

令和5年6月 学校給食予定献立表(アレルギー詳細)献立表

沖縄市立学校給食センター
 沖縄市第二調理場
 937-2700

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(表示義務)7品目	特定原材料に準ずる(表示の推奨)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 ばなな もも りんご まつたけ やまいも

2. 献立名の黒丸(●)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
---------------	--------------------

- 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。
 - 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。
 - 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。
 - あさりなどの二枚貝には「かに」が共生しています。
 - 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。
 - 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。
 - 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、沖縄市学校給食センターの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。

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のになる)</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
1日 (木)	牛乳	牛乳			
	紅いもパン		紅いもパン(小麦、乳、大豆) 紅芋、砂糖		塩
	アスパラソテー	ベーコン(豚肉)	大豆油	グリーンアスパラ、キャベツ、人参、エリンギ、玉ねぎ	塩、こしょう
	クラムチャウダー (小麦・乳不使用)	あさり、とり肉、白いんげん	じゃがいも、大豆油	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ	アレルゲンフリーシチュー、チキンブイヨン(鶏肉)、塩、こしょう
2日 (金)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、麦		
	豆腐のみそ汁	絹ごし豆腐、麦みそ(大豆)		えのき、長ねぎ	かつお節
	クービリチー	こんぶ、ぶた肉、チキアギ(大豆)	大豆油	人参、こんにゃく	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酒、かつお節、塩
コーンと大豆のメンチカツ	鶏肉、豚脂、大豆	米粉、なたね油、でんぷん粉、だいたい油、砂糖	コーン、玉ねぎ	小麦不使用しょうゆ	
5日 (月)	牛乳	牛乳			
	じゃこ菜ごはん	しらす、白かまぼこ(卵なし)(大豆)、油揚げ(大豆)	米、押し麦、大豆油	玉ねぎ、人参、こまつな、コーン	しょうゆ、塩、酒、かつお節、ポークブイヨン(鶏肉、豚肉)
	キャベツの青じそ和え	とりささみ	三温糖、水あめ、砂糖	キャベツ、きゅうり、大根、人参、もやし、シークワサー果汁、レモン果汁、青じそ	ノンオイルドレッシング青じそ(小麦、大豆)、酢(小麦)、かつお節エキス
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	三温糖、水あめ	にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、酒
さつまスティック		さつまいも、砂糖、植物油			

日	献立名	赤の食品 (おもに体をつくるものになる)	黄の食品 (おもにエネルギーのものになる)	緑の食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	調味料
6日 (火)	牛乳	牛乳			
	かむわかめごはん	わかめ	米、水あめ		塩、昆布エキス
	厚あげと冬瓜のうま煮	とり肉,厚あげ(大豆)	三温糖	さやいんげん,あお豆(大豆),とうがん,人参,ごぼう,こんにゃく,しいたけ,しょうが	しょうゆ,みりん,酒,塩,かつお節
	魚の塩こうじ焼き	さば			塩こうじ
7日 (水)	牛乳	牛乳			
	ラーメン(麺)		ラーメン(小麦、大豆)		
	みそラーメン(汁)	ぶた肉,なると(大豆),赤みそ(大豆)	ごま油,大豆油	長ねぎ,コーン,きくらげ,しょうが,にんにく	酒,赤だし(大豆、鶏肉),ポークフィヨン(鶏肉、豚肉),かつお節,塩
	きゅうりの梅肉和え		三温糖	きゅうり,大根,人参,もやし,梅肉(りんご、大豆)	酢(小麦)、薄口しょうゆ
さつまいもの天ぷら		さつまいも、小麦粉、でん粉、なたね油、パーム油、だいたず油		塩	
8日 (木)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米,麦		
	だいこんのすまし汁	鶏肉,こやや豆腐,わかめ		人参,大根,ねぎ	かつお節,しょうゆ,塩
	ピピンバ	ぶた肉,大豆,赤みそ(大豆)	大豆油,三温糖,ごま油	玉ねぎ,もやし,きくらげ,人参,こまつな,にんにく	しょうゆ,みりん,酒,塩
	パイナップル			パイナップル	
9日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	シカムドゥチ	ぶた肉,黄色かまぼこ(卵なし)(大豆)		大根,しいたけ,こんにゃく,しょうが	かつお節,ポークフィヨン(鶏肉、豚肉),しょうゆ,塩
	ゴーヤーチャンプルー(卵なし)	とうふ(大豆),ツナ	大豆油	ゴーヤー,人参,キャベツ,玉ねぎ	塩,みりん,しょうゆ
	アンダンスー	ぶた肉,麦みそ(大豆)	三温糖,大豆油	しょうが	みりん
12日 (月)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米,麦		
	あさりとわかめスープ	絹ごし豆腐,あさり,わかめ	でん粉,ごま油	人参,長ねぎ,しめじ	チキンフィヨン(鶏肉),塩,こしょう,しょうゆ
	●きんぴらごぼう(ごま)	ぶた肉	三温糖,白ごま,大豆油	ごぼう,人参,こんにゃく,ピーマン	かつお節,しょうゆ,みりん,七味唐辛子(ごま)
	鶏肉のシークァーサー焼き	とり肉	三温糖	シークァーサー	しょうゆ,みりん
13日 (火)	牛乳	牛乳			
	玄米ごはん		米,玄米		
	イナムドゥチ	ぶた肉,黄色かまぼこ(卵なし)(大豆),甘口白みそ(大豆)		しいたけ,大根,こんにゃく	かつお節,ポークフィヨン(鶏肉、豚肉),みりん
	チキナーチャンプルー	ぶた肉,とうふ(大豆)	大豆油	からし菜,こまつな,人参,もやし	塩、薄口しょうゆ
	ウムクジアンダギー		紅芋、もち粉、三温糖、トレハロース,大豆油		
	味付けのり	味付けのり(小麦、大豆、ゼラチン)			

