

平成29年度 6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。

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品目を含み副菜(和えもの・サラダ類など)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・ちりめん・カエリは『えび・かに』の除去対象です。
---------------	--

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。

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
1日 (木) ★中体 連応援 献立	牛乳 《カレーライス》 ・麦ごはん	牛乳	米 麦		
	・カレーライス	とり肉 脱脂粉乳 だいた	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳、だいた、 ぶた肉) だいた油	玉ねぎ にんじん セロリ ピーマン かぼちゃ なす にんにく りんご	ぶた骨 とりがら ウスターソース(だ いた りんご) 赤ワイン ケチャップ デミグラスソース(小麦、乳、牛肉、 鶏肉、ぶた肉、だいた) 塩 カレー 粉 カレールウ(小麦、とり肉、牛肉、 だいた) チャツネ(りんご)
	梅和え	糸けずり節	三温糖	きゅうり にんじん モーウイ 大根 梅肉	酢(小麦)
	チキンカツ	とりささみ(とり肉)	パン粉(小麦、だいた、乳) 小麦粉 だいた油 でんぶん		塩 こしょう ガーリック
2日 (金) 中学校欠食 (中体連)	牛乳 あわごはん	牛乳	米 あわ		
	がめ煮	とり肉 厚あげ(大豆) 結び昆布	さとも 三温糖 だいた 油	にんじん 大根 しいたけ こんにゃく	しょうゆ(小麦、だいた) 塩 酒 かつお節
	ごぼう炒め	ぶた肉	白ごま 三温糖 だいた 油 ごま油 白すりごま アーモンド くるみ 白ごま 水あめ 三温糖	ごぼう にんじん いんげ ん こんにゃく しょうが	かつお節 酒 しょうゆ みりん
カエリとクルミの甘 がらめ	カエリ(エビ カニ)			しょうゆ	
5日 (月) ★残量調 査週間 ～9日 (金)まで (対象校: コザ小・ 宮里中)	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(だいた)		イースト 塩
	パンブキンスープ	ぶた肉 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	小麦粉 マーガリン(乳、だ いた、ぶた肉) だいた油	かぼちゃ 玉ねぎ セロリ パセリ ブロッコリー フリフラウニ にんじん きゅうり キャベ ツ コーン	塩 こしょう とりがら
	温野菜サラダ	ベーコン(ぶた肉、大豆)	三温糖 白ごま ごま油		しょうゆ 酢 りんご酢 塩
ウィンナー くだもの	ウィンナー(ぶた)			くだもの	
6日 (火)	牛乳 麦ごはん	牛乳	米 麦		
	肉じゃが	ぶた肉	じゃがいも 三温糖 だいた油	にんじん 玉ねぎ 糸こんに ゃく しいたけ しょうが	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお 節
	ゴーヤーの佃煮 鮭の塩焼き	しらすぼし(エビ カニ) 糸けずり節 鮭	白ごま 三温糖 黒糖	ゴーヤー にんじん しいたけ	しょうゆ みりん 酢 塩 酒 こしょう

