

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ギーを表示しています。

※除去食の対応アレルギーは下記の7品目です。除去食の提供はアレルギー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。

除去食対応アレルギー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、アレルギー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、アレルギーを表示しています。その日以降は表示していませんが、アレルギーは同じです。

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
3日 (月)	牛乳	牛乳			
	パパイヤ入りの炊き込みごはん	豚肉、油揚げ(大豆)	米、麦、サラダ油(大豆)	パパイヤ、にんじん、しいたけ、あお豆(大豆)	酒、塩、しょうゆ(小麦、大豆)、かつお節、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)
	げんき元氣サラダ	ハム(豚肉、大豆)、塩こんぶ(大豆、小麦)、糸けずり	ごま油、三温糖	にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン	酢(小麦)、塩
	ぶたにく こんとう や 豚肉の黒糖みそ焼き	豚肉、白みそ(大豆)	黒糖		みりん、おろししょうが、酒、しょうゆ
4日 (火)	アセロラゼリー		果糖ぶどう糖液糖	アセロラ果汁	難消化性デキストリン、香料(りんご)
	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とうがんと 冬瓜のみそ汁	鶏肉、厚揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	サラダ油(大豆)	冬瓜、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ	かつお節、酒
クーフイリチー	昆布、豚肉、白かまぼこ(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)	千切大根、こんにやく	みりん、しょうゆ、酒、かつお節	
けんさん 県産まぐろカツ	まぐろ	パン粉(小麦)、でんぷん粉、砂糖、果糖ぶどう糖液糖、加工でんぷん、大豆油			塩、香辛料、食物繊維、酵母エキス、しょうゆ(小麦、大豆)、昆布エキス



しよく こ けんこうてん かいさい  
**食と子どもの健康展開催!**  
にらじ れいわ ねん がつ にらじ  
 日時：令和5年7月15日(土)  
 10:00~17:00  
ばしょ くしかわてん かい まえ  
 場所：イオン具志川店2階ゲームセンター前



がっ けんさんびんしょうれいげっかん あ がっこうきゅうしよく じばさんぶつ  
 7月の県産品奨励月間に合わせて、学校給食と地場産物を

テーマにした健康展が開催されます☆

- 地場産物の展示 ・学校給食に関する展示
- 年齢別必要食品量の展示
- 特別食や介助食器の紹介
- 食育クイズや豆運びゲーム など盛りだくさん♪



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とになる)	緑の食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	調味料
5日 (水) FIBA 応援 献立 ドイツ	牛乳	牛乳			
	あみパン		あみパン (小麦、乳、大豆)		
	アイントopf (ドイツの家庭スープ)	ウインナー (豚肉)	サラダ油 (大豆)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリ	しょうゆ、塩、こしょう、ローレルパウダー、豚骨、白ワイン
	ブラートカルトツフェルン (ジャーマンポテト)	ベーコン (豚肉)	じゃがいも、サラダ油 (大豆)	たまねぎ	塩、パセリ、こしょう、おろしにんにく
	フリカデレ (ドイツ風ハンバーグ)	ハンバーグ (大豆、鶏肉、豚肉)	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
6日 (木)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	ハヤシライス	牛肉	小麦粉、乳不使用マーガリン (大豆)、サラダ油 (大豆)	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、ピーマン、トマト	おろしにんにく、ウスターソース、赤ワイン、りんごピューレ、カレー粉、ハヤシルウ (小麦、大豆、牛肉)、ケチャップ、豚骨
	たなばた 七夕フルーツ白玉		マンゴーゼリー、オレンジゼリー、白玉団子 (大豆)	パイナップル、黄桃 (もも)、みかん	
	ゴーヤーチップス		でん粉、大豆油	ゴーヤー	塩
7日 (金) 七夕 献立	牛乳	牛乳			
	ちらしずし		米		ちらしずしの素 (小麦、大豆、鶏肉)
	たなばた 七夕そうめん汁	鶏肉、魚そうめん	サラダ油 (大豆)	冬瓜、にんじん、しいたけ、オクラ	酒、しょうゆ、塩、かつお節、だし昆布
	●ごまじゃこ和え (ごま)	しらす干し、糸けずり	ごま、三温糖	小松菜、もやし、きゅうり、にんじん	しょうゆ、酢
	もずく入り厚焼卵	卵、もずく	砂糖、サラダ油 (大豆)		かつお昆布だし、酢 (小麦)、みりん風調味料、しょうゆ (小麦、大豆)、塩
10日 (月) 納豆 の日 献立	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	シカムドゥチ	豚肉、黄色かまぼこ (大豆)	サラダ油 (大豆)	冬瓜、しいたけ、こんにゃく、ねぎ、生姜	酒、かつお節、豚骨、塩、しょうゆ
	なつとう 納豆みそ	納豆 (大豆)、ツナ、糸けずり、麦みそ (大豆)	三温糖、サラダ油 (大豆)	生姜、ねぎ	みりん
	さかな なんぼんづけ 魚の南蛮漬	さば	三温糖	にんじん、たまねぎ、ピーマン、シークワサー果汁	しょうゆ、みりん、酢
11日 (火) 県産 すいか 献立	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	ちゅうか 中華コーンスープ	鶏肉、絹ごし豆腐 (大豆)	でん粉、サラダ油 (大豆)	たまねぎ、にんじん、コーン、ねぎ	しょうゆ、塩、こしょう、豚骨、酒
	どん スタミナ丼	豚肉	三温糖、サラダ油 (大豆)、ごま油、でん粉	たけのこ、たまねぎ、にんじん、白菜、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、にんにく	しょうゆ、酒、みりん、一味唐辛子
	すいか			すいか	
12日 (水) FIBA 応援 献立 フィン ランド	牛乳	牛乳			
	ぜんりゅうふん 全粒粉パン		全粒粉パン (小麦、乳、大豆)		
	●シエニケイト (乳)	鶏肉、白いんげん豆、脱脂粉乳	じゃがいも、小麦粉、マーガリン (乳、大豆)、サラダ油 (大豆)	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	パセリ、塩、こしょう、豚骨、白ワイン
	ロソツリ (角切りサラダ)		オリーブ油、三温糖	きゅうり、大根、赤ピーマン、黄ピーマン、シークワサー果汁	酢、こしょう、塩
	ミートボール	鶏肉、粒状植物性たん白 (大豆)、粉末状植物性たん白 (大豆)	豚脂 (豚肉)、砂糖、ぶどう糖、なたね油、砂糖 ぶどう糖果糖液糖、植物油	たまねぎ	水溶性食物繊維、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、ケチャップ、酢、トマトペースト、小麦不使用しょうゆ (大豆)、にんにくペースト
	アップルジャム		砂糖、水あめ	りんご	食物繊維