日	献立名	赤の食品 (おもに体をつくるものになる)	黄の食品 (おもにエネルギーのものになる)	緑の食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	調味料
14日 (水)	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	ぶた肉,油揚げ(大豆), 白かまぼこ(卵なし)(大 豆),細切こんぶ	米,押し麦,大豆油	しいたけ,人参,ねぎ	酒,しょうゆ,みりん,塩,ポークブイ ヨン(鶏肉,豚肉),かつお節
	パパイヤとツナの甘酢 和え	ツナ	三温糖	パパイヤ,きゅうり,大根, 人参	しょうゆ,酢,塩
	魚の黒糖生姜焼き	さば	黒糖, はちみつ	しょうが	しょうゆ,みりん,塩,酒
	味つけもずく	もずく(小麦,大豆)	砂糖	シークァー果汁	酢,しょうゆ,みりん,かつお節 エキス,塩
15日 (木)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米,麦		
	シブインブシー	ぶた肉,豚レバー,厚あげ とうふ(大豆),ちくわ (大豆),結び昆布	大豆油,でん粉	とうがん,人参,パクチョ イ,こんにゃく,しょうが	しょうゆ,酒,みりん,塩,かつお節
	●アーモンドと小魚の 黒糖がらめ(ごま)	かたくちいわし	アーモンド,白ごま,水あ め,黒糖		みりん,しょうゆ
	オレンジ			オレンジ	
16日 (金)	牛乳	牛乳			
	パーカーハウスパン		パーカーハウスパン(小 麦,乳,大豆)		
	ミネストローネ	鶏肉	大豆油,じゃがいも,三温 糖,でん粉	玉ねぎ,人参,キャベツ,セ ロリ,トマト,にんにく	チキンブイヨン(鶏肉),トマト ペースト,塩,こしょう
	ビーンズサラダ	ひよこ豆,青えんどう 豆,赤いんげん豆,白い んげん豆	ノンエッグマヨネーズ (大豆),三温糖	人参,きゅうり,カリフラ ワー,グリーンアスパラ, シークァーサー	塩,マスタード
	国産ミートハンバーグ	豚肉,鶏肉,粒状植物性 たんぱく(大豆)	豚脂,でん粉	玉ねぎ	ポークエキス,チキンエキス,塩
スライスチーズ	スライスチーズ(乳)				
19日 (月)	牛乳	牛乳			
	スパゲティアラボロ ネーズ	ぶた肉,豚レバー,粒状 大豆たんぱく(大豆)	スパゲティ(小麦),大 豆油	人参,玉ねぎ,ピーマン, マッシュルーム,エリン ギ,トマト,しょうが,に んにく	ケチャップ,デミグラスソース(小 麦,鶏肉),赤ワイン,塩
	コールスローサラダ		ノンエッグマヨネーズ (大豆),三温糖	キャベツ,きゅうり,コー ン,玉ねぎ,人参,ピクルス, シークァーサー	酢,塩
くるま麩と鶏肉のナ ゲット	鶏肉	麩(小麦),なたね油		しょうゆ,こしょう,にんにく, 塩	
20日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米,麦		
	春雨スープ	鶏肉	はるさめ,ごま油,でん粉	大根,えのき,コーン	しょうゆ,塩,こしょう,チキンブイ ヨン(鶏肉),かつお節
	中華炒め	ぶた肉	ごま油,でん粉,大豆油	チンゲン菜,人参,玉ねぎ, きくらげ,エリンギ,白菜, たけのこ,しょうが,に んにく	オイスターソース(大豆),しょ うゆ,酒,みりん
	パリパリ野菜はるまき	鶏肉,粒状植物性たんぱ く(大豆)	植物油脂(ごま,大 豆),小麦粉,ショート ニング(大豆),はるさ め,砂糖,粉あめ,大豆 油	玉ねぎ,キャベツ,にん じん,もやし,たけのこ	しょうゆ,塩
21日 (水)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米,麦		
	鶏肉と大根の煮物	とり肉,結び昆布,厚あげ とうふ(大豆)	三温糖	大根,人参,こんにゃく,こ まつな,しょうが	しょうゆ,みりん,料理酒,塩,かつお 節
	モーウイの甘酢和え		三温糖	モーウイ,きゅうり,人参	しょうゆ,酢,塩
	あまがし		金時豆,押し麦,緑豆, 三温糖,黒糖		塩

