

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に準ずるもの(推奨表示)にアーモンドが追加になりました。  
 順次対応させていただきます。


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 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。  
 ※毎週木曜日は幼稚園欠食です。

★チムドンドン 魅力がいっぱい県産品★  
 7月は県産品奨励月間です。  
 県産品を使用した献立をお楽しみに



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のになる)	(おもに体の調子を整えるものになる)	
1日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	今日の 県産品カ ンダバー 豚肉 かまぼ 煮	豚肉 黄色かまぼこ(大豆) 甘口みそ(大豆)	大豆油	こんにゃく しいたけ ねぎ	料理酒 塩 かつお節 豚骨
	島野菜きんぴら	豚肉 油揚げ(大豆)	大豆油 ごま油 三温糖	カンダバー にんじん しめじ こんにゃく	料理酒 しょうゆ(小麦、大豆) みりん 一味唐辛子
	魚のピリ辛焼き	さば	三温糖		しょうゆ 料理酒 おろししょう が おろしにんにく 豆板醤
4日 (月) 室川 幼・小 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	シカムドゥチ	豚肉 黄色かまぼこ(大豆)	大豆油	冬瓜 しいたけ こんにゃく ねぎ 生姜	料理酒 かつお節 豚骨 塩 しょうゆ
	スタミナ納豆 (鳥取県の給食献立)	納豆(大豆) 鶏肉	三温糖 ごま油	たまねぎ にんじん ねぎ	おろししょうが おろしにんにく 料理酒 しょうゆ みりん 豆板 醤
絵本献 立「しよ うたとな つう」	きびなごの南蛮漬け	きびなご でん粉	大豆油 三温糖	たまねぎ にんじん ピーマン シークワー サー果汁	しょうゆ 特濃酢(小麦) みり ん かつお節
5日 (火)	牛乳	牛乳			
	沖縄そば(麺)		沖縄そば(小麦、大豆)		
	沖縄そば(スープ)	豚肉 かまぼこ	大豆油	ねぎ 生姜	みりん 料理酒 しょうゆ 塩 豚骨 かつお節
	ゴーヤーとしらすの和 え物	しらす干し 糸けすり 塩こんぶ(小麦、大豆)	三温糖	ゴーヤー にんじん	しょうゆ 酢(小麦)
	千草焼	卵 鶏肉 チーズ	大豆油 なたね油 砂糖	たまねぎ にんじん ほう うれん草 しいたけ	しょうゆ かつお節 塩



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	
6日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	七夕献立☆ 七夕そうめん汁	鶏肉 魚そうめん	大豆油	冬瓜 にんじん しいたけ オクラ	料理酒 みりん しょうゆ 塩 かつお節	
	豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉 赤みそ(大豆)	三温糖 大豆油	キャベツ ピーマン もやし にんじん たまねぎ 長ねぎ	おろししょうが おろしにんにく 料理酒 みりん しょうゆ	
	星のコロケ	鶏肉 豚肉	大豆油 ジャガイモ ラード 砂糖 パン粉 (小麦、大豆) 小麦粉 でん粉	たまねぎ	塩	
七夕ゼリー		砂糖 水あめ	パイン果汁			
7日 (木)	牛乳	牛乳				
	ウッチンライス	豚肉	米 麦 大豆油	たまねぎ にんじん マッシュルーム	おろしにんにく 料理酒 パセリ こしょう うちん粉 しょうゆ 豚骨 塩	
	ウッチンは 生姜のな かまだよ 😊	青じそ和え		白菜 小松菜 きゅうり にんじん	青じそドレッシング(小麦、大豆、りんご、鶏肉、豚肉) しょうゆ	
	魚のごまマヨ焼き	まぐろ 白大豆ペースト	ノンエッグマヨネーズ(大豆) 黒ごま		塩 こしょう	
オレンジ(中学校のみ)			オレンジ			
8日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	なす、きゅうりは夏野菜！ 体を冷やしてくれるよ♡	麻婆茄子 	沖縄豆腐(大豆) 豚肉 豚レバー 大豆 赤みそ(大豆)	三温糖 ごま油 でん粉 大豆油	なす たまねぎ にんじん たけのこ 長ねぎ たら ぎくらげ しいたけ	料理酒 おろししょうが おろしにんにく 豆板醤 塩 麻婆豆腐の素(小麦、大豆) ケチャップ しょうゆ 豚骨
	ハンサンスー	ハム(豚肉、大豆)	春雨 三温糖 ごま油	にんじん きゅうり キャベツ	しょうゆ マスタード 特濃酢	
ポークシューマイ	豚肉	パン粉 でん粉 小麦粉 水あめ 砂糖	たまねぎ	しょうがペースト 塩		
11日 (月)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	チリコンカンはハワイ料理★	ABCスープ	鶏肉 ベーコン(豚肉)	大豆油 ABCマカロニ(小麦)	にんじん たまねぎ キャベツ	料理酒 しょうゆ 塩 豚骨 ローレル
	チリコンカン	豚肉 牛肉 豚レバー 大豆 ひよこ豆 レッドキドニー 大豆たんぱく 青えんどう	大豆油	にんじん ピーマン たまねぎ	赤ワイン おろしにんにく ケチャップ トマトピューレー ウスターソース チリパウダー こしょう	
オムレツ	卵	でん粉 なたね油	ほうれん草	だし汁(小麦、大豆) 塩		
12日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	合同会社 嘉保さんより頂いたもずくです♪	もずくのすまし汁	もずく 絹ごし豆腐(大豆)	にんじん ねぎ えのき たけ しいたけ	しょうゆ みりん 塩 かつお節 だし昆布	
	こんにゃくの甘辛炒め	豚肉	大豆油	たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく	おろししょうが おろしにんにく しょうゆ みりん 料理酒 一味唐辛子 塩	
鶏の梅みそ焼き	鶏肉 赤みそ(大豆)	はちみつ		料理酒 おろししょうが うめびしお(りんご)		
13日 (水)	牛乳	牛乳				
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、大豆)			
	沖縄ポッカさんより頂いたシークワサー果汁です♡	●へちまのクリームスープ(乳)	白大豆ペースト ベーコン(豚肉) 脱脂粉乳	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳、大豆) 大豆油	へちま にんじん たまねぎ コーン	豚骨 塩 こしょう
	手作り冬瓜ジャム		三温糖 でん粉	冬瓜 シークワサー果汁	リンゴピューレー 白ワイン	
魚のラビコットソース	シイラ	三温糖 オリーブ油	黄ピーマン 赤ピーマン 緑ピーマン たまねぎ レモン果汁	塩 こしょう 酢		