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
13日 (木)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	とうがん ちゅうか 冬瓜の中華スープ	鶏肉	ごま油、サラダ油 (大豆)	冬瓜、きくらげ、しいたけ、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、生姜	しょうゆ、酒、塩、豚骨
	ぶた 豚キムチ炒め	豚肉、厚揚げ (大豆)	三温糖、サラダ油 (大豆)	キャベツ、にんじん、にら、白菜キムチ (大豆)	しょうゆ、塩、酒
はるま 春巻き	豚肉、たん白加水分解物 (小麦)	植物油脂 (大豆)、豚脂 (豚肉)、小麦粉、ショートニング (大豆)、はるさめ、でん粉、砂糖、米粉、粉あめ、大豆油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ	しょうゆ (小麦、大豆)、しょうがペースト、ポークフィヨン (豚肉)、ポークエキス (豚肉)、発酵調味料、酵母エキス、香辛料、塩	
14日 (金)	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	豚肉、昆布、大豆、白かまぼこ (大豆)	米、サラダ油 (大豆)	にんじん、ごぼう、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、酒、塩、かつお節、ポークフィヨン (鶏肉、豚肉)
	モーウイのウサチ	ツナ	三温糖	きゅうり、にんじん、モーウイ、シークワサー果汁	酢、塩
	ひじきと野菜の豆腐揚げ	卵、魚肉すり身、ひじき、粉末状植物性たん白 (大豆)、大豆粉	植物油脂 (大豆)、砂糖、加工でん粉 (小麦)	にんじん、えだまめ (大豆)、たまねぎ	塩
	ドライフルーツパイン		砂糖	パイン	
18日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	●クーリジシ (卵)	卵、豚肉、黄色かまぼこ (大豆)	サラダ油 (大豆)	冬瓜、しいたけ、こんにゃく	塩、しょうゆ、かつお節、だし昆布、酒
	ごもく 五目きんぴら	鶏肉	三温糖、サラダ油 (大豆)、ごま油	ごぼう、にんじん、ピーマン、生姜、こんにゃく	しょうゆ、みりん、酒、塩
	さかな 魚のみそ焼き	さば、甘口みそ (大豆)	三温糖		しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが
	シークワサーシャーベットの		水あめ、果糖ぶどう糖液糖、砂糖、植物油脂	シークワサー果汁	トレハロース
19日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごこく 五穀ごはん		米、胚芽押麦、精白もちぎび、丸麦、黒米、赤米		
	なつやさい 夏野菜カレー	鶏肉、豚レバー、白いんげん豆	サラダ油 (大豆)、じゃがいも、小麦粉、ごめ油	にんじん、たまねぎ、トマト、なす、ピーマン	酒、おろしにんにく、おろししょうが、チャツネ (りんご)、カレー粉、カレールウ (小麦、大豆、鶏肉、牛肉)、豚骨、ウスターソース、塩
	てづく 手作り福神漬け		三温糖	きゅうり、大根、れんこん	おろししょうが、しょうゆ、酢
	ゆでたまご	卵			
20日 (木)	牛乳	牛乳			
	おきなわ 沖縄そば (麺)		沖縄そば (小麦、大豆)		
	おきなわ 沖縄そば (スープ)	豚肉、かまぼこ (大豆)	サラダ油 (大豆)	ねぎ、生姜	みりん、酒、しょうゆ、塩、豚骨、かつお節
	やさい 野菜チャンプルー	ツナ、沖縄豆腐 (大豆)	サラダ油 (大豆)	キャベツ、にんじん、小松菜、もやし	おろしにんにく、塩、しょうゆ
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	

なつやさい  
夏野菜 レンジャー さんじょう

なつやさい  
夏野菜をたくさん食べて  
あつ 暑さに負けず元気にすごしましょう!

