



1. 予定(アレルギー詳細)献立表は、食品表示法に定められている28品目を表示しています。

特定原材料(義務表示)7品目	特定原材料に準ずるもの(推奨表示)21品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに	アーモンド 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。

※除去食の対応アレルゲンは下記の7品目です。除去食の提供はアレルゲン7品目を含む

和え物(サラダ、フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー・シチュー麺類を含む)・汁物・ご飯物などです。

除去食対応アレルゲン7品目	卵 乳 えび かに いか たこ ごま
---------------	--------------------

3. 加工食品は、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. 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。月はじめて使用した日のみ、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. あさりなどの二枚貝には「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。

8. 調味料欄に表示がなくても、塩、こしょう、砂糖、酒、酢(小麦)、しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、でんぷん、大豆油を使用する場合があります。

9. オイスターソースにはかきエキスが含まれています。

※献立表は、沖縄市立学校給食センターホームページに毎月記載してあります。

※毎週木曜日は幼稚園欠食です。



中体連応援献立☆

日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるもとになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのもとになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるもとになる)</small>	調味料
1日 (木)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	チキンカレー	鶏肉、白花豆、白いんげん豆	サラダ油(大豆)、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく	酒、りんごピューレー、カレー粉、カレールウ(小麦、大豆、鶏肉、牛肉)、テーオーカレーフレーク(小麦)、ケチャップ、ウスターソース、豚骨
	フルーツ白玉 <small>しらたま</small>		白玉だんご(大豆)、三温糖	パイン、黄桃(もも)、みかん、ナタデココ、シークワーサー果汁	
カツオカツフライ	かつお	大豆油、パン粉(小麦、大豆)、砂糖、小麦粉、植物油脂(大豆)、加工でん粉(大豆)	たまねぎ、	おろししょうが、しょうゆ(小麦、大豆)、塩、かつおエキス	
2日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごもく 五目ごはん	鶏肉、ひじき、油揚げ(大豆)	米、麦、サラダ油(大豆)	しいたけ、ごぼう、にんじん、ねぎ	しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、酒、塩、かつお節
	あおな 青菜の和え物	しらす干し、ちくわ(大豆)	三温糖、ごま油	小松菜、にんじん、白菜、きゅうり	しょうゆ、特濃酢(小麦)、塩
	や 焼き魚のしょうゆレモンかけ	さば	三温糖	レモン果汁	しょうゆ、酢(小麦)
5日 (月)	牛乳	牛乳			
	とり 鶏ごぼうおこわ	鶏肉、油揚げ(大豆)	米、もち米、三温糖、サラダ油(大豆)	ごぼう、にんじん、しいたけ、あお豆(大豆)、生姜	しょうゆ、酒、みりん、かつお節、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)、塩
	あ おかか和え	糸けずり	三温糖	小松菜、にんじん、きゅうり、もやし、コーン	しょうゆ、特濃酢、塩
	とりにく 鶏肉のにんにくみそ焼き	鶏肉、甘口みそ(大豆)	ノンエッグマヨネーズ(大豆)		おろしにんにく、酒、塩
カルシウムたっぷり ゼリー	豆乳加工食品(大豆)	砂糖・ぶどう糖果糖液糖、ぶどう糖、砂糖	りんご果汁(りんご)	乳化剤(大豆)	

