

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
 沖縄市第二調理場
 937-2700

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。
 - 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。
 ※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。

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)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	おきなわ 沖縄そば	ぶた肉、白かまぼこ(卵なし)	沖縄そば(小麦、大豆)、大豆油	ねぎ、しょうが	酒、しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、塩、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)、かつお節
	県産品 奨励月 間	ヌンクーグア	白かまぼこ(卵なし)、ぶた肉	大豆油、三温糖	とうがん、人参、からし菜、こんにゃく、エリンギ
4日 (月)	べに 紅いもごま大福	ラード(豚肉、牛肉、大豆)	紅いも、もち粉、ごま、砂糖、白玉粉、水あめ		塩
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	うっちゃんライス	鶏肉、しらす	米、押し麦、白ごま、大豆油	人参、玉ねぎ、しいたけ、ピーマン、にんにく	酒、カレー粉、うっちゃん粉、しょうゆ、チキンフィヨン(鶏肉)、塩
	やさい 野菜ソテー	ぶた肉	オリーブ油	エリンギ、キャベツ、人参、玉ねぎ、チンゲン菜	塩、こしょう
	とりにく しお 鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉			塩麴
セタゼリー	豆乳(大豆)	水あめ、砂糖、でん粉	夏みかん果汁、メロン果汁		
5日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	なすのミートスパゲティ	ぶた肉、豚レバー、大豆たん白ソイミー	スパゲティ(小麦)、大豆油	なす、人参、玉ねぎ、ピーマン、セロリ、マッシュルーム、トマト、にんにく	トマトピューレ、ケチャップ、デミグラスソース(小麦、鶏肉)、赤ワイン、塩
	キャベツソテー	ベーコン(豚肉)	オリーブ油	キャベツ、ほうれん草、コーン、人参、エリンギ	塩、こしょう
ほしがた 星型ポテト		じゃがいも、なたね油、大豆油、米粉		食塩	

