

令和6年7・8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。

日	献立名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料
		(おもに体をつくるものになる)	(おもにエネルギーのもとになる)	(おもに体の調子を整えるものになる)	
1日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とうがん マーボー冬瓜	豚肉 豚レバー 沖縄豆腐(大豆) 赤みそ(大豆)	サラダ油(大豆) 三温糖 ごま油 でん粉	とうがん 人参 たまねぎ だけのこ たら 木くらげ 椎茸 生姜 にんにく	ポークフィヨン(鶏肉、豚肉) テンメンジャン(小麦・大豆) 塩
	や 焼ききょうざ	豚肉	豚脂(豚肉) 小麦粉 でん粉加工品 香味油(豚肉) 小麦たん白(小麦) 砂糖	キャベツ たまねぎ たら	しょうゆ(小麦、大豆) 食塩 しょうがペースト 香辛料 酵母エキス
	フルーツナタデココ		砂糖	黄桃(もも) バインアップル みかん 洋なし ぶどう チェリー ナタデココ	
2日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とうふ しる へちまと豆腐のみそ汁	沖縄豆腐(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
	さばの塩焼き	さば			塩 酒
	あまぎ ゴーヤーの甘酢和え	ツナ	三温糖	ゴーヤー モーウイ きゅうり 人参	酢(小麦) うす口しょうゆ(小麦、大豆) 塩
3日 (水)	牛乳	牛乳			
	シマナージュシー	豚肉 チキアギ(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
	とりく 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
	はるさめ あ もの パパイヤと春雨の和え物	無添加ハム(豚肉、大豆)	春雨 三温糖 ごま油	パパイヤ 人参 きゅうり	濃口醤油 酢 塩

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
4日 (木)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン (小麦、乳、大豆)		
	ABCマカロニスープ	無添加ベーコン (豚肉)	じゃがいも サラダ油 (大豆) ABCマカロニ (小麦)	たまねぎ 人参 セロリ	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
	かぼちゃコロッケ	脱脂濃縮乳 (乳)	パン粉 (小麦、大豆、乳) ばれいしょ 小麦粉 砂糖 小麦粉加工品 (小麦) マーガリン (大豆) でん粉 パーム油 大豆油	かぼちゃ たまねぎ	食塩
	とうがん 冬瓜ジャム		グラニュー糖	とうがん レモン	リンゴピューレー (りんご) 白ワイン
5日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	たなはばる 七夕汁	魚そうめん		とうがん 人参 オクラ 生姜	花かつお だし昆布 うす口しょうゆ 酒 塩
	ほし 星のハンバーグ	鶏肉 豚肉 粒状植物性たん白 (大豆)	豚脂 (豚肉) 砂糖 植物油 乾草 マッシュポテト	たまねぎ	トマトケチャップ ぶどう糖 にんにく ベースト しょうがペースト 香辛料 食塩
	やさいいた 野菜炒め	無添加ポーク (豚肉、鶏肉)	サラダ油 (大豆)	キャベツ たまねぎ もやし 人参 ビーマン	濃口醤油 塩
8日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	タコミート	豚肉 牛肉 豚レバー 大豆	サラダ油 (大豆) 三温糖	人参 たまねぎ セロリ ビーマン にんにく	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 ようサラダ (乳)	チーズ (乳)		キャベツ	
	わかめスープ	鶏肉 わかめ	ごま油 でん粉	とうがん 人参 長ねぎ コーン	豚骨 (豚肉) うす口しょうゆ 塩
9日 (火)	牛乳	牛乳			
	ピラフ	鶏肉 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 しめじ にんにく	チキンスープ (鶏肉) 白ワイン 塩 こしょう
	しろみさかな 白身魚フライ	ホキ	パン粉 (小麦、大豆) 小麦粉 粉末加工油脂 還元水あめ 植物油 (大豆) 澱粉 米粉 大豆油		食塩
	しゅまめ 5種豆と5穀サラダ	ツナ えんどう カルバンソーレンズ豆 大豆 あずき	押麦 もち麦 玄米 赤米 たかきび ノンエッグマヨネーズ 三温糖	キャベツ 大根 きゅうり 人参	濃口醤油 塩
10日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とうがん に 冬瓜の煮つけ	豚肉 厚揚げ (大豆) 結び昆布	三温糖 サラダ油 (大豆)	とうがん 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
	ふるま とりにく 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
なっとう 納豆みそ	納豆 (大豆) 豚肉 糸けずり 麦みそ (大豆)	三温糖 サラダ油 (大豆)	ねぎ	本みりん	
11日 (木)	牛乳	牛乳			
	ラーメン		中華めん (小麦、大豆)		
	ラーメンの汁	豚肉 なると わかめ	ごま油	にんにく 長ねぎ コーン たけのこ	豚骨 (豚肉) ポークパイオン (鶏肉、豚肉) 濃口醤油 うす口しょうゆ 本みりん 酒 塩
	はるま 春巻き		春雨 豚脂 (豚肉) でん粉 砂糖 小麦粉 水あめ 大豆油	キャベツ たまねぎ にんじん	しょうゆ (小麦、大豆) 食塩
●パンウースー (ごま)	無添加ハム (豚肉、大豆)	春雨 ごま 三温糖 ごま油	もやし 人参 きゅうり きくらげ	濃口醤油 酢 塩	

