

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. 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ゲンを表示しています。

※ 沖縄県立学校給食センターで除去食を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 (木)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	ワンタンスープ		冷凍ワンタン (小麦、大豆、豚肉、ごま) ごま油	にんじん、はくさい しいたけ、ねぎ	削り節、豚骨、鶏がら しょうゆ(大豆、小麦)	
	チンジャオロース	牛肉	ごま油、こめ油 でん粉	しょうが、たけのこ、ピーマン にんじん、赤ピーマン 黄ピーマン、にんにく きくらげ	しょうゆ(大豆、小麦) みりん、酒 オイスターソース (カキエキス)	
	くだもの(スイカ)		スイカ			
2日 (金)	牛乳	牛乳				
	鶏めし	鶏肉、うすあげ(大豆)	米、こめ油、ごま	にんじん、ごぼう、しめじ あお豆(大豆)	削り節、鶏がら しょうゆ(大豆、小麦) 酒、塩	
	もずくとへちまのスープ	もずく 絹ごし豆腐(大豆) 白かまぼこ(大豆)	でん粉	へちま、しいたけ、長ねぎ	削り節、鶏がら しょうゆ(大豆、小麦) 塩、酒	
	魚の西京焼き	さば、みそ(大豆)	さとう		みりん、酒	
	くだもの(みかん)			みかん		
5日 (月)	牛乳	牛乳				
	和風スパゲティ	鶏肉	スパゲティ(小麦) バター(乳)、ごま油	にんにく、玉ねぎ、にんじん しめじ、しいたけ、チンゲン菜	しょうゆ(大豆、小麦) 酒、みりん、塩、こしょう	歯と口の 健康週間 (4~10日)
	ポテトのカントリーいため	豚肉	じゃがいも 大豆油、こめ油	にんにく、玉ねぎ、にんじん ピーマン、エリンギ	しょうゆ(大豆、小麦) 酒、みりん、カレー粉 ケチャップ、塩 とんかつソース(りんご)	残量調査 (1日目)
	ココア大豆	大豆、きな粉(大豆)	アーモンド、ごま さとう、水あめ、黒糖		ココア	
6日 (火)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	マーボー冬瓜	豆腐(大豆)、豚肉 赤だし(大豆、さば、鶏肉) みそ(大豆)	ごま油、でん粉、こめ油	とうがん、玉ねぎ、にんじん にら、きくらげ、しいたけ たけのこ、にんにく ウーシパウダー	ケチャップ しょうゆ(大豆、小麦) オイスターソース (カキエキス) 豆板醤、塩、酒	残量調査 (2日目)
	中華あえ(イカ)	いか、茎わかめ	さとう、ごま油、ごま	だいこん、にんじん、きゅうり	しょうゆ(大豆、小麦) 酢(小麦)	
	くだもの(パイナップル)			パイナップル		

