



令和4年7月 学校給食予定献立表(アレルギー詳細)献立表

沖縄市立学校給食センター
 沖縄市諸見調理場
 TEL:933-5453

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(表示義務)7品目	特定原材料に準ずる(表示の推奨)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 ばなな もも りんご まつたけ やまいも

2. 献立名の黒丸(●)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6品目です。除去食の提供はアレルゲン6品目を含む
 和え物(サラダ、フルーツ和えを含む)などです。

除去食対応アレルゲン6品目	卵 乳 えび かに いか たこ
---------------	-----------------

- 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。
- 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。
- 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。
- あさりなどの二枚貝には「かに」が共生しています。
- 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。
- 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。
- 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、沖縄市学校給食センターのホームページに毎月記載してあります。

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
1日 (金)	 牛乳	牛乳			
	トマトリゾット	鶏肉 ベーコン(豚肉)	米 麦 さんおんとう オリーブ油	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく	豚骨 白ワイン パセリ ケチャップ トマトピューレ トマトソース(大豆) 塩
	さつまいもサラダ	ハム(豚肉、大豆)	さつまいも さんおんとう ノンエッグマヨネーズ(大豆)	にんじん きゅうり えだまめ(大豆)	カレー粉 酢(小麦) 塩 こしょう
	 白身魚(ホキ)フライ	ホキ	パン粉(小麦、大豆) 小麦粉 でんぷん 米粉 水あめ 植物油脂(大豆) 大豆油		塩
 パナナ				パナナ	
4日 (月)	 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 麦		
	 かぼちゃ入り肉じゃが	豚肉	じゃがいも こめ油 きびあまとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ こんにゃく いんげん	みりん しょうゆ(小麦、大豆) 酒 薄口しょうゆ(小麦、大豆) 塩 削り節
	☆リクエスト わかめのスープ	絹ごし豆腐(大豆) あさり わかめ	でんぷん ごま油	えのきだけ しめじ にんじん 長ねぎ	削り節 薄口しょうゆ 塩
 ゴーヤチップス ☆6-3リクエスト			でんぷん 大豆油	ゴーヤ	塩

日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるものとなる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのもととなる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるものとなる)</small>	調味料	
5日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米 麦			
	イナムドゥチ	黄色かまぼこ(大豆) 豚肉 甘口白みそ(大豆)		こんにゃく ねぎ しいたけ だいこん	削り節 豚骨	
	ゴエクイリチー	豚肉 チキアギ(大豆) 白みそ(大豆)	すりごま こめ油	こんにゃく ごぼう に んじん たら	削り節 みりん しょうゆ 酒	
	ぶたにく しょうがが 豚肉の生姜焼き	豚肉	さんおんとう	しょうが	しょうゆ みりん 塩	
6日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	 スパゲッティ ポロネーゼ	豚肉 ニューソイミー (大豆)	スパゲティ(小麦) オリーブ油 さんおんとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ グリンピース しめじ マッシュルーム トマト	赤ワイン ウスターソース ケチャップ トマトピューレ 塩	
	<input type="checkbox"/> ブロッコリーサラダ	ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆	ノンエッグマヨネーズ (大豆) さんおんとう	ブロッコリー コーン きゅうり にんじん シークワサー	マスタード 酢	
	<input type="checkbox"/> ポテトフライ <input type="checkbox"/> 「ハリーポッターと 賢者の石」より <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		じゃがいも パーム油 大豆油		パセリ 塩	
7日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	ゆかりごはん		米		ゆかり	
	 たなばたじる 七夕汁	魚そうめん あさり わかめ		おくら にんじん ねぎ しいたけ	削り節 みりん 薄口しょうゆ 酒 塩	
	 スンシーイリチー	豚肉 昆布 黄色かまぼこ(大豆)	こめ油	たけのこ にんじん しいたけ	削り節 しょうゆ みりん 塩 ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)	
8日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	キムタクチャーハン	豚肉	米 麦 こめ油	白菜キムチ(大豆) たくあん漬(小麦、大豆) たまねぎ にんじん しめじ グリンピース にんにく	ポークフィヨン(鶏肉、豚肉) 塩 しょうゆ	
	ちゅうか 中華コーンスープ	鶏肉 絹ごし豆腐(大豆)	でんぷん	コーン にんじん ねぎ	しょうゆ 豚骨 塩 こしょう	
	バンウースー	ハム(豚肉、大豆)	はるさめ ごま油 さんおんとう	にんじん きゅうり コーン	しょうゆ 酢 塩	
11日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米 麦			
	タコスミート	 豚肉 豚レバー ニューソイミー (大豆)	さんおんとう こめ油	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく	トマトソース(大豆) ケチャップ チリソース 赤ワイン ウスターソース チリパウダー 塩	
	 ●ポイルキャベツ + チーズ(乳)	オム タコ ライ ス チーズ(乳)			キャベツ	
	<input type="checkbox"/> オムレツ	卵	糖類 でんぷん 植物油脂		しょうゆ かつおだし 煮干だし 塩	
	ジュリエンヌスープ	ベーコン(豚肉)	じゃがいも こめ油	キャベツ たまねぎ にんじん	しょうゆ 塩 こしょう ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)	

