



# 令和6年7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1調理場  
 929-4776

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。

7月は、県産品奨励月間です☆  
 地場産物を活用した献立がたくさん

サ  
ラ  
ダ  
で  
げ  
ん  
ぎ

日	献立名 <small>こんだてめい</small>	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 (月)	牛乳	牛乳			
	● あお豆炊き込みごはん	豚肉、油揚げ(大豆)	米、カルシウム米、サラダ油(大豆)	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、ポークパイオン(鶏肉、豚肉)
	● 元気サラダ	ハム(豚肉、大豆)、昆布、糸けすり	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
	● 鶏肉の黒糖みそ焼き	鶏肉、白みそ(大豆)	黒糖		みりん、おろししょうが、酒、しょうゆ
2日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	● 冬瓜のみそ汁	鶏肉、沖縄豆腐(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	酒、かつお節
	クープイリチー	豚肉、昆布、白かまぼこ(大豆)	サラダ油(大豆)、三温糖	こんにゃく	酒、みりん、しょうゆ、かつお節
● や焼きさばボン酢かけ	さば	三温糖	シークワサー果汁	しょうゆ、酢	
3日 (水)	牛乳	牛乳			
	● 小麦ごはん		米、麦		
	● 夏野菜カレー	鶏肉、豚レバー、白花豆、白いんげん豆	サラダ油(大豆)、じゃがいも	生姜、にんにく、にんじん、なす、たまねぎ、ピーマン	酒、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
	● 手作り福神漬		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				

日	こんだてめい 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
4日 (木)	牛乳	牛乳			
	あ きなこ揚げパン (小学)	きな粉 (大豆)	コッペパン (小麦、乳、大豆)、大豆油、黒糖、三温糖、はったい粉		
	コッペパン (中学)		コッペパン (小麦、乳、大豆)		
	なつやさい 夏野菜のミネストローネ	ベーコン (豚肉)、大豆	ABCマカロニ (小麦)、三温糖	パパイア、冬瓜、ズッキーニ、セロリ、たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト	トマトペースト、塩、こしょう、豚骨
	タンカンドレッシングのサラダ	ちくわ	三温糖、ごま油	にんじん、大根、きゅうり	タンカンドレッシング (小麦、大豆、ゼラチン)、酢、塩
	チョコクリーム (中学のみ)	寒天	ぶどう糖果糖液糖、砂糖、カカオマス、加糖練乳 (乳)	食物繊維	パン酵母
5日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん たなぼたじる 七夕汁	鶏肉	米		
	タマナーチャンブルー	豚肉、厚揚げ (大豆)	サラダ油 (大豆)、春雨	オクラ、しいたけ、たまねぎ、冬瓜、にんじん	酒、しょうゆ、塩、かつお節、だし昆布
	ほし 星のハンバーグ	豚肉、鶏肉、粒状植物性たん白 (大豆)、	豚脂 (豚肉)、砂糖、ぶどう糖、植物油脂、乾燥マッシュポテト	たまねぎ	ソテーオニオン、トマトケチャップ、にんにくペースト、しょうがペースト、香辛料、酵母エキス、塩
	さかな お魚いりかけ	混合削り節粉末 (さば)、鰯削り節、青のり、鰹削り節、黒のり	砂糖、ごま、乾燥マッシュポテト、コーンスターチ、還元水あめ、粉末水あめ	かぼちゃ粉末	ドロマイト、塩、しょうゆ (小麦、大豆)、みりん、鰹風味調味料 (小麦)、酵母エキス、昆布エキス
8日 (月)	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、カルシウム米、サラダ油 (大豆)	しいたけ、にんじん、ごぼう、ねぎ	酒、しょうゆ、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
	ほろ 鶏肉のシークワサー風味焼き	鶏肉	三温糖	シークワサー果汁	しょうゆ、みりん
9日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	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 魚の南蛮漬け	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、塩	
10日 (水)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	ちゅうか あさりの中華スープ	あさり、わかめ	縁豆はるさめ、ごま油、でん粉	しいたけ、たまねぎ、長ねぎ	おろししょうが、塩、こしょう、しょうゆ、豚骨
	どん スタミナ丼	豚肉	三温糖、サラダ油 (大豆)、ごま油、でん粉	だけのこと、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
オムレツ (トマトミート)	液卵、卵黄 (卵)、鶏肉	植物油脂 (大豆)	たまねぎ	塩、トマトケチャップ、トマトピューレー、でん粉発酵調味料、食用卵殻粉	
11日 (木)	牛乳	牛乳			
	うまから 旨辛うどん	豚肉、赤みそ (大豆)	うどん (小麦)、サラダ油 (大豆)、三温糖	白菜キムチ (大豆)、にんじん、たまねぎ、白菜、長ねぎ、しいたけ	おろしにんにく、おろししょうが、酒、コチジャン (大豆)、塩、かつお節、豚骨
	きんぴらごぼう	鶏肉	サラダ油 (大豆)、三温糖、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、かつお節
ちくわのマヨ焼き	ちくわ、青のり	ノンエッグマヨネーズ (大豆)		みりん、酒	