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
7日 (水)	牛乳	牛乳				
	深川めし	豚肉、あさり	米、こめ油	たけのこ、にんじん、ごぼう あお豆(大豆)、しいたけ	削り節、酒、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	残量調査 (3日目)
	冬瓜のすり流し汁	鶏肉、たまご	でん粉	とうがん、ねぎ	削り節、鶏がら、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	
	魚のアーモンドやき	さけ みそ(大豆)	ノンエッグマヨネーズ(大豆、りんご)、アーモンド	にんにく、パセリ		
	くだもの(ぶどう)			ぶどう		
8日 (木)	牛乳	牛乳				
	コッペパン		コッペパン (小麦、乳、大豆)			
	ヌードルコンソメスープ	鶏肉	スパゲティ(小麦)	玉ねぎ、にんじん セロリ、はくさい	豚骨、鶏がら、ローリエ 塩、こしょう しょうゆ(大豆、小麦)	残量調査 (4日目)
	チリコンカン	豚肉、牛肉、鶏レバー 金時豆、大豆	こめ油	玉ねぎ、にんじん、ピーマン ビクルス、にんにく	ケチャップ、チリソース ウスターソース(りんご、大豆) ワイン、塩	
	フルーツヨーグルト(乳)	ヨーグルト(乳)		パイナップル、黄もも、みかん アロエ、バナナ		
9日 (金)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	もずく丼(あんかけ)	もずく、豚肉	さとう、でん粉、こめ油	にんにく、しょうが、玉ねぎ にんじん、赤ピーマン 黄ピーマン、こまつな、コーン	削り節 酒、みりん、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	残量調査 (5日目)
	さつま汁	鶏肉 豆腐(大豆)、みそ(大豆)	さつま芋	だいこん、にんじん、長ねぎ	削り節	
	小魚のから揚げ	あじ、わかさぎ	こめ粉 でん粉、大豆油		塩、こしょう	
12日 (月)	* 日曜参観 振替休日 *					
13日 (火)	牛乳	牛乳				
	メキシカンライス	ウインナー(豚肉)	米、こめ油、オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、ピーマン 黄ピーマン、コーン グリーンピース	豚骨、鶏がら しょうゆ(大豆、小麦) ワイン、塩、こしょう カレー粉	
	へちまのクリームスープ	鶏肉、あさり、白花生 白いんげん豆、脱脂粉乳 生クリーム(乳)	じゃがいも、小麦粉 オートミール(麦) バター(乳)、こめ油	へちま、玉ねぎ、にんじん セロリ、マッシュルーム パセリ、ウーシパウダー	豚骨、鶏がら、ローリエ 塩	
	魚のバジルやき	ホキ、粉チーズ(乳)	パン粉(小麦、大豆) オリーブ油		塩、こしょう、バジル粉 ジェノバペースト(乳) ガーリックパウダー	
	くだもの(チェリー)			アメリカンチェリー		
14日 (水)	牛乳	牛乳				
	冷やし中華(めん)		中華めん (小麦、大豆、ごま)			
	" (スープ)		ごま油、さとう	レモン	酢(りんご)、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	
	●ボイル野菜(たまご)	たまご、わかめ ハム(豚肉、大豆、鶏肉)		きゅうり、もやし、にんじん コーン		
	厚揚げの中華いため	豚肉、厚揚げ(大豆)	でん粉、ごま油	にんにく、玉ねぎ、にんじん はくさい、チンゲン菜 たけのこ、きくらげ	しょうゆ(大豆、小麦) みりん、酒、塩 オイスターソース (カキエキス)	
	紅いものチーズがらめ	粉チーズ(乳)	べにいも、ごま 大豆油、さとう、水あめ			
15日 (木)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	なめこ汁	鶏肉、絹ごし豆腐(大豆) わかめ、みそ(大豆)		なめこ、しめじ、えのきだけ しいたけ	削り節	
	いわしの梅煮	いわし	さとう、でん粉	しそ、梅肉	しょうゆ(大豆、小麦) みりん、塩	
	野菜のアーモンドあえ	糸けずり	アーモンド、ごま、さとう	ほうれん草、はくさい にんじん、シークワーサー	しょうゆ(大豆、小麦)	

曜日	献立名	茶の食品 (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	
16日(金)	牛乳	牛乳					
	むぎごはん		米、麦				
	シブインブシー (冬瓜の煮物)	豚足、厚あげ(大豆) ちきあげ(大豆)、昆布		こんにやく、とうがん にんじん、こまつな、しょうが	削り節 みりん、酒、塩 しょうゆ(大豆、小麦)		
	大豆かりんと りんごゼリー	大豆、カエリ(にぼし) アガー(寒天)	でん粉、大豆油、アーモンド ごま、水あめ、さとう はちみつ、黒糖		しょうゆ(大豆、小麦) りんごジュース		
19日(月)	牛乳	牛乳				毎月19日は 「食育の日」	
	ごまトースト		食パン(小麦、乳、大豆) ごま、はちみつ、さとう				
	ポークビーonz	豚肉、大豆	じゃがいも、小麦粉 さとう、でん粉、こめ油	玉ねぎ、にんじん、セロリ ピーマン、にんにく	豚骨、鶏がら、ローリエ ケチャップ、ワイン、塩 トマトピューレ トマトソース(大豆) ウスターソース(りんご、大豆)		
	ゴーヤのツナあえ	ツナ(まぐろ)	春雨、さとう、オリーブ油	にがうり、きゅうり、にんじん コーン、シークワサー	しょうゆ(大豆、小麦) 酢(小麦)		
20日(火)	牛乳	牛乳					
	むぎごはん		米、麦				
	豆腐とほうれん草の みそ汁	絹ごし豆腐(大豆) ちくわ、みそ(大豆)		ほうれん草、しめじ	削り節		
	魚のおろしかけ きゅうりのゆかりあえ	さば	でん粉、こめ粉 大豆油、さとう	だいこん、しょうが	しょうゆ(大豆、小麦) みりん、酒 塩、酢(小麦) しょうゆ(大豆、小麦)		
21日(水)	牛乳	牛乳					
	むぎごはん		米、麦				
	冬瓜のカレー煮	豚肉、厚あげ(大豆)	でん粉、こめ油	とうがん、にんじん こまつな、しめじ、にんにく ウーヅパウダー	削り節、酒、塩 しょうゆ(大豆、小麦) カレールウ		
	手作りひじき卵焼き フルーツみつ豆	たまご、ひじき 黒大豆	さとう マヨネーズ (卵、大豆、りんご) 白玉団子(大豆) 寒天、さとう	にんじん、ねぎ みかん、黄もも、洋なし ぶどう、パイナップル、さくらんぼ	削り節 しょうゆ(大豆、小麦) 塩		
22日(木)	牛乳	牛乳				慰霊の日 献立	
	カンダバージュシー (沖縄風ぞうすい)	ツナ(まぐろ) みそ(大豆)	米、こめ油	具志頭いい菜(いもかずら) にんじん、とうがん、しいたけ	削り節 しょうゆ(大豆、小麦)		
	きびなごのから揚げ くだもの(パイナップル)	きびなご	こめ粉、でん粉 大豆油		塩、こしょう パイナップル		
	ふかし芋		さつまいも				
23日(金)	* 慰霊の日 *						
26日(月)	牛乳	牛乳					
	キムチごはん	豚肉	米、ごま こめ油、ごま油	白菜キムチ(小麦、りんご、 大豆、さば) たけのこ、にんじん ピーマン、きくらげ	削り節 しょうゆ(大豆、小麦) 酒、塩		
	中華スープ	鶏肉 絹ごし豆腐(大豆)	春雨、ごま油、でん粉	コーン、にんじん、はくさい ねぎ	削り節、豚骨、鶏がら しょうゆ(大豆、小麦) 塩、こしょう		
	お豆腐シューマイ くだもの(みかん)	豆腐(大豆)、豆乳(大豆) ひじき、魚肉すり身	小麦粉、なたね油 でん粉、さとう	たまねぎ、にんじん、枝豆 とうもろこし みかん	塩、こしょう		
27日(火)	牛乳	牛乳					
	むぎごはん		米、麦				
	チリメンふりかけ 肉じゃが	チリメン、糸けずり あおのり 豚肉	ごま、さとう	ゆかり	削り節 みりん、酒、塩 しょうゆ(大豆、小麦)		
	モウイの梅あえ		はちみつ、さとう	玉ねぎ、にんじん こまつな、長ねぎ 糸こんにやく、しいたけ 赤うり(モウイ)、きゅうり 梅肉(りんご)	塩、酢(小麦)		

