豆) わかめ	米、麦	なめこ、しめじ、えのき茸 しいたけ	みそ(大豆)、削り節	
	魚の花園焼き	マダラ、チーズ(乳)	ノンエッグマヨネーズ(酢、 でんぷん、砂糖、植物油)	ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、玉ねぎ		
	パパイヤイリチー	ツナ(まぐろ)	こめ油	パパイヤ、人参、にら	しょうゆ(大豆、小 麦)、塩、みりん	
	牛乳 セサミトースト	牛乳	食パン(小麦、乳、大豆) ごま、砂糖			
2日 (火)	ブロッコリーのトマト煮	牛肉、白花生 白いんげん 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも、小麦粉 マーガリン(乳、大豆、豚) こめ油	にんにく、ブロッコリー マッシュルーム、玉ねぎ 人参、トマト	ワイン、ケチャップ 塩、こしょう、鶏がら ウスターソース(大 豆、りんご)、豚骨	
	コーンサラダ	ささみ(鶏肉)	砂糖 ノンエッグマヨネーズ	コーン、キャベツ きゅうり、人参 ピクルス、シイタケ	酢(小麦)、塩	
	くだもの			アメリカンチェリー		
	牛乳 キムチ炊き込みごはん	牛乳 豚肉	米、ごま、こめ油、ごま油	たけのこ、人参、ピーマン きくらげ 白菜キムチ(小麦、りんご、 大豆、さば)	塩、削り節、酒 豚骨、鶏がら しょうゆ(大豆、小 麦)	
3日 (水)	春雨スープ	絹ごし豆腐(大豆)、かに	春雨	白菜、人参、ねぎ	豚骨、鶏がら、塩 しょうゆ(大豆、小 麦)	
	シューマイ	コーンシューマイ(小麦、大豆、豚) (※本品製造工場では、卵・乳成分・牛肉を含む製品を製造いたしております)				
	くだもの			ブルーベリー		
	牛乳 麦ご飯	牛乳	米、麦			
4日 (木)	冬瓜のカレー煮	豚肉、厚揚げ(大豆)	でん粉、こめ油	冬瓜、人参、小松菜、しめじ にんにく	しょうゆ(大豆、小 麦)、塩、酒 鶏がら、豚骨 カレーパウダー(小麦、 大豆、鶏肉、牛肉)	むし歯 予防デー "かみかみ メニュー"
	大豆かりんとう	大豆、カエリ(※4)	でん粉、大豆油、砂糖 アーモンド(※5)、ごま 水あめ、はちみつ、黒糖		しょうゆ(大豆、小 麦)	
	くだもの			みかん		
	牛乳 中身そば	牛乳 豚中身、豚肉		沖縄そば(小麦、大豆)	ねぎ、生姜、しいたけ	
5日 (金)	ゴーヤーちゃんぶるー	ポーク(豚、鶏) 豆腐(大豆)、たまご	こめ油	にがうり、人参	しょうゆ(大豆、小 麦)、塩	
	黒糖アガラサー	牛乳	小麦粉、黒糖		ベーキングパウダー 重曹	
	牛乳 ゆかりごはん	牛乳	米	ゆかり		
	赤だし汁	あさり、わかめ 絹ごし豆腐(大豆)		大根、三つ葉	酒、みそ(大豆) 削り節、赤だし(大 豆、さば、鶏肉)	
9日 (火)	豚肉のしょうが焼き	豚肉	砂糖	生姜	しょうゆ(大豆、小 麦)、みりん、酒	
	青菜のツナあえ	ツナ(まぐろ)	ごま、砂糖	小松菜、キャベツ もやし、人参	酢(小麦)、塩 しょうゆ(大豆、小 麦)	
	くだもの			ずもも		
	牛乳 きびご飯	牛乳	米、もちきび			