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
12日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	チムシンジ	豚レバー 豚肉 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	じゃがいも	人参 大根 にら にんにく	花かつお 豚骨 (豚肉) 塩
	とうふ 豆腐のそぼろあんかけ	沖縄豆腐 (大豆) 豚肉	三温糖 でん粉		濃口醤油 本みりん 酒 花かつお
	モーウィときゅうりのツナ和え	ツナ	三温糖	モーウィ きゅうり 人参 シークワーサー果汁	うす口しょうゆ 酢 塩
16日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	あさりの赤だし汁 <small>あか じる</small>	あさり 沖縄豆腐 (大豆)		とうがん えのきたけ 長ねぎ	花かつお だし昆布 赤だし (大豆、鶏肉)
	ハンバーグのきのこあんかけ	ハンバーグ (豚肉、鶏肉、大豆)	三温糖 でん粉	しめじ	濃口醤油 本みりん ケチャップ 花かつお
	ゴーヤー入り梅酢和え <small>い り め ず あ</small>	ひじき チリメン ちくわ	三温糖	ゴーヤー 人参 キャベツ 梅肉 (りんご、大豆) 梅	酢 濃口醤油 塩
17日 (水)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 大麦		
	なつやさいい 夏野菜入りカレー	豚肉 豚レバー 白大豆 白いんげん豆	サラダ油 (大豆) じゃがいも 小麦粉 大豆油	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
	オムレツ	液卵白 (卵) 乾燥卵			果糖ぶどう糖液糖 食塩 セラチン (一部に大豆含む)
	くだもの			りんご (よてい)	
18日 (木)	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	豚肉 チキアギ (大豆) 昆布	米 大麦 サラダ油 (大豆) ラード	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
	まぐろカツ	まぐろ 粒状植物性たん白 (大豆)	パン粉 (小麦、大豆) 小麦粉 植物性油脂 砂糖 大豆油	たまねぎ しょうが	しょうゆ (小麦、大豆) 食塩 みりん ぼたてエキス
	●紅イモのゴーヤーチーズサラダ (乳) <small>べに にゅう</small>	チーズ (乳) ツナ 牛乳	紅芋 ノンエッグマヨネーズ	ゴーヤー たまねぎ 赤パプリカ	塩
19日 (金)	ごはん		米		
	もずく丼の具 <small>どん ぐ</small>	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
	●おきなわみそ汁 (卵) <small>おきなわ しる たまご</small>	豚肉 無添加ポーク (豚肉、鶏肉) 沖縄豆腐 (大豆) 液卵 麦みそ (大豆)	じゃがいも	人参 たまねぎ もやし	花かつお
	えだまめ 枝豆			枝豆 (大豆)	塩
1学期前半最終日	シークワーサーシャーベット		水あめ 砂糖 植物油脂	シークワーサー果汁	果糖ぶどう糖液糖