歯と口の健康週間



歯と口の健康週間☆骨を強くするカルシウムやかみごたえのある食材を使っています☆

日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるものになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのもとになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるものになる)</small>	調味料
6日 (火)	牛乳	牛乳			
	バーガーパン		バーガーパン(小麦、乳、大豆)		
	● ^{とうがん} 冬瓜のクリームスープ(乳)	鶏肉、白花豆、白いんげん豆、脱脂粉乳	じゃがいも、小麦粉、マーガリン(大豆)、サラダ油(大豆)	冬瓜、にんじん、たまねぎ	豚骨、塩、こしょう
	ベーコンアスパラソテー	ベーコン(豚肉)	サラダ油(大豆)	グリーンアスパラ、にんじん、キャベツ、しめじ、コーン	塩、こしょう、しょうゆ、おろしにんにく
	ハンバーグのソースかけ	ハンバーグ(豚肉、鶏肉、大豆)	三温糖、でん粉		赤ワイン、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ
7日 (水) 	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	● ^{とうがん} 冬瓜のすまし汁	豚肉、白かまぼこ(大豆)	サラダ油(大豆)	冬瓜、しいたけ、ねぎ、生姜	みりん、酒、しょうゆ、塩、豚骨、かつお節
	●ゴーヤーチャンプルー(卵)	卵、ツナ、沖縄豆腐(大豆)、糸けずり	サラダ油(大豆)	ゴーヤー、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、塩
	カットコーン			とうもろこし	
8日 (木) 	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	もすく汁 ^{じる}	もすく、絹ごし豆腐(大豆)、鶏肉		ねぎ、生姜	しょうゆ、塩、かつお節、だし昆布
	タットリタン ^{かんこくふう} (韓国風みそ煮込み)	鶏肉、赤みそ(大豆)	さつまいも、ごま油	たまねぎ、にんじん、にんにく	コチュジャン(大豆)、しょうゆ、酒、赤だし(大豆、鶏肉)、おろししょうが
	あじナゲット	あじ、スケトウダラ、大豆たん白(大豆)	植物油脂(大豆)、でん粉、砂糖、小麦粉、コーンフラワー、大豆油	たまねぎ	塩、みりん、しょうゆ(小麦、大豆)、発酵調味料(小麦)、かつおエキス調味料、酵母エキス、こしょう
オレンジ(小のみ)			オレンジ		
9日 (金)	牛乳	牛乳			
	ミートスパゲティ	牛肉、豚肉、豚レバー	スパゲティ(小麦)、サラダ油(大豆)、三温糖	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、マッシュルーム	トマトピューレー、ケチャップ、ウスターソース、こしょう、塩、ポークピヨン(鶏肉、豚肉)
	タンカンドレッシングのサラダ	ちくわ(大豆)	三温糖、ごま油	にんじん、キャベツ、きゅうり	タンカンドレッシング(小麦、大豆、ゼラチン)、酢、塩
	ほし星のコロッケ	鶏肉、豚肉	大豆油、じゃがいも、豚脂(豚肉)、砂糖、乾燥マッシュポテト、パン粉(小麦、大豆)小麦粉、コーンフラワー、デキストリン、植物油脂、還元水あめ、でん粉	たまねぎ	塩、香辛料
12日 (月)	牛乳	牛乳			
	チャーハン	豚肉、ウインナー(豚肉)、ベーコン(豚肉)	米、麦、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、コーン	チキンブイヨン(鶏肉)、酒、しょうゆ、おろしにんにく、塩、こしょう
	● ^{ばんばんじー} 棒棒鶏サラダ(ごま)	鶏肉	ごま、三温糖、ごま油	大根、きゅうり、にんじん、キャベツ	しょうゆ、酢、塩
にくだんご肉団子	鶏肉、植物性たん白(大豆)、	豚脂(豚肉)、砂糖、ぶどう糖、なたね油、植物油、砂糖・ぶどう糖果糖液糖	たまねぎ	にんにくペースト、酵母エキス、塩、香辛料、しょうがペースト、トマトケチャップ、食酢、トマトペースト、小麦不使用しょうゆ(大豆)	
13日 (火) 室川小5年欠食	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	●クラムチャウダー(乳)	あさり、白花豆、白いんげん豆、脱脂粉乳	じゃがいも、小麦粉、バター(乳)、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム	パセリ、塩、こしょう、豚骨
	ビーンズサラダ	ひよこ豆、レッドキドニー、大豆、ベーコン(豚肉)	三温糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン	マリネドレッシング(大豆、りんご)、塩、酢
	ほうれんそう入りオムレツ	液卵、卵黄、食用卵殻粉	植物油脂(大豆)、加工でん粉	ほうれんそう	塩、でん粉発酵調味料
	マーシャルビーンズ	大豆粉(大豆)、脱脂粉乳	植物油脂、加工油脂、砂糖、ぶどう糖		ココアパウダー、塩、植物レシチン(大豆)

