

5 月学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

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 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調理場より除去食の提供があります。( )内の食品は対応アレルギー表示しています。

※ 沖縄市立学校給食センターで除去食に対応しているアレルゲンは、以下の6品目で、提供は副菜(和え物・サラダなど)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・チリメン・カエリは「えび・かに」として除去対象です。)

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

4. 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。

5. あさりには「かに」が共生しています。

6. 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。



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	欠食 行事等
1日 (月)	牛乳	牛乳				こどもの日 ごんたて 献立
	たけのこご飯	鶏肉、うすあげ(大豆)	米、ごま、こめ油	たけのこ、にんじん しいたけ、いんげん	削り節、酒、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	
	新たまねぎのみそ汁	厚あげ(大豆)、わかめ みそ(大豆)		玉ねぎ、ねぎ	削り節	
	サバのごまだれかけ	さば みそ(大豆)	アーモンド、ごま 水あめ、さとう	しょうが、ゆず	酒、みりん	
	かしわ餅		かしわもち(大豆)			
2日 (火)			* 遠足 *			
3日 (水)			* 憲法記念日 *			
4日 (木)			* みどりの日 *			
5日 (金)			* こどもの日 *			
8日 (月)	牛乳	牛乳				ゴーヤ の日
	むぎごはん		米、麦			
	ポークカレー	豚肉、鶏レバー 大豆、白花豆、白いんげん	じゃがいも、小麦粉 バター(乳) こめ油	玉ねぎ、にんじん、ピーマン セロリ、かぼちゃ、にんにく トマト ウージパウダー	豚骨、鶏がら 塩、酒、カレーウ ウスターソース(大 豆、りんご) チャツネ(りんご)	
	たくあん漬		ごま、さとう	たくあん漬(小麦) にんじん、キャベツ にがうり	酢(小麦)	
	スチームエッグ (ゆでたまご)	たまご				
くだもの(みかん)			みかん			
9日 (火)	牛乳	牛乳				
	沖縄そば(めん・個袋)		沖縄そば(小麦、大豆)			
	沖縄そば(スープ)	豚肉、かまぼこ(大豆)		ねぎ、しょうが	削り節、豚骨 酒、みりん、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	
	マーミナーチャンプルー (もやし炒め)	豆腐(大豆) ツナ(まぐろ)	こめ油	もやし、にんじん キャベツ、にら	しょうゆ(大豆、小麦) 塩	
	手作り紅イモごま団子		もち粉、紅芋、さとう ごま、大豆油		塩	

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	欠食 行事等
10日 (水)	牛乳	牛乳				
	山菜ごはん	鶏肉、うすあげ(大豆)	米、ごま、こめ油	山菜(わらび、ぜんまい、 細竹、ふき) きくらげ、えのきだけ にんじん、しいたけ	削り節、昆布 しょうゆ(大豆、小麦) 酒、塩	
	芋の子汁	豚肉、みそ(大豆)	里芋	玉ねぎ、とうが にんじん、長ねぎ	削り節、昆布 塩	
	さんまのかば焼き くだもの(パイ)	さんま	さとう、でん粉、ごま	しょうが パイ	しょうゆ(大豆、小麦) みりん、酒	
11日 (木)	牛乳	牛乳				
	バーガーパン		バーガーパン (小麦、乳、大豆)			
	レンズ豆のスープ	レンズ豆 ベーコン(豚肉、大豆) 白花豆、白いんげん	じゃがいも、小麦粉 バター(乳)、オリーブ油	玉ねぎ、にんじん	豚骨、鶏がら 塩、こしょう トマトソース(大豆)	
	手作りハンバーグ	豚肉、たまご	でん粉、さとう	玉ねぎ、エリンギ にんにく、マッシュルーム	塩、こしょう、ナツメグ ケチャップ、ワイン ウスターソース(大 豆、りんご)	
コーンサラダ	ささみ(鶏肉)		ノンエッグマヨネーズ(大 豆、りんご)、さとう	コーン、キャベツ きゅうり、にんじん ピクルス、シークワーサー	酢(小麦)	
12日 (金)	牛乳	牛乳				アセロラの日
	むぎごはん		米、麦			
	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、にんじん はくさい、こまつな たけのこ、くわい、しいたけ きくらげ、しょうが	しょうゆ(大豆、小麦) 酒、みりん、塩 オイスターソース(カ キエキス)	
	わかめスープ	絹ごし豆腐(大豆) ちくわ、わかめ	ごま、でん粉、ごま油	えのきだけ、しめじ にんじん、長ねぎ	削り節、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	
	アセロラヨーグルト	ヨーグルト(乳)		みかん、黄もも、アセロラ アセロラジュレ(りんご)		
15日 (月)	牛乳	牛乳				おきなぼんご 沖縄本土 復帰記念日
	黒米ごはん		米、黒米、麦			
	イナムドウチ	豚肉、黄色かまぼこ みそ(大豆)		こんにゃく、しいたけ だいこん、ねぎ	削り節、豚骨	
	魚のカレーいそべ揚げ	ホキ、たまご、あおのり	小麦粉、大豆油		塩、カレー粉	
	●タコの酢の物(タコ) くだもの(ぶどう)	たこ	ごま、さとう	赤ピーマン、黄ピーマン きゅうり、シークワーサー ぶどう	しょうゆ(大豆、小麦) 酢(小麦)、塩	
16日 (火)	牛乳	牛乳				
	なかよし胚芽パン		なかよし胚芽パン (小麦、乳、大豆)			
	キャロットジャム		水あめ、さとう マーメイドジャム	にんじん、りんご、レモン		
	むぎのポタージュスープ	鶏肉、あさり 白いんげん豆 生クリーム(乳)	麦、小麦粉 バター(乳)、こめ油	玉ねぎ、にんじん、セロリ マッシュルーム、コーン パセリ	豚骨、鶏がら 塩	
いんげんソテー	たまご、豚肉	こめ油	いんげん、にんじん	塩 しょうゆ(大豆、小麦)		
17日 (水)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	マーボーなす	豆腐(大豆)、豚肉、鶏肉 豚レバー、みそ(大豆) 赤だし(大豆、さば、鶏肉)	でん粉、ごま油	なす、にんじん、玉ねぎ たけのこ、しめじ、にんにく きくらげ、しいたけ、にら	削り節 ケチャップ、酒 しょうゆ(大豆、小麦) オイスターソース(カ キエキス) トウバンジャン	
	きびなごのから揚げ	きびなご	こめ粉、でん粉、大豆油		塩、こしょう	
	杏仁フルーツ		杏仁豆腐(乳、大豆)	黄もも、洋なし、ぶどう パイ、チェリー、みかん		