※牛乳提供なし

食物アレルギー除去食の提供日

- 8日：●タコライス用サラダ (乳)
- 11日：●バンウースー (ごま)
- 18日：●紅イモのゴーヤーチーズサラダ (乳)
- 19日：●おきなわみそ汁 (卵)

かくにんしてね～



揚げ物料理名 (揚げ油の使用回数)

- 4日：かぼちゃコロッケ (①)
- 9日：白身魚フライ (②)
- 11日：春巻き (③)
- 18日：まぐろカツ (④) 廃油

かくにんわすれずに!



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
8月	牛乳 ごはん	牛乳	米		
26日 (月)	ポークビーンズ たんかンドレッシングサラダ	豚肉 無添加ウインナー (豚肉) 白いんげん豆 ポークビーンズ (小麦、 大豆、豚肉)	じゃがいも 三温糖 で ん粉 サラダ油 (大豆)	人参 たまねぎ ピーマ ン セロリー にんにく	ケチャップ トマトピューレ デミグラ スソース (小麦、鶏肉) 塩 こしょう
中学校 のみ	オートミールクッキー	鶏卵 牛乳	小麦粉 三温糖 マーガ リン (乳、大豆) オ ートミール チョコチップ (乳・大豆)	キャベツ きゅうり 小 松菜 人参	酢 タンカンドレッシング (小麦、大 豆、ゼラチン) 塩
27日 (火)	牛乳 ごはん アーサー汁	牛乳 あおさ 沖縄豆腐 (大 豆)	米	えのきたけ とうがん ねぎ	花かつお だし昆布 うすろしょうゆ (小麦、大豆) 濃口醤油 (小麦、大 豆) 塩
中学校 のみ	まぐろのみそ焼き ゴーヤー入り麩イリチー	まぐろ 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	三温糖	ゴヤー もやし たま ねぎ 人参 キャベツ	本みりん 塩 濃口醤油
28日 (水)	牛乳 にこ 煮込みうどん	牛乳 豚肉 油揚げ (大豆)	米	キャベツ 小松菜 人参 長ねぎ 椎茸	花かつお 濃口醤油 本みりん 酒 塩
中学校 高原小 比屋根小 のみ	あつあ 厚揚げのそぼろあんかけ かぼちゃとアーモンドのサラダ	厚揚げ (大豆) 豚肉	三温糖 でん粉	たまねぎ 人参	酒 濃口醤油 本みりん 酢 (小麦) 塩
29日 (木)	牛乳 ごはん とうがん 冬瓜のみそ汁	牛乳 鶏肉 麦みそ (大豆)	米	とうがん 人参 小松菜 ねぎ 生姜	花かつお
中学校 高原小 比屋根小 のみ	ひら 平つくねあんかけ ひじきのいたに 炒め煮	キャベツ入り平つくね (鶏肉、豚肉)	三温糖 でん粉	生姜	濃口醤油 酒 本みりん 花かつお
30日 (金)	牛乳 トロピカルピラフ	牛乳 豚肉 無添加ベーコン (豚肉)	米 大麦 サラダ油 (大 豆)	人参 たまねぎ ピーマ ン コーン バインアッ プル	チキンスープ (鶏肉) おろしにんにく カレー粉 酒 本みりん うすろしょう ゆ 塩 こしょう
中学校 高原小 比屋根小 のみ	ぶたにく てや 豚肉の照り焼き パスタサラダ スティックチーズ (中学校のみ)	豚肉 無添加ハム (豚肉、大 豆)	三温糖 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	塩 濃口醤油 本みりん おろしにんに く

トマトの色

トマトの真っ赤な色から、えいようをもらって元気にすごしましょう！