日	献立名	赤の食品 (おもに体をつくるもとになる)	黄の食品 (おもにエネルギーのもとになる)	緑の食品 (おもに体の調子を整えるもとになる)	調味料
22日 (木)	牛乳	牛乳			
	カンダバー・ジュシー	ぶた肉	米,押し麦,大豆油	カンダバー(貝志ちゃん いい菜),しいたけ,人参, えのき	かつお節,酒,しょうゆ,塩
	千切りイリチー	細切こんぶ,ぶた肉,チキ アギ(大豆),油揚げ (大豆)	大豆油	角切り切干大根,人参,こ んにゃく,にら	しょうゆ,みりん,塩,酒,かつお節
	焼いも		さつまいも		
26日 (月)	牛乳	牛乳			
	あさりとトマトのリ ソット	あさり,鶏肉	米,押し麦,三温糖,大豆油	玉ねぎ,人参,しめじ,マッ シュルーム,トマト,パセ リ	にんにく,白ワイン,ケチャップ,塩, こしょう,チキンブイヨン(鶏肉)
	キャベツソテー	無添加ウインナー(豚 肉)	大豆油	キャベツ,玉ねぎ,エリン ギ,こまつな,コーン,人参	しょうゆ,塩,こしょう
	かぼちゃひき肉フライ	豚肉,粒状植物性たんば く(大豆)	豚脂,パン粉,小麦粉, でん粉,砂糖,大豆油	かぼちゃ,玉ねぎ	しょうゆ,ウスターソース(大 豆,りんご)
27日 (火)	牛乳	牛乳			
	玄米ごはん		米,玄米		
	ポークカレー(乳・小 麦なし)	ぶた肉,豚レバー,大豆	じゃがいも,大豆油	セロリ,人参,玉ねぎ,ピー マン,あお豆(大豆),か ぼちゃ,にんにく	アレルゲンフリーカレーフレーク, チキンブイヨン(鶏肉),赤ワイ ン,ケチャップ,リンゴピューレー (りんご),プルーンピューレ,カ レー粉,塩,ウスターソース(リン ゴ,大豆)
	ナタデココフルーツポ ンチ		砂糖	ナタデココ,パイン,みか ん,黄桃,洋なし,ぶど う,さくらんぼ	
千切り大根漬け		砂糖	だいこん	塩,酢,梅酢	
28日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	マーボー冬瓜	ぶた肉,粒状大豆たんば く(大豆),とうふ(大 豆),白みそ(大豆),赤 みそ(大豆)	三温糖,でん粉,ごま油	とうがん,人参,玉ねぎ,し いたけ,にら,しょうが, にんにく	みりん,豆板醤,塩
	5種の野菜入り肉焼売	鶏肉,豚肉,粒状植物性 たんばく(大豆)	豚脂,でんぷん,パン粉 砂糖,小麦粉	とうもろこし,にんじ ん,たまねぎ,ほうれん そう,しょうが	しょうゆ,みりん,塩
りんご			りんご		
29日 (木)	牛乳	牛乳			
	黒糖パン		黒糖パン(小麦,乳,大 豆)黒糖		塩
	豆乳スープ	白いんげん,鶏肉,豆乳 (大豆)	じゃがいも	しめじ,人参,セロリ,玉ね ぎ,パセリ	チキンブイヨン(鶏肉),塩,こ しょう
	ココロサラダ	ひよこ豆),青えんどう 豆),赤いんげん豆	ノンエッグマヨネーズ (大豆),三温糖	きゅうり,大根,赤ピーマ ン,あお豆(大豆),コー ン,シークァーサー	塩,マスタード
	オムレツ	卵	植物油脂(大豆),でん 粉	ほうれんそう	塩
30日 (金)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米,麦		
	タコスミート(チリ ミックスなし)	ぶた肉,粒状大豆たんば く(大豆)	大豆油,三温糖	人参,玉ねぎ,ピーマン, にんにく	赤ワイン,ケチャップ,トマトソー ス(大豆),ウスターソース(りん ご,大豆),チリソース(りんご, 鶏肉,大豆),塩,チリパウダー
	●ポイルキャベツ・ チーズ(乳)	チーズ(乳)		キャベツ	
もやしとコーンのスー プ		でん粉	もやし,人参,長ねぎ,とう もろこし,コーン	チキンブイヨン(鶏肉),塩,こ しょう,かつお節,しょうゆ	