7日 (水) 美里小 の4年 生欠食	牛乳 あわごはん シカムドゥチ へちまのみそ煮 マメアジの唐揚げ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ(だ いた ず) ツナ 厚あげ(大豆) 麦みそ(だいた) 糸けずり節 豆アジ	米 あわ 小麦粉 でんぶん だいた油	こんにゃく しいたけ 冬瓜 ねぎ しょうが へちま にんじん	ぶた骨 かつお節 塩 しょうゆ みりん かつお節 塩 こしょう カレー粉
8日 (木)	牛乳 麦ごはん	牛乳	米 麦	白菜 きぬさや チンゲン菜 にんじん たけのこ しいた け きくらげ しょうが にんにく	しょうゆ みりん 酒 オイスター ソース(大豆) 塩
	八宝菜	ぶた肉 イカ エビ うず ら卵	三温糖 ごま油 でんぶん だいた油	キャベツ きゅうり にんじん だいた	しょうゆ 酢
	ハンパシ 棒棒鶏サラダ	とりささみ(とり肉) 赤みそ(大豆)	三温糖 白すりごま ごま油	キャベツ 玉ねぎ しょうが	オイスターソース(大豆) 塩 しょうゆ
ターサイパオズ 多菜包子	ぶた肉 とり肉 ひじき	豚脂 でんぶん パン粉(小 麦 だいた 乳) さとう ごま油 小麦粉			
9日 (金) 美里中 の1年 生欠食	牛乳 クファジュシー	牛乳	米 麦 だいた油	ねぎ にんじん 玉ねぎ	酒 しょうゆ 塩 薄口しょうゆ (小麦、だいた) かつお節
	ハワイヤのウサ チー	ぶた肉 ひじき 大豆	三温糖	ハワイヤ にんじん きゅうり シークワーサー果汁	塩 酢 薄口しょうゆ
	魚のみそ焼き くだもの	さば 赤・白みそ(大豆)	三温糖	しょうが くだもの	塩 こしょう 酒 みりん
	牛乳 麦ごはん	牛乳	米 麦	しいたけ きくらげ たけのこ 冬瓜 にんじん いんげん こまつな しょうが にんにく	しょうゆ みりん 中華の素(だいた、 小麦、乳、牛肉、ぶた肉、とり肉) オイスターソース(だいた) かつお節 とりがら 塩
12日 (月) 北小 欠食	とうふとえびの旨煮	角あげ(大豆) エビ ぶ た肉	でんぶん だいた油	きくらげ にんじん きゅうり わらび ふき ぜんまい たけのこ えのき茸 シークワーサー果汁	薄口しょうゆ 塩
	山菜の中華和え	ハム(ぶた肉 だいた とり肉)	はるさめ 白ごま ごま油 三温糖	キャベツ 青じそ なら 長ねぎ しょうが にんにく	しょうゆ オイスターソース(だいた) 塩
	アオギョウザ 青じそ餃子	ぶた肉 とり肉 だいた	ごま油 小麦粉 パン粉(小麦 乳 だいた) 植物油脂		
13日 (火)	牛乳 スパゲティー ミートソース	牛乳	牛ひき肉 ぶたひき肉 大豆 チーズ(乳)	スパゲティー(小麦) だいた油	なす 玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム に んにく トマト
	●かみかみサラダ (イカ)	さきイカ	白ごま 三温糖 ごま油	キャベツ きゅうり もやし にんじん	薄口しょうゆ 酢
	オムレツ	卵	でんぶん 植物油脂		だし汁(小麦、だいた) 塩
14日 (水) コザ小 の5年 生欠食	牛乳 からし菜ごはん	牛乳	米 麦 だいた油	高菜 にんじん からし菜	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつお節 薄口しょうゆ
	ハワイヤイリチー	厚あげ(だいた) ツナ	だいた油	ハワイヤ にんじん なら	薄口しょうゆ 塩 かつお節
	グルクンのシークワ ーサーソースがけ	グルクン	小麦粉 でんぶん だいた油 三温糖	レモン果汁 シークワーサー果汁	塩 こしょう 酒 酢 りんご酢
15日 (木) コザ小 4・5年 生欠食 ・ 越来小 5年生 欠食	牛乳 コッペパン	牛乳	小麦粉 さとう ショートニ ング(だいた)		イースト 塩
	ライスチャウダー	ベーコン(ぶた肉、大豆) 脱脂粉乳	小麦 じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳、だいた、ぶ た肉) だいた油	にんじん 玉ねぎ ぶなし めじ セロリ パセリ	カレー粉 塩 こしょう とりがら
	フレンチサラダ	ハム(ぶた肉、だいた、 とり肉)	三温糖 オリーブ油	キャベツ きゅうり 赤ピーマ ン コーン あお豆(だいた)	酢 塩 こしょう
ハンバーグの ソースがけ	とり肉 ぶた肉 大豆	豚脂 パン粉(小麦、乳、 だいた) さとう 三温糖 だいた油	玉ねぎ しょうが ピクルス マッシュルーム	塩 ケチャップ デミグラスソー ス(小麦、乳、牛肉、とり肉、ぶ た肉、だいた) ウスターソース (だいた、りんご)	