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
14日 (木) まごはや さいい献 立 	牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米		ゆかり粉
	魚汁	赤魚 昆布 沖縄豆腐 (大豆) 麦みそ (大豆) 赤みそ (大豆)		大根 ねぎ 生姜	料理酒 かつお節
	●小松菜のごま和え (ごま) 青のりポテトビーンズ	しらす干し 大豆 青のり	ごま 三温糖 じゃがいも でん粉 大豆油	にんじん もやし 小松 菜 きゅうり	しょうゆ 塩 こしょう
15日 (金) 	牛乳	牛乳			
	パパイヤ炊き込みごはん	豚肉 油揚げ(大豆)	米 麦 大豆油	パパイア にんじん し いたけ あお豆 (大豆)	料理酒 塩 しょうゆ かつお節
	ごぼうサラダ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ (大豆)	ごぼう にんじん きゅ うり キャベツ コーン	しょうゆ
	ハンバーグおろしソース 冷凍みかん	ハンバーグ (大豆、鶏 肉、豚肉、小麦)	三温糖 でん粉	大根 シークワーサー果 汁 みかん	しょうゆ 酢 みりん
19日 (火) 一学期 おつか りー! 	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	夏野菜カレー	鶏肉 豚レバー 白花生 ペースト	大豆油 じゃがいも 小 麦粉 こめ油	にんじん たまねぎ ト マト なす ピーマン	料理酒 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
	野菜のアーモンドサラダ グレープフルーツ	とりささみ(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 グレープフルーツ	しょうゆ 酢 塩
20日 (水) 暑さに勝 つ!カツ サンド献 立	牛乳	牛乳			
	バーガーパン		バーガーパン(小麦、 乳、大豆)		
	●クラムチャウダー(乳)	あさり 白花生ペースト 脱脂粉乳	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳、大豆) 大豆油	にんじん たまねぎ マッシュルーム	料理酒 パセリ 塩 こしょう 豚骨
	島野菜ラタトゥイユ	豚肉 ベーコン(豚肉)	三温糖 オリーブ油	かぼちゃ へちま たま ねぎ にんじん ピーマ ン しめじ トマト	おろしにんにく トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう 赤ワ イン バジル 豚骨
	フィッシュカツ シークワーサーシャー バット	カジキ	パン粉(小麦、大豆) でん粉 大豆油 水あめ 果糖ぶどう糖液 糖 砂糖 食物油脂	シークワーサー果汁	塩 こしょう

～食と子どもの健康展～

オンライン開

検索してみてください

公開期間：令和4年7月1日(金)～3月末

「沖縄県学校給食会」で検



～内容盛りだくさんなので、この機会に  
学校給食について触れてみてください～

【ご家庭へのお知らせとお願い】 給食費

保護者の皆様にご負担いただく給食費は食材料費のみで、それ以外の人件費や施設・設備にかかる経費は含みません。

子どもたちへ栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思っておりますので、ご理解とご協力のほど、よろしくお願い致します。