七夕献立 (7月7日は七夕)

なつとうの日献立

日	こんだてめい 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
12日 (金)	牛乳	牛乳			
	きなこ揚げパン (幼・中学)	きな粉 (大豆)	コッペパン (小麦、乳、大豆)、大豆油、黒糖、三温糖、はったい粉		
	コッペパン (小学)		コッペパン (小麦、乳、大豆)		
	ごこまい 五穀米スープ	ベーコン (豚肉)、ガルバンゾー、えんどう豆、レンズ豆、大豆、あずき	玄米、押し麦、赤米、たかきび、もち麦 (小麦)、でんぷん	セロリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ	しょうゆ、塩、こしょう、豚骨
	カレー風味サラダ	鶏肉	ノンエッグマヨネーズ (大豆)、三温糖	にんじん、きゅうり、あお豆 (大豆)、コーン、ブロッコリー	酢、カレー粉、塩
	チョコクリーム (小学のみ)	寒天	ぶどう糖果糖液糖、砂糖、カカオマス、加糖練乳 (乳)	食物繊維	パン酵母
16日 (火)	牛乳	牛乳			
	うっちゃんライス	鶏肉	米、カルシウム米、サラダ油 (大豆)	あお豆 (大豆)、マッシュルーム、たまねぎ、にんじん	おろしにんにく、酒、こしょう、うっちゃん粉、しょうゆ、ポークブイヨン (鶏肉、豚肉)、塩
	●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
	れんこん入り平つくね	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)
17日 (水)	ごはん		米		
	あさりと大根のスープ	あさり	ごま油、サラダ油 (大豆)	大根、きくらげ、しいたけ、小松菜、にんじん、ねぎ、生姜	しょうゆ、酒、塩、豚骨
	チャプチェ風味炒め	豚肉	春雨、ごま油、三温糖	しめじ、にんじん、たまねぎ、にら、キャベツ、白菜キムチ (大豆)	酒、おろししょうが、おろしにんにく、コチジャン (大豆)、しょうゆ、みりん、塩
	ほし星のコロッケ	鶏肉、豚肉	大豆油、じゃがいも、砂糖、豚脂 (豚肉)、乾燥マッシュポテト、パン粉 (小麦)、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、酵母エキス
18日 (木)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン (小麦、乳、大豆)		
	●へちまのクリームスープ (乳)	ベーコン (豚肉)、白花豆、白いんげん豆、脱脂粉乳	じゃがいも、小麦粉、サラダ油 (大豆)	コーン、へちま、にんじん、たまねぎ	塩、こしょう、豚骨
	野菜のアーモンドサラダ	鶏肉	アーモンド、三温糖、オリーブ油	ブロッコリー、カリフラワー、にんじん	しょうゆ、酢、塩
	オレンジ			オレンジ	
19日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	まいぼーどうふ 麻婆豆腐	沖縄豆腐 (大豆)、鶏肉、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)	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、にら、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、ポークブイヨン (鶏肉、豚肉)
	だいこん はいりにくあ 大根の梅肉和え	糸けずり	三温糖	大根、きゅうり	梅肉 (大豆 りんご)、ゆかり、酢
	さばカレー餃子 (揚げ)	豚肉、鯖骨身 (さば)、粒状大豆たん白 (大豆)	大豆油、豚脂 (豚肉)、砂糖、小麦粉、植物油脂 (大豆)	キャベツ、にんにく、生姜	カレールウ、しょうゆ (大豆、小麦)、塩、こしょう
シークワサーシャーベット		水あめ、果糖ぶどう糖液糖、トレハロース、砂糖、植物油脂	シークワサー果汁		

牛乳なしの日

食育の日