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	欠食 行事等
18日 (木)	牛乳	牛乳				
	鮭ごはん	さけ	米、こめ油、ごま	にんじん、しめじ グリーンピース、しいたけ	削り節、塩、酒 しょうゆ(大豆、小麦)	
	豚汁	豚肉、うすあげ(大豆) 豆乳(大豆)、みそ(大豆)	里芋	こんにゃく、とうがんにんじん、ごぼう トウモロコシ、しょうが	削り節 酒	
	むし鶏のごまだれかけ	鶏肉、みそ(大豆)	ごま、さとう、でん粉	しょうが	酒 しょうゆ(大豆、小麦)	
	くだもの(みかん)			みかん		
19日 (金)	牛乳	牛乳				
	スパゲティミートソース	豚肉、大豆	スパゲティ(小麦) オリーブ油	にんにく、玉ねぎ、にんじん ピーマン、セロリ マッシュルーム、トマト ウーシパウダー	ワイン、ケチャップ トマトソース(大豆) 塩	まいつき にち 毎月19日は “食育の日”
	ポテトベーコン炒め	ベーコン(豚肉、大豆)	じゃがいも、こめ油	玉ねぎ、アスパラ コーン、パセリ	塩、こしょう ガーリックパウダー しょうゆ(小麦、大豆)	
	魚のマスタード焼き	マダラ	ノンエッグマヨネーズ(大豆、りんご)		マスタード	
アーモンド		アーモンド				
22日 (月)	牛乳	牛乳				
	あげパン	きな粉、脱脂粉乳(乳)	コッペパン (小麦、乳、大豆) 大豆油、アーモンド 麦、さとう、黒糖			
	ブロッコリーのトマト煮	牛肉、脱脂粉乳(乳) 白花豆、白いんげん	じゃがいも、小麦粉 バター(乳)、こめ油	にんにく、ブロッコリー マッシュルーム、玉ねぎ にんじん、トマト	豚骨、鶏がら ワイン、ケチャップ 塩、こしょう ウスターソース(大豆、りんご)	
	●キャベツとコーンの サラダ (えび・かに:チリメン除去)	ささみ(鶏肉) チリメン	オリーブ油、さとう	キャベツ、コーン にんじん、きゅうり シークワサー	酢(小麦)、塩	
23日 (火)	牛乳	牛乳				
	昆布ごはん	豚肉、こんぶ 白かまぼこ(大豆)	米、ごま、こめ油	切干大根、にんじん ねぎ	削り節 しょうゆ(大豆、小麦) 酒、みりん、塩	
	まめマメ豆汁	豆腐(大豆)、豆乳(大豆) うすあげ(大豆) みそ(大豆)		だいこん、にんじん 長ねぎ	削り節	
	魚の塩こうじ焼き	さけ		レモン	塩こうじ	
	くだもの(プラム)			すもも		
24日 (水)	牛乳	牛乳				
	中華めん(個袋)		中華めん(小麦、大豆)			
	みそラーメン(スープ)	豚肉、うずら卵 みそ(大豆)	ごま油、こめ油	コーン、もやし、キャベツ にんじん、長ねぎ にんにく、しょうが	削り節、豚骨、鶏がら みりん	
	にんにくの芽いため	鶏肉、厚あげ(大豆)	でん粉、ごま油、こめ油	にんにく、茎にんにく たけのこ、にんじん 赤ピーマン、黄ピーマン 長ねぎ、きくらげ	みりん、酒 しょうゆ(大豆、小麦) オイスターソース(カ キエキス)	
	大学いも		さつま芋、大豆油 さとう、水あめ、ごま		しょうゆ(大豆、小麦)	

