

令和6年5月 学校給食予定(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3調理場
 098-989-1324

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。

食品表示法の一部改正により特定原材料(義務表示)にくるみが追加になりました。

「くるみ」の取扱事業者がアレルギー表示を適切に行うための猶予期間に応じて、表示については順次対応させていただきます。沖縄市の除去対応アレルゲンの変更はありません。

特定原材料(義務表示)8品目	特定原材料に準ずるもの(推奨表示)20品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 くるみ 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 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 (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
1日 (水)	牛乳	牛乳			
	たけのこごはん	豚肉 油揚げ(大豆)	米 大麦 サラダ油(大豆)	たけのこ 人参 椎茸 ねぎ	花かつお ポークパイオン(鶏肉、豚肉) うすろしょうゆ(小麦、大豆) 本みりん 酒 塩
	さばの塩焼き	さば			塩 酒
	ごぼうサラダ	ちくわ	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ごぼう 小松菜 きゅうり 人参	濃口醤油(小麦、大豆) 酢(小麦) 塩
ミニかしわもち	小豆	上新粉 砂糖 麦芽糖 還元水あめ		食塩	
2日 (木)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 大麦		
	にく肉じゃが	豚肉	じゃがいも 三温糖 サラダ油(大豆)	人参 たまねぎ こんにゃく 絹さや 椎茸	花かつお おろししょうが 濃口醤油 うすろしょうゆ 本みりん 酒 塩
	なっとう納豆みそ	納豆(大豆) 豚肉 糸けすり 麦みそ(大豆)	三温糖 サラダ油(大豆)	ねぎ	本みりん
しおこんぶあもの塩昆布の和え物	塩こんぶ(小麦、大豆) チリメン	ごま油 三温糖	人参 大根 キャベツ きゅうり	うすろしょうゆ 酢	
7日 (火)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 大麦		
	ポークカレー	豚肉 白花豆 白いんげん豆	サラダ油(大豆) 大豆油 じゃがいも 小麦粉(小麦)	人参 たまねぎ かぼちゃ ビーマン にんにく ウーシパウダー プルーン	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
	くるま麩と鶏肉のナゲット	鶏肉	麩(小麦、大豆) なたね油		米発酵調味料 しょうゆ(小麦、大豆) 食塩 おろしにんにく こしょう
ゼリー入りフルーツミックス			黄桃(もも) バインアップル みかん フルーツカクテル(もも) 国産びどうゼリー		

