

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 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。

()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。

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
3日 (月)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 大麦		
	なつやさい 夏野菜カレー	豚肉 豚レバー 白花生 白いんげん豆	大豆油 ジャガイモ 小麦粉(小麦)	人参 たまねぎ とうがん かぼちゃ ピーマン へちま トマト にんにく ウーシパウダー ブルーン	豚骨(豚肉) ウスターソース カレー粉 マドラスカレー(小麦、りんご) カレールウ(小麦、大豆、鶏肉、牛肉) 塩
	ふくじんあ 福神和え			キャベツ 人参 福神漬	塩
	ブレーションムレツ	液卵白 乾燥卵	加工でん粉		果糖ぶどう糖液糖 食塩 ゼラチン(一部に大豆を含む)
4日 (火)	牛乳	牛乳			
	シマナージュージー	豚肉 チキアギ(大豆) 大豆	米 大麦 サラダ油(大豆)	からし菜 人参 椎茸	ポークフィヨン(鶏肉、豚肉) 花かつお 濃口醤油(小麦、大豆) 本みりん 酒 塩
	いもサラダ	無添加ハム(豚肉、大豆)	さつまいも ノンエッグ マヨネーズ 三温糖	きゅうり レーズン	塩
	さばの ^{しおや} 塩焼き	さば			塩 酒
5日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	へちまのみ ^{しる} ぞ汁	豆腐(大豆) 無添加 ポーク(豚肉、鶏肉) 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)		へちま 人参 ねぎ	花かつお だし昆布
	とり ^て にく ^や 鶏肉の照り焼き	鶏肉	三温糖		濃口醤油 本みりん おろしにんにく おろししょうが
	●アーモンド入り ^り ふりかけ(ごま)	大豆 しらす干し 糸けずり アーモンド	ごま 三温糖 ごま油	高菜漬(大豆)	ゆかり 濃口醤油

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
6日 (木)	牛乳	牛乳			
	あみパン		あみパン (小麦、乳、大豆)		
	FIBA 50日前 応援 献立	無添加ウインナー (豚肉)	サラダ油 (大豆)	キャベツ 人参 たまねぎ セロリー	豚骨 (豚肉) こしょう 塩
	ドイツ にちなん だ料理	アイントプフ (ドイツの家庭スープ)	ジャガイモ サラダ油 (大豆)	たまねぎ にんにく	パセリ 塩 こしょう
	ブラトカルトッフエルン (ジャガイモとベーコン炒め)	無添加ベーコン (豚肉)	じゃがいも サラダ油 (大豆)	たまねぎ にんにく	パセリ 塩 こしょう
	フリカデレ (ミニハンバーグ)	国産ミートハンバーグ (豚肉、鶏肉、大豆)	三温糖 でん粉		赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース
7日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	七夕 献立	魚そうめん		とうがん 人参 オクラ しょうが	花かつお だし昆布 うすろしょうゆ (小麦、大豆) 酒 塩
	●ゴーヤー入りふ炒め (卵)	殺菌液卵 (卵) ツナ 無添加ベーコン (豚肉)	湿麩 (小麦、大豆) サラダ油 (大豆)	ゴーヤー もやし たまねぎ 人参 キャベツ	塩 濃口醤油
	ほし 星のコロケ	鶏肉 豚肉	ばれいしょ 大豆油 砂糖 乾燥マッシュポテト パン粉 (小麦、大豆) 小麦粉 植物油脂 還元水あめ でん粉 豚脂	たまねぎ	食塩 香辛料 コーンフラワー デキストリン
10日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	あさりとう豆腐の赤だし	あさり 豆腐 (大豆) 赤だし (大豆、鶏肉)		とうがん 人参 えのき たけ 長ねぎ	花かつお だし昆布
	●なっとう和え (乳)	小粒納豆 (大豆) チーズ (乳) ツナ	オリーブオイル 三温糖	キャベツ 人参 きゅうり	濃口醤油 酢 (小麦) 塩
	いわしの甘露煮	いわし 寒天	水あめ 還元水あめ でん粉 砂糖		醤油 (大豆、小麦) みりん かつおぶしエキス (小麦、大豆) 醸造酢
11日 (火)	牛乳	牛乳			
	うっちゃんジュシー	豚肉 ひじき	米 大麦 サラダ油 (大豆)	人参 ねぎ しいたけ	花かつお ポークフィヨン (鶏肉、豚肉) ターメリックパウダー うすろしょうゆ 本みりん 酒 塩
	モーウイのツナ和え	ツナ	三温糖	モーウイ 小松菜 きゅうり 人参	うすろしょうゆ 酢 塩
	けんさんたまご 県産卵の厚焼きたまご	鶏卵	砂糖 サラダ油 (大豆)		鰹昆布だし 酢 (小麦) ミリン風調味料 醤油 塩 酸味料
12日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	もずく丼の具	もずく 豚肉 大豆	三温糖 でん粉 サラダ油 (大豆)	人参 たまねぎ あお豆 (大豆) コーン	おろしにんにく ポークフィヨン (鶏肉、豚肉) 濃口醤油 本みりん 塩
	さかなとうがん 魚と冬瓜のみそ汁	赤魚 豆腐 (大豆) 白みそ (大豆) 赤みそ (大豆)		とうがん 長ねぎ	花かつお
	くだもの			すいか (予定)	