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
12日 (火)  □ リクエスト 絵本 献立	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	牛乳			
	うっちゃんライス	鶏肉 チリメン	米 麦 こめ油 ごま	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ えのきたけ コーン	薄口しょうゆ 酒 みりん 塩 うっちゃん粉 カレー粉 こしょう チキンからスープ (鶏肉)
	手作りハンバーグ・ ブラウンソースがけ (卵不使用) □「ハンバーグ つくろうよ」より	豚肉	ノンエッグマヨネーズ (大豆) でんぷん きびあまとう	たまねぎ エリンギ マッシュルーム にんにく	塩 こしょう ナツメグ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン
ミネストローネ	鶏肉 白いんげん豆	ABCマカロニ (小麦)	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ セロリ	トマトピューレ ケチャップ トマトソース (大豆) 塩 豚骨 チキンからスープ (鶏肉)	
13日 (水)  調理 員さん ☆イチ オン☆ 献立	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 麦		
	<small>じる</small> さつまい	鶏肉 油あげ (大豆) 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	さつまいも	だいこん にんじん 長ねぎ しいたけ	削り節 だし昆布 酒 みりん
	<small>やさい</small> 野菜のおかか和え	糸けすり	さんおんとう	ごまつな にんじん きゅうり もやし コーン	しょうゆ 塩 酢
<small>なんばん</small> チキン南蛮 (☆イチ・オン☆)	鶏肉	きびあまとう でんぷん 大豆油		塩 こしょう 酢 しょうゆ	
<small>ひとくち</small> 一口タルタルソース				タルタルソース (卵、大豆)	
14日 (木)  ☆リク エスト 献立  	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	牛乳			
	<small>めん</small> ラーメン (麺)		ラーメン (小麦、大豆)		
	<small>しょうゆ</small> 醤油ラーメン (汁)	豚肉 わかめ なると (卵抜き)	ごま油	もやし 長ねぎ しょうが にんにく コーン	しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 豚骨 かつお節
<small>ごもく</small> 五目きんぴら	豚肉	さんおんとう こめ油 ごま油	ごぼう にんじん ピーマン しょうが こんにゃく	しょうゆ みりん 酒 塩	
<small>ひとくちく</small> 一口肉まん ☆2-1リクエスト	大豆粉 豚肉	小麦粉 砂糖 ごま油 植物油脂 パン粉 豚脂	たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが ねぎ	イースト 塩 しょうゆ オイスターソース 酒	
15日 (金)  ☆リク エスト 献立	ショア (ブルーベリー味)	ショア (乳)			
	<small>あ</small> なかよし揚げパン ☆4-1リクエスト	きな粉 (大豆)	なかよしパン (小麦、 乳、大豆) 大豆油 黒糖 さんおんとう はったい粉		ミルメークココア (大豆)
	<small>むぎ</small> 麦のポタージュスープ (小麦・乳なし)	鶏肉 白いんげん豆	麦 こめ油	たまねぎ セロリ にんじん コーン マッシュルーム	アレルゲンフリーホワイトルウ パセリ 塩 豚骨 チキンからスープ (鶏肉)
コーンサラダ		ノンエッグマヨネーズ (大豆) さんおんとう	コーン シークワーサー キャベツ にんじん きゅうり ピクルス	酢	
18日 (月) 海の日	<div style="text-align: center;">  <p>検索してみてください♪</p> <p>公開期日：令和4年7月1日 (金)～3月末 沖縄県学校給食会で検索</p> <p>※ 諸見調理場の「給食ができるまで」紹介動画ありま ～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～</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>しよく こ けんこうてん ～食と子どもの健康展～</p> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> <p>オンライン開催</p>  </div>				