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	
8日 (水)	牛乳	牛乳				
	だいずい た こ 大豆入り炊き込みごはん	豚肉 大豆 ひじき	米 大麦 サラダ油 (大豆)	人参 ねぎ 椎茸	花かつお うす口しょうゆ 本みりん 酒 塩	
	ゴーヤーの日によせて	うむくじアングァー	紅芋 マッシュポテト 砂糖 大豆油		食塩	
	ゴーヤーとパインのあ もの 和え物		三温糖	ゴーヤー パインアップル 人参 きゅうり	酢 塩	
9日 (木)	牛乳	牛乳				
	コッペパン		コッペパン (小麦、乳、大豆)			
	ミネストローネ	鶏肉 レンズ豆 無添加ベーコン (豚肉)	じゃがいも サラダ油 (大豆)	キャベツ たまねぎ 人参 セロリー トマト	おろしにんにく 豚骨 (豚肉) チキンスープ (鶏肉) トマトソース (大豆) トマトピューレ 塩 こしょう	
	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 なたね油 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 ぶどう糖 食塩 香辛料 しょうがペースト トマトケチャップ 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 食酢 トマトペースト 小麦不使用しょうゆ (大豆)	
	キャベツとコーンのソテー	ツナ	サラダ油 (大豆)	キャベツ コーン しめじ たまねぎ	濃口醤油 塩	
10日 (金)	牛乳	牛乳				
	うっちゃんジュシー	白かまぼこ (大豆) 豚肉 ひじき	米 大麦 サラダ油 (大豆)	人参 椎茸 ねぎ	花かつお ポークフィヨン (鶏肉、豚肉) うす口しょうゆ 本みりん 酒 うっちゃん粉 塩	
	チキアギ	イトヨリダイ エソ すけそうダラ	砂糖 トウモロコシでん粉 馬鈴薯でん粉 菜種油	キャベツ 人参 たまねぎ	食塩	
	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	
13日 (月)	牛乳	牛乳				
	ミートソーススパゲティ	豚肉 豚レバー (豚肉) 大豆	スパゲティ (小麦) 三温糖 サラダ油 (大豆)	人参 たまねぎ セロリー ビーマン にんにく マッシュルーム	ケチャップ トマトピューレ ミートソース (小麦、豚肉、大豆) ウスターソース 塩	
	しろはなまめ 白花豆コロッケ	白花豆 粉末状大豆たん白 (大豆)	乾燥マッシュポテト バター (乳) 砂糖 パン粉 (小麦) 小麦粉 (小麦) でん粉 植物油 大豆油		食塩	
	フレンチサラダ	無添加ベーコン (豚肉)	オリーブオイル 三温糖	人参 キャベツ きゅうり	酢 濃口醤油 塩	
14日 (火)	牛乳	牛乳				
	いろいろピラフ	無添加ウインナー (豚肉)	米 大麦 サラダ油 (大豆)	人参 たまねぎ 赤ピーマン グリンピース コーン マッシュルーム にんにく	チキンスープ (鶏肉) 白ワイン 塩 こしょう	
	とりにく て や 鶏肉の照り焼き	鶏肉	三温糖		塩 濃口醤油 本みりん おろしにんにく	
	ビーンズサラダ	ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 ツナ	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	キャベツ 人参 きゅうり	濃口醤油 酢 食塩	
15日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	沖縄本土復帰記念日によせて	イナムドゥチ	豚肉 黄色かまぼこ 甘口白みそ (大豆) 白みそ (大豆)		こんにゃく 椎茸	豚骨 (豚肉) 花かつお 塩
	あつあ 厚揚げのアーサあんかけ	厚揚げ (大豆) あおさ	三温糖 でん粉	パインアップル	濃口醤油 本みりん 花かつお	
	いんげん炒め	豚肉	サラダ油 (大豆)	さやいんげん 人参 たまねぎ にんにく	塩 濃口醤油	
16日 (木)	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 無添加ベーコン (豚肉) 鶏肉 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)	たまねぎ 人参 マッシュルーム	チキンスープ (鶏肉) ホワイトルウ (小麦、乳、大豆、鶏肉、牛肉) 塩 こしょう	
	や 焼きウインナー	豚肉 えんどう豆たん白 海藻粉末	豚脂肪 (豚肉) でん粉 砂糖		食塩 香辛料	
	コールスロー		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	コーンクリーミードレッシング 酢 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
17日 (金) 食育 の日 (19日) によせて	牛乳	牛乳			
	クワアジュージー	豚肉 チキアギ (大豆) 昆布	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
	まぐろのシークワサーソースがけ	まぐろ	三温糖 でん粉	シークワサー果汁	塩 うす口しょうゆ 酢 本みりん
	まりぼだいこん あのもの 切干大根の和え物	塩こんぶ (小麦、大豆) ツナ	三温糖	切干大根 きゅうり 人参 キャベツ	うす口しょうゆ 酢
20日 (月)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 大麦		
	に 煮つけ	豚肉 厚揚げ (大豆) 昆 布	三温糖 サラダ油 (大豆)	大根 人参 小松菜 椎茸 こんにゃく さやいんげん 生姜	花かつお うす口しょうゆ 濃 口醤油 本みりん 酒 塩
	●キャベツのごま和え (ごま)	ツナ	ノンエッグマヨネーズ 三 温糖 ごま ねりごま	キャベツ 人参 きゅうり	濃口醤油 塩
ちんすこう		小麦粉 (小麦) 三温糖 ラード		塩	
21日 (火)	牛乳	牛乳			
	チキンライス	鶏肉	米 大麦 サラダ油 (大豆)	人参 たまねぎ しめじ ピーマン にんにく トマ トジュース	チキンスープ (鶏肉) 酒 ト マトケチャップ 塩
	こくきん 国産キャベツのメンチカツ	豚肉 大豆粉	パン粉 (小麦) でん粉 砂糖 大豆油	キャベツ たまねぎ	食塩 チキンコンソメ (鶏肉) 香辛料
いろど 彩りサラダ	無添加ハム (豚肉、大豆)	三温糖 オリーブオイル	グリーンアスパラ コーン 大根 きゅうり 人参	うす口しょうゆ 酢 塩	
22日 (水)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン (小麦、乳、大 豆)		
	ドライカレー	牛肉 豚肉 豚レバー (豚 肉) 大豆	サラダ油 (大豆)	にんにく 人参 たまねぎ ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム	赤ワイン リンゴピューレー (りん ご) トマトケチャップ 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) カレー 粉 ウスターソース ポークフィヨン (鶏肉、豚肉) 塩 こしょう
	ジュリエンヌスープ	無添加ベーコン (豚肉)	じゃがいも サラダ油 (大 豆)	人参 たまねぎ 大根 セ ロリー パセリ	豚骨 (豚肉) チキンスープ (鶏肉) 白ワイン こしょう 塩
オムレツ	液卵白 (卵) 乾燥卵			果糖ぶどう糖液糖 食塩 ゼラ チン (一部に大豆含む)	
23日 (木)	牛乳	牛乳			
	ひた 豚キムチごはん	豚肉	米 大麦 サラダ油 (大 豆)	白菜キムチ (小麦、りん ご、大豆、さば) 人参 たまねぎ	ポークフィヨン (鶏肉、豚肉) キムチ味 (りんご、大豆) う す口しょうゆ 酒 本みりん 塩
	●はるさめ あのもの 春雨の和え物 (卵)	無添加ハム (豚肉、大豆) 錦糸卵 (卵)	はるさめ 三温糖 ごま油	きゅうり 人参	うす口しょうゆ 酢
三二桃まん	小豆	小麦粉 (小麦) 砂糖 調 整ラード 植物油脂		寒天 食塩 イースト 乳化剤 (大豆)	
24日 (金)	牛乳	牛乳			
	に 煮込みうどん	豚肉 油揚げ (大豆)	冷凍うどん (小麦) サラ ダ油 (大豆) 三温糖	たけのこ チンゲンサイ 人参 たまねぎ 長ねぎ きくらげ	花かつお 濃口醤油 本みり ん 酒 塩
	さば 鯖カレーぎょうざ	豚肉 鯖骨身 (さば) 粒 状大豆たん白 (大豆)	豚脂 (豚肉) 砂糖 小麦 粉 (小麦) 植物油脂 (大 豆)	キャベツ にんにく しょ うが	カレールウ 醤油 (小麦、大 豆) 食塩 こしょう
アーモンド入りサラダ	無添加ハム (豚肉、大豆) アーモンド	三温糖 オリーブオイル	キャベツ きゅうり 小松 菜 人参	うす口しょうゆ 酢 塩	
27日 (月)	牛乳	牛乳			
	うめい た こ 梅入り炊き込みごはん	豚肉 油揚げ (大豆)	米 大麦 サラダ油 (大 豆)	人参 大根 長ねぎ 椎茸 梅肉 (りんご、大豆) カ リカリ梅	花かつお うす口しょうゆ 本 みりん 酒 ゆかり 塩
	とり 鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	マーマレード 三温糖		塩 白ワイン うす口しょうゆ
●れんこんのおかか和え (ごま)	ちくわ 糸けずり ごま	三温糖	チンゲンサイ 人参 れん こん きゅうり コーン	濃口醤油 酢 塩	