曜日	献立名	茶の食品 (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
28日(水)	牛乳	牛乳				
	黒糖パン				黒糖パン(小麦、乳、大豆)	
	ミネストローネ	鶏肉、白いんげん豆			マカロニ(小麦)	玉ねぎ、にんじん とうがん、キャベツ セロリ、なす
	野菜スクランブルエッグ 魚のホワイトソース焼き	たまご ベーコン(豚肉、大豆)	こめ油	コーン、赤ピーマン ほうれん草	塩、こしょう	
29日(木)	牛乳	牛乳				
	焼きうどん	豚肉、ちきあげ(大豆) うすあげ(大豆)、糸けずり			うどん(小麦) こめ油	玉ねぎ、にんじん、キャベツ しめじ、ねぎ
	ちくわのいそべあげ	チーズ入りちくわ(乳) たまご、あおのり			小麦粉、大豆油	
	お豆のサラダ	えんどう豆、ひよこ豆 レッドキドニー(赤いんげん豆)、白いんげん豆	さとう ノンエッグマヨネーズ (大豆、りんご)		きゅうり、ブロッコリー カリフラワー、にんじん シークワサー	塩、マスタード
30日(金)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	パンキンシチュー	鶏肉、白いんげん豆 白花豆、脱脂粉乳(乳)			じゃがいも 小麦粉、バター(乳)	にんにく、にんじん、玉ねぎ かぼちゃ、ブロッコリー コーン、ウーヅパウダー
	いんげんのゴマあえ くだもの(スイカ)		ごま、さとう		いんげん、にんじん スイカ	しょうゆ(大豆、小麦) 塩

～6月は食育月間～

毎年6月は「食育月間」です。学校だけでなく、国や都道府県、みなさんの住んでいる市町村や関係団体などが協力して、食育を推進し、一層の浸透を図ることを目的としています。期間中は各地で食育をテーマとした多くの取り組みやイベントが開かれます。ご家庭でもふだん何気なく食べている食事や食べ物についてあたためて振り返り、親子で一緒に考える1ヵ月にしたいですね。

食育月間、ご家庭でもこんなことに
取り組んでみませんか？



★楽しくて、ワクワクうきうき元気になる、それが食べるということ！★

6月には「歯と口の健康週間」があります。健康な歯は、食べ物をしっかりかんで、おいしく味わうためにとても大切です。歯を丈夫にするためには、ふだんからよくかんで歯や歯ぐきを鍛えることが大切です。かみごたえのあるかたいものや食物せんいが多いもの、弾力性のあるものなどを意識して、ふだんの食事やおやつに取り入れてみましょう。

★かたいもの★



★食物せんいが多いもの★



★だん力性のあるもの★