16日 (金) コザ小 の5年 生欠 食 ・ 越來小 の5年 生欠 食	牛乳 麦ごはん 麻婆冬瓜 春雨サラダ もずくぎょうざ くだもの	牛乳 とうふ(だいず) ぶたひき肉 大豆 甜麺醬(小麦、だいず、ごま) 赤みそ(だいず) ツナ もずく ぶた肉 くだもの	米 麦 三温糖 ごま油 でんぷん だいず油 はるさめ 白ごま ごま油 三温糖 小麦粉 でんぷん くだもの	冬瓜 にんじん 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ いら きく らげ しいたけ にんにく しょうが きゅうり にんじん パパイア シークワーサー果汁 キャベツ 玉ねぎ 白菜 にんにく しょうが くだもの	豆板醬 オイスターソース(だいず) しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 塩 しょうゆ くだもの
19日 (月)	牛乳 《もずく丼》 ・麦ごはん ・もずく炒め 沖繩風みそ汁 ナッツと小魚 すいか	牛乳 ぶたひき肉 牛ひき肉 もずく ぶた肉 とうふ(だいず) 麦みそ(だいず) カタクチワシ くだもの	米 麦 だいず油 三温糖 でんぷん じゃがいも アーモンド 植物油 さとう 麦芽糖 ごま くだもの	こまつ菜 にんじん 玉ね ぎ にんじん 玉ねぎ キャベ ツ もやし かぼちゃのタネ すいか	しょうゆ 薄口しょうゆ みりん かつお節 かつお節 塩
20日 (火)	牛乳 麦ごはん 冬瓜と鶏肉の煮つ け 納豆みそ さばのゆずみそ ソースがけ くだもの	牛乳 とり肉 厚あげ(大豆) 結び昆布 チキアギ(だい ず) ひきわり納豆(だいず) ツナ 麦みそ(だいず) さば 甘口白みそ(だい ず) くだもの	米 麦 三温糖 だいず油 三温糖 だいず油 三温糖 くだもの	冬瓜 にんじん こんにゃ く しいたけ いんげん しょうが ねぎ ゆず くだもの	かつお節 しょうゆ みりん 酒 塩 みりん 塩 こしょう 酒 みりん
21日 (水)	牛乳 なかよしパン ポトフ ゴボウサラダ 高菜オムレツ	牛乳 脱脂粉乳 とり肉 ウィンナー(ぶた) ハム(ぶた肉 だいず とり肉) 豆乳(だいず) 卵	小麦粉 さとう ショートニング(だいず) じゃがいも だいず油 でんぷん さとう 植物油 脂 くだもの	にんじん 玉ねぎ キャベ ツ セロリ パセリ ごぼう にんじん きゅうり 高菜	イースト 塩 塩 こしょう とりがら しょうゆ 酢 だし汁(小麦、だいず) しょうゆ 塩 みりん 唐辛子
22日 (木) ★慰霊 の日 献立	牛乳 ポロポロ ジュシー ふかしいも 切干し大根のウサ チー くだもの	牛乳 ぶた肉 ツナ ひじき 麦 みそ(だいず) 細切り昆布 糸けずり節 くだもの	米 麦 さつまいも 三温糖 白ごま くだもの	にんじん キャベツ 大根 カンダバー しいたけ 切干大根 きゅうり にんじん くだもの	しょうゆ かつお節 しょうゆ 特濃酢(小麦)
26日 (月)	牛乳 麦ごはん 冬瓜のそぼろ汁 野菜のみそ炒め 千草焼き くだもの	牛乳 とりひき肉 ぶた肉 赤みそ(だいず) 卵 とり肉 チーズ(乳)	米 麦 だいず油 でんぷん 三温糖 だいず油 だいず油 なたね油 さとう でんぷん くだもの	冬瓜 玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょう が もやし キャベツ にんじ ん からし菜 にんじん ほうれん草 しいたけ 玉ねぎ くだもの	かつお節 薄口しょうゆ 塩 みりん しょうゆ 塩 しょうゆ かつお節エキス 塩