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	
6日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	とりにく 鶏肉とパパイアの煮込 み	鶏肉,白いんげん豆	三温糖,大豆油,でん粉	パパイア,人参,玉ねぎ,ブ ロッコリー,トマト,ト マトジュース, にんにく	こしょう,ケチャップ,赤ワイン, しょうゆ,ウスターソース(りん ご,大豆),チキンブイオン(鶏 肉),塩	
	ごもひまごや 五目卵焼き	卵	でん粉,砂糖,、植物油	人参,グリーンピース, コーン,筍,しいたけ	しょうゆ,食塩,かつおエキス, 煮干しだし	
	あじつ 味付けのり	のり(小麦,大豆,ゼラ チン)	砂糖		食塩,しょうゆ,みりん	
7日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	わかめごはん	わかめ	米			
	もずくのすまし汁	もずく,魚そうめん	星の麩	大根,人参	かつお節,だし昆布,しょうゆ,酒,み りん,塩	
	にんじんシリシリ	大豆,ぶた肉	大豆油,ごま油	人参,玉ねぎ,にら	塩,しょうゆ	
	星のハンバーグ	鶏肉,豚肉,大豆	植物油,マッシュポテ ト,砂糖,豚脂,でん粉	たまねぎ, にんにく, しょうが	ケチャップ,食塩	
8日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	とりにく,こんさい,ちゅうかに 鶏肉と根菜の中華煮	鶏肉	じゃがいも,三温糖,でん 粉,大豆油	人参,玉ねぎ,ごぼう,しめ じ,れんこん,たけのこ,こ んにゃく,しいたけ,きく らげ, にんにく,だいこ ん	酒,しょうゆ,みりん,オイスター ソース(大豆),トウバンジャン (大豆),テンメンジャン(小麦, 大豆,ごま),酢(小麦),チキン ブイオン(鶏肉),塩	
	カエリとアーモンドの みつ 蜜がらめ	カエリ,大豆	アーモンド,白ごま,水あ め,三温糖		しょうゆ	
	オレンジ			オレンジ		
11日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	絵本献 立 「ゆっ れい なっど う」	シブインブシー	ぶた肉,厚揚げ(大豆), ちくわ,昆布	大豆油,でん粉	とうがん,人参,パクチョ イ,こんにゃく,しょうが	しょうゆ,酒,みりん,塩,かつお節
	さかなて 魚の照り焼き	さわら	三温糖	しょうが	塩,しょうゆ,みりん,酒	
	スティック納豆	納豆(小麦,大豆)、海 苔たんぱく	砂糖		しょうゆ,食塩,酢,梅果汁,食 塩,昆布エキス,魚介エキス	
12日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	ゆかりごはん		米		ゆかり(赤しそ,梅,塩)	
	シカムドゥチ	ぶた肉 かたろかまほこ(卵,大 豆)		とうがん,しいたけ,こんに ゃく,しょうが	かつお節,ポークブイオン(鶏肉, 豚肉),しょうゆ,塩	
	ゴーヤーチャンプルー	ぶた肉,とうふ(大豆)	大豆油	ゴーヤー,人参,玉ねぎ	塩,しょうゆ,こしょう	
	さつまいもの甘露煮フ ライ		さつまいも,砂糖,大豆 油		塩	
13日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	きのこ雑炊	鶏肉	米,押し麦,大豆油	人参,玉ねぎ,しめじ,えの き,しいたけ,チンゲン菜	かつお節,チキンブイオン(鶏 肉),酒,塩,しょうゆ	
	沖縄 ポッカより シークア ーサー果汁 無償提 供	からし菜炒め	ツナ,厚揚げ(大豆)	大豆油	からし菜,人参,もやし	塩,しょうゆ
	とりにく 鶏肉のシークア ーサー 焼き	とり肉	はちみつ	シークア ーサー,しょう が	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
14日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	あさりとわかめスープ	絹ごし豆腐、あさり、わかめ	でん粉、ごま油	人参、長ねぎ、しめじ	チキンブイヨン（鶏肉）、塩、こしょう、しょうゆ
	こまつな 小松菜とエリンギ炒め	ぶた肉	大豆油	こまつな、キャベツ、人参、きくらげ、エリンギ	しょうゆ、塩、こしょう
こ 小いわしの梅の香揚げ	いわし	米粉、パン粉、小麦粉、だいたし油		食塩、梅肉パウダー	
15日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン（小麦、乳、大豆）		
	へちまのクリーム煮 (乳・小麦なし)	とり肉、白いんげん（ペースト）	じゃがいも、大豆油	へちま、人参、玉ねぎ、白菜、セロリ、マッシュルーム、にんにく、パセリ	アレルゲンフリーシチュー、チキンブイヨン（鶏肉）、塩、こしょう
	アスパラソテー	ぶた肉	大豆油	グリーンアスパラ、コーン、人参、エリンギ、玉ねぎ	塩、こしょう
ストロベリージャム		砂糖	いちご		
19日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ひじきごはん	ぶた肉、ひじき、チキアギ（大豆）	米、麦、大豆油	しいたけ、人参、ごぼう、ねぎ	かつお節、塩、しょうゆ、みりん、酒
	マーミナーチャンプルー	ぶた肉、とうふ（大豆）	大豆油	もやし、ピーマン、玉ねぎ、人参、にんにく	しょうゆ、塩、こしょう
さかな 魚フライ	ホキ	パン粉（小麦、大豆）、バター液（でん粉）、大豆油		食塩、こしょう	
20日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	げんまい 玄米ごはん		米、玄米		
	チキンカレー (乳・小麦なし)	鶏肉、豚レバー、白いんげん、大豆たん白ソイミール	じゃがいも、大豆油	にんにく、セロリ、人参、玉ねぎ、ピーマン、かぼちゃ、にんにく	ウスターソース（りんご、大豆）、カレー粉、赤ワイン、アレルゲンフリーカレーフレーク、ポークブイヨン（鶏肉、豚肉）、チキンブイヨン（鶏肉）、リンゴピューレー（りんご）、ケチャップ、塩、チャッネ（りんご）
	せんき 干切り大根漬		砂糖	だいこん	食塩、酢（小麦）、梅酢
とうにゅう 豆乳アイス	豆乳（大豆）	水あめ、砂糖、植物油、脂、黒糖		食塩	

しょくこ けんこうてん
～食と子どもの健康展～

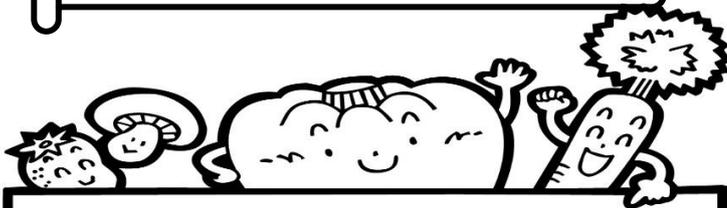
公開期間：令和4年7月1日（金）～3月末

オンライン開催

「沖縄県学校給食会」

又は「QRコード」

検索してみてね



- ・給食ができるまで（動画）
- ・1年間の取り組み
- ・食育劇（動画）
- ・農家さんの紹介
- ・給食時間の指導資料（パワーポイント）
- ・マンビカー給食
- ・かっちゃん牛のお仕事
- ・防災の日の取り組みなど・・・

私たちが普段食べている給食がどのように作られているのか、学校給食を知ることができる機会となっています。オンラインならではの内容が盛りだくさんなのでぜひ親子でご視聴しててくださいね♪