日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるものになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのもとになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるものになる)</small>	調味料
14日 (水) 室川 小5年 欠食 	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	アーサ汁 <small>じる</small>	アーサ、鶏肉		大根、たまねぎ、しいたけ、ねぎ	塩、しょうゆ、かつお節、だし昆布、チキンブイヨン(鶏肉)、酒
	スンシーイリチー	昆布、豚肉、チキアギ(大豆)、油揚げ(大豆)	サラダ油(大豆)	スンシー(たけのこ)、にんじん、こんにゃく	しょうゆ、みりん、塩、酒、かつお節、豚骨
グルクンの野菜あんかけ <small>やさい</small>	グルクン	米粉、でん粉、大豆油、三温糖	にんじん、たまねぎ、さやいんげん	塩、おろしにんにく、酒、酢、しょうゆ	
15日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	まーぼーとうがんと麻婆冬瓜 <small>まーぼーとうがんと</small>	沖縄豆腐(大豆)、豚肉、豚レバー、大豆、赤みそ(大豆)	三温糖、ごま油、でん粉、サラダ油(大豆)	冬瓜、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、きくらげ、しいたけ、生姜、にんにく	豆板醤、テンメンジャン(小麦、大豆)、しょうゆ、酒
	ひじきのツナ和え <small>あ</small>	ひじき、ツナ	三温糖、オリーブ油	きゅうり、もやし、小松菜、にんじん	しょうゆ、酢、塩
パインカット			パインアップル		
16日 (金) 	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	へちま入りみそ汁 <small>い</small> <small>しる</small>	豚肉、沖縄豆腐(大豆)、赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	サラダ油(大豆)	へちま、たまねぎ、にんじん、長ねぎ	酒、かつお節
	モーウイの甘酢和え <small>あまずあ</small>		三温糖	モーウイ、きゅうり、にんじん	しょうゆ、酢、塩
れんこん入り平つくね <small>ひら</small>	鶏肉、粒状大豆たん白(大豆)	調整ラード、パン粉(小麦)、でん粉、砂糖、なたね油	たまねぎ、れんこん	米発酵調味料、塩、おろししょうが、チキンエキス(鶏肉)	
19日 (月) 山内小 、 山内幼 欠食	牛乳	牛乳			
	むぎ麦ごはん <small>むぎ</small>		米、麦		
	とり汁 <small>じる</small>	鶏肉	じゃがいも	だいこん、にんじん、白菜、しいたけ、生姜	しょうゆ、塩、みりん、かつお節、酒
	●まごわやさしいサラダ(ごま)	ツナ、ひよこ豆、昆布	さつまいも、ノンエッグマヨネーズ(大豆)、三温糖	きゅうり、たまねぎ、しめじ	しょうゆ、ごまドレッシング(小麦、ごま、大豆)、塩
やまいもいとらふ山芋入り豆腐ハンバーグ <small>やまいもいとらふ</small>	豆腐(大豆)、魚肉すり身、鶏肉、大豆たん白(大豆)	やまいも、大豆油、砂糖、でん粉、加工でん粉	たまねぎ、にんじん、青ねぎ、レンコン	塩、かつお風味調味料、香辛料	
20日 (火)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	あさりのトマトスープ	あさり、ベーコン(豚肉)、大豆	じゃがいも、サラダ油(大豆)	冬瓜、にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく、トマト	酒、トマトピューレー、塩、こしょう、豚骨
	グリーンサラダ	ハム(豚肉、大豆)	三温糖	キャベツ、きゅうり、コーン、シークワーサー果汁	しょうゆ、酢、塩
	さばのカレー風味焼き <small>ふうみや</small>	さば			カレー粉、こしょう、塩、酒、しょうゆ
ブルーベリージャム		還元麦芽糖水あめ、砂糖	ブルーベリー	ペクチン	
21日 (水)	牛乳	牛乳			
	にこ煮込みうどん <small>にこ</small>	豚肉、油揚げ(大豆)	うどん(小麦)、三温糖、サラダ油(大豆)	白菜、小松菜、にんじん、長ねぎ、しいたけ、生姜	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節
	ごぼうの和え物 <small>あ</small> <small>もの</small>	ツナ	三温糖、オリーブ油	ごぼう、きゅうり、コーン	フレンチドレッシング、特濃酢、塩、こしょう
	ちくわいそべ天ぷら <small>てん</small>	魚肉すり身、あおさ	大豆油、でん粉、砂糖、植物油(大豆)、小麦粉、でん粉(小麦)		塩、発酵調味料
くだもの(中・幼のみ)			バナナ		

6月22日(木)は、5月の絵本献立「おいしい おと」です。
 プチトマトを食べるとき、どんなおいしい おと がするのかな。
 「パキッ チュプ クシ クシ クシ クシ」 みんなもきいてみてね~♪