日曜参観 振替休

10日 (水)	牛乳 麦ご飯	牛乳	米、麦			
	チキンカレー	鶏肉、鶏レバー 白花生、白いんげん 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも、小麦粉 バター(乳)、こめ油	にんにく、玉ねぎ、人参 ピーマン、ブロッコリー ブルーベリー、チャツネ(りんご)	塩、豚骨、鶏がら カレー粉、ウスター ソース(大豆、りん ご)	
	ピクルスあえ ゆでたまご	卵	ごま、砂糖	ピクルス、大根、人参	酢(小麦)、塩	
11日 (木)	牛乳	牛乳				
	ソース焼きそば	豚肉	中華めん(小麦、大豆) こめ油	にんにく、人参、玉ねぎ キャベツ、もやし ピーマン、きくらげ	しょうゆ(大豆、小 麦)、塩、こしょう、酒 ウスターソース(大 豆、小麦) とんかつソース(りん ご)	
	冬瓜のすり流し汁	鶏肉、たまご	でん粉	冬瓜、ねぎ、しいたけ	削り節、鶏がら、塩 しょうゆ(大豆、小 麦)	
	紅いものチーズがらめ	チーズ(乳)	紅芋、大豆油 砂糖、水あめ、ごま			
12日 (金)	ヨーグルト	ヨーグルト(乳、ゼラチン)				
	牛乳 クファージュシー(昆布)	牛乳 豚肉、うす揚げ(大豆) ちきあげ(大豆)、こんぶ	米、ごま、こめ油	人参、ごぼう、葉だいこん しいたけ	塩、削り節、酒 しょうゆ(大豆、小 麦)	
	そばろ汁	鶏ひき肉、豆腐(大豆)	でん粉	冬瓜、山東菜、人参 しめじ	削り節、塩、酒 しょうゆ(大豆、小 麦)	
	魚の梅みそ焼き	ホキ		梅肉(りんご)	みそ(大豆) みりん、酒	
15日 (月)	牛乳	牛乳				
	スパゲティナポリタン	ウインナー(豚)、鶏肉	スパゲティ(小麦) 砂糖、オリーブ油	マッシュルーム、エリンギ 人参、玉ねぎ、ピーマン 赤ピーマン、にんにく	ワイン、ケチャップ トマトソース(大豆) トマトピューレ、塩 デミグラスソース(小 麦、乳、牛肉、鶏肉、 豚肉、大豆)	
	ジャーマンポテト		じゃがいも、バター(乳)	人参、玉ねぎ コーン、パセリ	塩、こしょう	残量調査 (1日目)
	ビーンズサラダ	えんどう豆、ひよこ豆 レッドキドニー いんげん豆	砂糖 ノンエッグマヨネーズ	きゅうり、ブロッコリー、人参 カリフラワー、シイタケ	塩、マスタード	
16日 (火)	アーモンドと小魚	カタクチイワシ (※本製品に使用している カタクチイワシは、えび・か かに食べています)	アーモンド、ごま、砂糖			
	牛乳 きびご飯	牛乳	米、もちきび			
	マーボー豆腐	豆腐(大豆)、豚肉 牛肉、鶏レバー	ごま油、でん粉、こめ油	玉ねぎ、人参、にら きくらげ、しいたけ たけのこ、にんにく	赤だし(大豆、さば、 鶏肉)、みそ(大豆) ケチャップ、塩、酒 しょうゆ(大豆、小 麦)、豚骨、鶏がら オイスターソース(カ キエキス)、豆板醤	残量調査 (2日目)
	●バンウーサー (たまご)	ハム(豚、大豆、鶏) たまご	春雨、ごま、砂糖	人参、きゅうり、にがうり	酢(小麦) しょうゆ(大豆、小 麦)	
焼きししゃも	ししゃも					