【7月の無償提供紹介】

沖縄ポッカさんより沖縄県産シークワーサー果汁100%を頂きました。爽やかな香りや果実の芳醇な味わいが特徴です。ソースやドレッシング、ジャム、フルーツポンチなどに使わせて頂きます。



【5月の無償提供献立紹介】

合同会社 嘉保さんより、うるま市勝連平敷屋産のもずくを頂き、5月はもずく丼に使わせて頂きました。7月にはすまし汁に使わせて頂きます。食感の良い、美味しいもずくをありがとうございます。



★ もずくの栄養 ★  
おなかの調子を整える食物繊維やカルシウム・多糖類を豊富に含み、コレステロールや血糖値を抑えるはたらきがあるといわれています。



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月 24日 (水) 幼・小 欠食 ナンは中央アジアが発祥地☆	牛乳	牛乳			
	ナン		ナン (小麦、大豆)		
	ヌードルスープ	鶏肉	スパゲッティ (小麦) 大豆油	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ マッシュルーム	料理酒 パセリ 塩 こしょう 豚骨
	キーマカレー	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆	大豆油 ジャがいも 三温糖 でん粉	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン トマト	赤ワイン カレー粉 豚骨 リンゴピューレー カレールウ (小麦、大豆、鶏肉、牛肉) ケチャップ ウスターソース ローレル マドラスカレー (小麦、大豆、りんご)
	ウインナー	無添加ウインナー (豚肉)			
25日 (木) 幼・小 欠食 FIBA 応援献立～インドネシア料理～	牛乳	牛乳			
	●ナシゴレン (エビ、イカ)	鶏肉 エビ イカ	米 麦 大豆油 三温糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン 赤ピーマン	料理酒 おろしにんにく おろししょうが 豆板醤 しょうゆ オイスターソース ケチャップ 塩 こしょう チキンブイヨン (鶏肉)
	ガドガド風サラダ	とりささみ (鶏肉)	ジャがいも	いんげん もやし にんじん きゅうり	ごまドレッシング (小麦、ごま、大豆) 豆板醤 おろしにんにく
	目玉焼き	卵 セラチン (乳)	水あめ 食物油脂 でん粉 (大豆)		こんぶだし 塩
26日 (金) 幼・小 欠食 琉球料理献立	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	中身汁	豚中身 豚肉	大豆油	こんにゃく しいたけ 生姜 ねぎ	しょうゆ みりん 料理酒 塩 かつお節 豚骨
	ヌンクーグラー	豚肉 チキアギ (大豆)	大豆油 三温糖	大根 にんじん からし 菜	料理酒 しょうゆ 塩 みりん かつお節
	紅いもごま団子 		大豆油 紅芋ペーストもち粉 白ごま 砂糖 白玉粉 水あめ ラード (牛肉、豚肉、大豆)	塩	
29日 (月) 幼・小 欠食  食物繊維	牛乳	牛乳			
	●バジルスパゲティ (乳)	ベーコン (豚肉) 鶏肉	スパゲティ (小麦) オリーブ油	マッシュルーム たまねぎ ピーマン エリンギ しめじ	おろしにんにく 白ワイン 塩 チキンブイヨン (鶏肉) バジルペースト (大豆) ジェノバペースト (乳)
	ごぼうとナッツのサラダ	ツナ	アーモンド ノンエッグ マヨネーズ (大豆) 三温糖	ごぼう きゅうり 赤ピーマン	塩 こしょう しょうゆ
	魚のトマトソースかけ	さば	三温糖 でん粉 大豆油	たまねぎ トマト	塩 こしょう おろしにんにく ウスターソース しょうゆ
	オレンジ		オレンジ		
30日 (火) 明日は野菜の日! 野菜をいっぱい食べよう～	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	夏野菜カレー  ポクたちも食べてね!	鶏肉 豚レバー 白花生ペースト	大豆油 ジャがいも 小麦粉 こめ油	にんじん たまねぎ トマト なす ピーマン	料理酒 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
	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
	キャベツメンチカツ	豚肉 大豆粉	大豆油 パン粉 (小麦) でん粉 砂糖	キャベツ たまねぎ	塩 チキンコンソメ (鶏肉)
31日 (水) FIBA 応援献立～フィリピン料理～	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ティノーラスープ (フィリピンのチキンスープ)	鶏肉	大豆油	冬瓜 たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれん草	料理酒 おろししょうが おろしにんにく チキンブイヨン (鶏肉) しょうゆ 塩 ナンプラー
	アドボ (鶏肉の甘酢煮込) 	鶏肉 ベーコン (豚肉)	ジャがいも 三温糖	たまねぎ	おろしにんにく 酢 しょうゆ こしょう ローレル
	ナタデココフルーツ		パイナップル みかん 黄桃 (もも) ナタデココ シークワーサー果汁		