もずく丼

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
13日 (木)	牛乳	牛乳			
	沖縄そば ^{めん} 麺		沖縄そば (小麦、大豆)		
	沖縄そば汁 ^{しる}	豚肉 チキアギ (大豆)		椎茸 ねぎ	豚骨 (豚肉) 花かつお 濃口醤油 うす口しょうゆ 本みりん 酒 塩
	パパイヤサラダ	無添加ハム (豚肉、大豆)	三温糖	パパイヤ パインアップ ル 人参 きゅうり	うす口しょうゆ 酢 イタリアンド レッシング 塩
	豆腐 ^{とうふ} のしめじあんかけ	豆腐 (大豆)	三温糖 でん粉	しめじ	濃口醤油 本みりん 花かつお
14日 (金)	牛乳	牛乳			
	ぜんりゆう ^{ぜんりゆう} ふん 全粒粉パン		全粒粉パン (小麦、乳、大豆)		
	●シエニケイト ^{にゅう} (乳)	無添加ベーコン (豚肉) 白花豆 白いんげん豆 牛乳 (乳) 生クリーム (乳)	じゃがいも 小麦粉 (小麦) マーガリン (乳、大豆) サラダ油 (大豆)	たまねぎ 人参 マツ シュルーム しめじ	豚骨 (豚肉) 塩 こしょう
	●シエニケイト (乳) (きのこのクリームスープ)				
フィンランド にちなんだ 料理	ロソッリ (ビーツ ^い 入りサラダ)		じゃがいも オリーブ オイル 三温糖	ビーツ 人参 きゅうり	酢 うす口しょうゆ 塩 こしょう
	ソーセージの マスタードソースかけ	無添加ウインナー (豚 肉)	三温糖 でん粉		粒入りマスタード うす口しょうゆ
18日 (火)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン (小麦、乳、大豆)		
	まめい 豆入りスープ	白いんげん豆 ひよこ豆 鶏肉	サラダ油 (大豆)	人参 たまねぎ キャベ ツ セロリー	豚骨 (豚肉) チキンスープ (鶏肉) パセリ 白ワイン こしょう 塩
	オースト リア にちなんだ 料理	パスタサラダ	無添加ハム (豚肉、大豆)	マカロニ (小麦) ノン エッグマヨネーズ 三温 糖	キャベツ きゅうり 人 参 コーン
	ミニオージービーフステーキ	牛肉			焼き肉のたれ (小麦、ごま、大豆、もも、りんご)
19日 (水)	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	豚肉 昆布 チキアギ (大豆)	米 大麦 サラダ油 (大豆)	人参 ねぎ 椎茸	ポークフィヨン (鶏肉、豚肉) 花か つお 濃口醤油 本みりん 酒 塩
	けんさん 県産まぐろカツ	まぐろ	パン粉 (小麦、大豆) 小麦粉 (小麦) 大豆油		塩 こしょう
	●ゴーヤーのごま ^あ 和え (ごま)	ちくわ ツナ	ノンエッグマヨネーズ 三温糖 ごま	ゴーヤー きゅうり キャベツ 人参	濃口醤油 酢 塩
	シークワサーシャーベット (幼稚園のみ)		沖縄県産シークワサー シャーベット (アレルギー ン28品目使用なし)		
20日 (木)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米 大麦		
	タコミート	豚肉 牛肉 豚レバー 大豆	サラダ油 (大豆) 三温 糖	ウージパウダー 人参 たまねぎ セロリー ピーマン	赤ワイン チリパウダー トマトケ チャップ ウスターソース 塩
	●タコライス用 チーズサラダ (乳)	チーズ (乳)		キャベツ	
	一学期 前半 終了	わかめスープ	わかめ 鶏肉	ごま油 でん粉	とうがん 人参 長ねぎ コーン
	シークワサーシャーベット		沖縄県産シークワサー シャーベット (アレルギー ン28品目使用なし)		