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	欠食 行事等
25日 (木)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉、厚あげ(大豆)	じゃがいも、さとう こめ油、でん粉	にんじん、玉ねぎ、しめじ しいたけ、きくらげ こまつな	削り節 酒、みりん、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	
	きゅうりと白菜の ゆかりあえ		さとう	きゅうり、はくさい ゆかり	塩、酢(小麦) しょうゆ(大豆、小麦)	
	くるみと小魚のつくた煮	カエリ(にぼし)	くるみ、アーモンド 水あめ、さとう、黒糖		しょうゆ(大豆、小麦)	
26日 (金)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	中華コーンスープ	ハム(豚肉、大豆、鶏肉) たまご	でん粉	コーン、玉ねぎ にんじん、ねぎ	豚骨、鶏がら しょうゆ(大豆、小麦) 塩	
	酢魚	ホキ	でん粉、大豆油 じゃがいも、さとう こめ油	玉ねぎ、にんじん、ピーマン 赤ピーマン、黄ピーマン たけのこ、パイン	酢(小麦)、こしょう ケチャップ、塩 しょうゆ(大豆、小麦) ウスターソース(大豆、りんご)	
くだもの(メロン)			メロン			
29日 (月)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	梅みそ	みそ(大豆)、糸けずり	さとう、ごま、こめ油	梅肉(りんご)		
	パパイヤンブシー (パパイヤの煮物)	豚肉、厚あげ(大豆) ちくわ、こんぶ	さとう	こんにゃく、パパイヤ にんじん、いんげん	削り節 酒、みりん、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	四日の日 (ユッカヌ ヒー)
ひじきの和風サラダ	ひじき、ささみ(鶏肉) ひよこ豆	さとう、こめ油	キャベツ、きゅうり にんじん、玉ねぎ、にんにく	しょうゆ(大豆、小麦) 酢(小麦)、塩		
ちんびん	たまご	黒糖、さとう、糖蜜 小麦粉、大豆油		重曹		
牛乳	牛乳					
30日 (火)	牛乳	牛乳				
	うちなーやきそば	豚肉、ちきあげ(大豆)	沖繩そば(小麦、大豆) こめ油	玉ねぎ、にんじん キャベツ、ピーマン きくらげ、にんにく	ケチャップ、塩 中濃ソース(りんご) ウスターソース(大豆、りんご)	
	魚汁	赤魚、絹ごし豆腐(大豆) あおさ			削り節 しょうゆ(大豆、小麦) 塩、みりん	
	田芋のからあげ	田芋、大豆油 さとう、水あめ		しょうが	しょうゆ(大豆、小麦) みりん	
	あまがし	金時豆、りょくとう	さとう、黒糖、麦		塩	
31日 (水)	牛乳	牛乳				
	食パン		食パン(小麦、乳、大豆)			
	あさりと春キャベツの スープ	あさり		玉ねぎ、にんじん セロリ、キャベツ、トマト	鶏がら、ローリエ ワイン、塩、こしょう しょうゆ(大豆、小麦)	
	ドライカレー	豚肉、鶏レバー、大豆	こめ油、でん粉	玉ねぎ、にんじん ピーマン、にんにく ブルーベリー	カレーウ ウスターソース(大豆、りんご) ケチャップ、ワイン、塩	
	コロコロサラダ	青えんどう豆(マローファット ピース) ひよこ豆(ガルバンゾー) 赤いんげん豆(レッドキド ニー)	アーモンド、さとう ノンエッグマヨネーズ(大豆、りんご)	きゅうり、赤ピーマン コーン、あお豆(大豆) シークワサー	塩、マスタード	
チーズ	チーズ(乳)					