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
28日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	もずく ^{もんく} 丼 ^{どん} の具	もずく 豚肉	三温糖 でん粉 サラダ油 (大豆)	人参 たまねぎ にら	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
	望 ^{まを} 芋 ^{いも} のみそ汁 ^{しる}	鶏肉 麦みそ (大豆) 白みそ (大豆)	里芋	人参 えのきたけ 小松菜	花かつお だし昆布
くだもの		砂糖	パイナップル		
29日 (水)	牛乳	牛乳			
	クープジュシー	豚肉 昆布	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
	ちくわの磯 ^{いそ} 辺 ^べ 焼き	ちくわ 豆乳 (大豆) 青のり	ノンエッグマヨネーズ		
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	
30日 (木)	コッペパン		コッペパン (小麦、乳、大豆)		
	かぼちゃスープ	鶏肉 白花生 白いんげん豆	じゃがいも サラダ油 (大豆)	かぼちゃ かぼちゃペースト たまねぎ	豚骨 (豚肉) チキンスープ (鶏肉) 塩 こしょう
	チリコンカン	豚肉 牛肉 赤いんげん豆	三温糖 サラダ油 (大豆)	たまねぎ 人参 ピーマン	トマトケチャップ ウスターソース おろしにんにく チリパウダー 塩
	くだもの			ひゅうがなつ (予定)	
	ヨーグルト	脱脂粉乳 (乳) 全粉乳 (乳)	砂糖		ぶどう糖果糖液糖 ゼラチン 寒天
31日 (金)	牛乳	牛乳			
	お ^{おふう} 和 ^わ 風 ^{ふう} スパゲティ	無添加ベーコン (豚肉) 鶏肉	スパゲティ (小麦) サラダ油 (大豆)	人参 たまねぎ にんにく いんげん エリンギ しめじ	濃口醤油 チキンスープ (鶏肉) 塩
	かつおカツ	かつお	パン粉 (小麦、大豆) 植物油 (大豆) 大豆油 砂糖	たまねぎ	おろししょうが しょうゆ (小麦、大豆) 食塩
ひじきの梅 ^{うめ} 酢 ^す 和 ^わ え	ひじき チリメン ちくわ	三温糖	小松菜 人参 キャベツ 梅肉 (りんご、大豆)	酢 濃口醤油 塩	

揚げ物料理名 (揚げ油の使用回数)

8日: うむくじアングギー (①) 21日: キャベツのメンチカツ (③)
13日: 白花生コロケ (②) 31日: かつおカツ (④) 廃油

食物アレルギー除去食の提供日

16日: ●クラムチャウダー (乳) 23日: ●春雨の和え物 (卵)
20日: ●キャベツのごま和え (ごま) 27日: ●れんこんのおかか和え (ごま)

5月16日から
食物アレルギー除去食の提供がはじ
まります。
かくにんしましょう。



ゴールデンウィークの生活はどうでしたか? 1日3回の食事を大切にして、生活リズムを整えていきましょう!

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

沖縄本島内ダムの貯水率が上がってきましたが、引き続き節水について呼びかけられています。沖縄市学校給食センターでは5月も節水献立にしています。週に1回、パン、めん、委託ごはんを取り入れて、それ以外の日は炊きこみごはんになります。ご理解の程、よろしくお願いいたします。