27日 (火)	牛乳 あわごはん 野菜のみそ煮 たくあん漬け さんまの生姜焼き	牛乳 とり肉 厚あげ(だいず) 結び昆布 白・赤みそ(だ いず) さんま	米 あわ さといも 三温糖 だいず 油 白すりごま 三温糖 三温糖	にんじん 大根 ごぼう しいたけ いんげん きゅうり にんじん 大根 たくあん(小麦) しょうが	しょうゆ 塩 酒 かつお節 特濃酢(小麦) 塩 こしょう 酒 しょうゆ みり ん
28日 (水)	牛乳 コッペパン 野菜スープ チリコンカン 魚のカップ焼き	牛乳 脱脂粉乳 ベーコン(ぶた肉、だい ず) 金時豆 ぶたひき肉 牛ひき肉 大豆 鮭 チーズ(乳)	小麦粉 さとう ショートニング(だいず) パン粉(乳、小麦、だいず)	大根 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ぶなしめじ にんじん 玉ねぎ ピーマ ン トマト にんにく コーン パセリ	イースト 塩 とりがら 塩 こしょう 薄口しよ うゆ ウスターソース(だいず、りんご) ケチャップ チリパウダー 塩 こしょう 塩 こしょう
29日 (木) 越來小 の6年 生欠 食 ・ みはら 小5年 生欠 食 ☆みは ら小試 食会	牛乳 あわごはん じゃがいもの キムチ煮 ひじきシューマイ 野菜のナムル	牛乳 ぶた肉 油あげ(だいず) ぶた肉 ひじき とり肉 大豆 白ごま 白すりごま 三温 糖 ごま油	米 あわ じゃがいも さとう 三温糖 だいず油 でんぷん さとう 小麦粉 三温糖 ごま油	糸こんにゃく 玉ねぎ に ら にんじん しいたけ 白菜 りんご にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ しいた け しょうが こまつ菜 もやし	みりん しょうゆ 酒 かつお節 塩 かつおエキス(さば) こんぶエキ ス 唐辛子 しょうゆ 塩 こしょう 薄口しょうゆ 酢 豆板醬
30日 (金) 越來小 の6年 生欠 食 ・ みはら 小5年 生欠 食	牛乳 《なかみそば》 ・沖繩そば ・なかみ汁 のり巻き卵 たまごチャンプ ルー	牛乳 なかみ ぶた肉 かまぼ こ(だいず) 卵 のり チキアギ(だいず) 厚あ げ(だいず)	小麦粉 食物油脂(だい ず) でんぷん 植物油 脂 だいず油	小まこ こんにゃく しいたけ しょうが こんにゃく でんぷん 植物油 脂 キャベツ もやし にんじ ん	塩 かん水 かつお節 しょうゆ 酒 薄口しょうゆ 塩 ぶた骨 こしよ う 塩 だし汁(小麦、だいず) 塩 しょうゆ

6月4日~10日

歯と口の健康週間

虫歯をふせぐ食べ方

健康な歯でよくかんで食べることは、食事をおいしく味わい、しっかり栄養を吸収するための基本です。虫歯は一度なってしまうと元の歯には戻らないため、子どものころからきちんと予防することが肝心です。虫歯ができてしまったら、痛みがなくても早めに歯医者さんにかかりましょう。

よくかんで食べる

好き嫌いをせず、バランスよく食べる

歯にくつつきやすい物はなるべく控える
(あめ、キャラメル、チョコレートなど)

食べ後は歯をみがく習慣を!

一口30回!