安心して食事ができるって幸せだね♡



慰霊の日献立

日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるものになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのもとになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるものになる)</small>	調味料
22日 (木) 安慶田 小5年 欠食	牛乳	牛乳			
	ポロポロシューシー	ツナ、赤みそ(大豆)	米	大根、にんじん、白菜、えのきだけ、カンダバー、しいたけ	塩、かつお節
	せんぎ 干切りイリチー	昆布、豚肉、チキアギ(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)	切干大根、にんじん、こんにゃく、しいたけ	みりん、しょうゆ、かつお節
	や 焼きいも ミニトマト		さつまいも		ミニトマト

残量調査①日目

26日 (月) 安慶田 小5年 欠食	牛乳	牛乳			
	かやくごはん	ひじき、油揚げ(大豆)	米、麦、三温糖、サラダ油(大豆)	こんにゃく、しいたけ、ごぼう、にんじん、あお豆(大豆)	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節
	とうがん、とりくに 冬瓜と鶏肉の煮もの	鶏肉、ちくわ(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)	冬瓜、にんじん、こんにゃく、しいたけ、いんげん	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節
	あつあ 厚揚げのゆずみそかけ	厚揚げ(大豆)、甘口みそ(大豆)	三温糖	ゆず	みりん
くだもの(中・幼のみ)			オレンジ		

残量調査②日目

27日 (火)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	ポトフ	ウインナー(豚肉)	じゃがいも、サラダ油(大豆)	大根、いんげん、にんじん、たまねぎ、白菜	チキンブイヨン(鶏肉)、パセリ、塩、こしょう、豚骨
	スラッピージョー	牛肉、豚レバー、大豆	サラダ油(大豆)、三温糖	たまねぎ、トマト	ケチャップ、デミグラスソース(小麦、鶏肉)、塩、チリパウダー
	さかな 魚のガーリック焼き	マグロ	オリーブ油		おろしにんにく、バジル、塩、こしょう
スライスチーズ	チーズ(乳)				

残量調査③日目

28日 (水)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	ソーキのみそ汁 【ソーキ骨はゴミ箱に捨てよう】	ソーキ骨(豚肉)、昆布、麦みそ(大豆)		冬瓜、にんじん、生姜	しょうゆ、塩、かつお節、だし昆布
	とうふ 豆腐チャンプルー	ツナ、沖縄豆腐(大豆)	サラダ油(大豆)	キャベツ、にんじん、からし菜、もやし	塩、しょうゆ
とり 天	鶏肉	大豆油、砂糖、小麦粉、でん粉、コーン粉末、加工でん粉		しょうゆ(小麦、大豆)、香辛料、酒、塩	

残量調査④日目

29日 (木)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	けんちん汁	油揚げ(大豆)	さといも	大根、にんじん、こんにゃく、長ねぎ	しょうゆ、塩、かつお節、だし昆布
	はくさい 白菜のそぼろ炒め	豚肉、鶏肉、厚揚げ(大豆)	でん粉、サラダ油(大豆)	白菜、にんじん、小松菜、しいたけ	酒、おろししょうが、しょうゆ、みりん、塩
	しょうがや さばの生姜焼き	さば	三温糖		おろししょうが、酒、しょうゆ、みりん、塩
くだもの(小のみ)			バナナ		

残量調査⑤日目☆

30日 (金) 中の町 小6年 安慶田 小6年 欠食	牛乳	牛乳			
	げんまい 玄米ごはん		米、玄米		
	にく 肉じゃが	豚肉	じゃがいも、黒糖、三温糖、サラダ油(大豆)	たまねぎ、にんじん、いんげん、こんにゃく、しいたけ	おろししょうが、しょうゆ、みりん、酒、かつお節、塩
	てつく 手作りふりかけ	しらす干し、大豆、糸けずり、青のり	三温糖	からしな漬	みりん、塩
い いわし入りつみれ	魚肉すり身、みそ(大豆)、いわし、植物性たん白(大豆)	でん粉、砂糖、乾燥マッシュポテト、植物油脂(大豆)	たまねぎ、にんじん、ねぎ	しょうがペースト、魚醤調味料、塩、香辛料、にんにくペースト	

6月26日(月)～30日(金)残量調査が行われます。今年度は、【室川小学校】【コザ中学校】が調査対象です。この期間、対象の学校は普段と異なった返却方法となります。詳細は後日お伝えしますね。ご協力よろしくお願いします。