17日 (水)	牛乳	牛乳				残量調査 (3日目)
	紅いもパン		紅いもパン (小麦、乳、大豆)			
	白いんげん豆スープ	鶏肉、いんげん豆 白花豆、白いんげん 脱脂粉乳(乳)、生クリーム	じゃがいも、小麦粉 バター(乳)、オートミール (コンタミ:小麦、そば、乳)	人参、玉ねぎ、セロリ マッシュルーム	塩、鶏がら、豚骨	
	牛肉の バーベキュー炒め	牛肉		にんにく、ピーマン キャベツ、エリンギ 玉ねぎ、人参	しょうゆ(大豆、小麦)、中濃ソース(りんご)、ウスターソース(りんご、大豆)、ケチャップ、みりん	
18日 (木)	くだもの チーズ	チーズ(乳)				残量調査 (4日目)
	牛乳	牛乳				
	深川めし	豚肉 あさり※6	米、こめ油	たけのこ、人参、ごぼう あお豆(大豆)、しいたけ	塩、削り節、酒 しょうゆ(小麦、大豆)	
	かしわ汁	鶏肉、うす揚げ(大豆)		冬瓜、小松菜、長ねぎ、人参	削り節、塩 しょうゆ(小麦、大豆)	
19日 (金)	千草焼き	千草焼 (卵、乳、小麦、鶏、大豆)				“食育の日” 残量調査 (5日目)
	くだもの				みかん	
	牛乳 麦ご飯	牛乳	米、麦			
	冬瓜の煮物	豚足、厚揚げ(大豆) ちくわ、昆布		こんにやく、冬瓜、人参 小松菜、生姜	しょうゆ(大豆、小麦)、塩、みりん、酒 削り節	
22日 (月)	魚の二色揚げ	メカジキ、たまご	小麦粉、ごま、大豆油	人参	塩、こしょう	“慰霊の日” 献立 (欠食) 5年生
	納豆みそ	納豆(大豆)、糸けずり	砂糖、こめ油	ねぎ	みそ(大豆)、みりん	
	牛乳	牛乳				
	カンダバー ジュシー	豚肉、ツナ(まぐろ)	米、こめ油	カンダバー (具志頭いい菜) 人参、冬瓜、しいたけ	しょうゆ(大豆、小麦)、削り節 みそ(大豆)	
23日 (火)	きびなごのから揚げ	きびなご	大豆油、小麦粉、でん粉		塩、こしょう	*慰霊の日*
	ふかし芋		さつまいも			
	くだもの			パイナップル		
	牛乳	牛乳				
24日 (水)	牛乳 麦ご飯	牛乳	米、麦			(欠食) 5年生 *試食会*
	きのこのすまし汁	白かまぼこ(大豆)		人参、パクチョイ、しめじ えのき茸、まいたけ	塩、みりん、削り節 しょうゆ(小麦、大豆)	
	五目みそ煮	鶏肉、厚揚げ(大豆)	里芋、砂糖	こんにやく、大根、たけのこ いんげん、しいたけ、人参	みそ(大豆)、みりん しょうゆ(大豆、小麦)、削り節	
	魚のシークワサー ソースかけ	さんま	でん粉、砂糖	シークワサー、レモン	酢(小麦)	
25日 (木)	冷凍フルーツ			洋なし		
	牛乳	牛乳				
	なかよしパン		なかよしパン (小麦、乳、大豆)			
	シチュー	鶏肉、白花豆、白いんげん 脱脂粉乳(乳)、生クリーム	じゃがいも、小麦粉 バター(乳)	にんにく、人参、玉ねぎ セロリ、コーン、ブロッコリー マッシュルーム	ワイン、塩、こしょう、 ローリエ、鶏がら 豚骨	
25日 (木)	アスパラと豆のサラダ	えんどう豆、ひよこ豆 レッドキドニー ささみ(鶏肉)	砂糖 ノンエッグマヨネーズ	アスパラ、人参 玉ねぎ、シークワサー	塩、マスタード こしょう	
	キャロットジャム		水あめ、マーレドジャム 砂糖	人参、りんご、レモン		

26日 (金)	牛乳 きびご飯	牛乳	米、もちきび			
	中華丼	豚肉、うずら卵	でん粉、ごま油、こめ油		にんにく、玉ねぎ、人参 白菜、小松菜、たけのこ くわい、しいたけ、きくらげ 生姜	
	●キムチあえ (チリメン【えび、かに】 キムチの素【いか】)	チリメン※4、糸けずり			しろり(モウイ)、きゅうり 人参	
	手作りフルーツゼリー		砂糖		レモン、みかん タンカン、シークワサー	
29日 (月)	牛乳 麦ご飯	牛乳	米、麦			
	ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆)			ねぎ	
	ひじききんぴら	豚肉、ちきあげ(大豆) ひじき	砂糖、こめ油		こんにやく、ごぼう、人参 にら、あお豆(大豆)	
	コロケ		かぼちゃコロケ(乳、小麦、大豆)、大豆油			
30日 (火)	牛乳	牛乳				
	うっちゃんごはん	豚肉	米、こめ油		玉ねぎ、人参、しめじ あお豆(大豆)、きくらげ	
	すまし汁	白かまぼこ(大豆) 豆腐(大豆)			冬瓜、人参、ねぎ	
	サバのごまみそかけ	さば	アーモンド※5、ごま 水あめ、砂糖		生姜、シークワサー	
くだもの				すもも		

1. 予定(アレルギー詳細)献立表には、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. ●印は食物アレルギー対応児童生徒へ調理場より提供があります。()内の食品は対応アレルギーを表示しています。

3. 加工商品に関しては、原材料や調味料ではなく、アレルギーのみを表示しているものもあります。

4. アーサやもずく、カエリやチリメンなどは、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、貝」が混入することがあります。

5. アーモンドを製造している工場では、「くるみ、大豆、カシューナッツ」も生産しています。

6. あさりには「かに」が共生しています。

7. 天候や食材、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。

(※特に、くだものや野菜は天候や価格によって変動することが多くなっていますのでご理解ください)

めやす ひとくち かい


目安は一口30回

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

しっかりよくかんで食べよう!

しょくじ とき ひとくちなんかい
食事の時に一口何回くらいかんでい
ますか? よくかんで食べると、唾液
がたくさん出て虫歯を防いでくれたり、
食べ物の味がよくわかり、薄味や少量
でも満足感が得られたりと、体にとっ
ていいことがたくさんあります。

がむ がむ



がむ がむ

よくかむと…

むし ば びまん
虫歯や肥満
の予防

しゅうちゅうりよく
集中力・
記憶力アップ

あごや歯の
発育の助けに

そして…6月1日は「牛乳の日」です。

歯や骨の健康のために、カルシウム
たっぷり牛乳を飲みましょう!