◀ 揚げ物料理名（揚げ油の使用回数） ▶
 ※6月～続けて使います。

7日：星のコロッケ（④）
 19日：県産まぐろカツ（⑤廃油）



けんさんびん しょうれいげっかん
 7月は『県産品奨励月間』

ことし
 今年のキャッチフレーズは
 “県産品 みんなで創る 島の価値”

パパイア、ゴーヤー、へちま、すいかなど、県産品

しよくざい
 食材がたくさん使われていま
 きゅうしよくじかん ほうそう とお
 給食時間の放送を通して
 けんさんびん みりよく つた
 県産品の魅力をお伝えします。

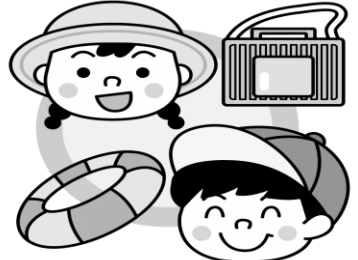


◀ 食物アレルギー除去食の提供日 ▶

5日：●アーモンド入りふりかけ（ごま）
 7日：●ゴーヤー入りふ炒め（卵）
 10日：●なっとう和え（乳）
 14日：●シエニケイト（乳）
 19日：●ゴーヤーのごま和え（ごま）
 20日：●タコライス用チーズサラダ（乳）

あつ ま なつ げん き す
暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



なつ げん き す
夏を元気に過ごすには

あさ ひる ゆう しょく き そく ただ
朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

じゆく ゆうしょく おそ
 ★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。



はやね はやお
早寝・早起きをし、日中は体を動かす

よ ふかしや よるおそ
 ★夜ふかしや、夜遅くに食べることはひか控えましょう。



しよく しょく しよく さい ふく さい
主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

なつ やさい しん
 ★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。



なつ えいよう そ おお ふく た もの
夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビーワン
ビタミンB1
 ふたにく げんまい はいがまい だいす
 豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

シー
ビタミンC
 やさい くだもの るい
 野菜、果物、いも類など



つめ しょく しょく さい
冷たい物のとり過ぎに気をつける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。



すい ぶん ほ きゅう こころ
こまめな水分補給を心がける

あせ
 ★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。



食と子どもの健康展開催！ 日時：令和5年7月15日（土） 10:00～17:00
 詳しくは給食たよりを見てね 場所：イオン具志川店 2階 ゲームセンター前