

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。
  - 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。

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のになる)</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
2日 (月) 幼稚園 美東小 高原小 欠食	牛乳	牛乳			
	竹の子ご飯	豚肉,油揚げ(大豆),大豆	米,大麦,大豆油	たけのこ,人参,ねぎ,椎茸	花かつお,うす口しょうゆ(小麦、大豆),本みりん,酒,塩
	海藻の和え物	わかめ,白きくらげ,つのまた,昆布,ツナ,ちくわ	さとう	大根,きゅうり,人参,コーン,シークワサー果汁	濃口醤油(小麦、大豆),酢(小麦),塩
	黄金芋のカップケーキ	豆乳(大豆)	ホットケーキミックス(小麦),黄金芋,きびあまとう,ごめ油		ベーキングパウダー
6日 (金) 幼稚園 比屋根小 欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	いり鶏	鶏肉,厚揚げ(大豆)	こんにゃく,さとう	人参,大根,ごぼう,れんこん,椎茸,さやいんげん	花かつお,濃口醤油,うす口しょうゆ,本みりん,酒,塩
	ひじきのマヨネーズ和え	ひじき,とりささみ(鶏肉)ひよこ豆,青えんどう豆,赤いんげん豆	さとう,ノンエッグマヨネーズ	小松菜,人参,きゅうり	濃口醤油,塩
手作りふりかけ	しらす干し,大豆,糸けすり,青のり	さとう		本みりん,ゆかり	

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



学校の日はもちろん  
 大型連休中も  
 規則正しい生活を  
 ころがけましょう！



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のになる)</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
9日 (月)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米,大麦		
	チキンカレー	鶏肉,白花生,白いんげん豆	大豆油,じゃがいも,さつまいも,小麦粉(小麦)	人参,たまねぎ,ピーマン,にんにく,ウージパウダー,プルーン	豚骨(豚肉),トマトケチャップ,ウスターソース,カレー粉,カレールウ(小麦,大豆,りんご),カレーフレーク(小麦,大豆,鶏肉,牛肉),塩
	星のコロッケ		星のコロッケ(鶏肉,豚肉,小麦,大豆),大豆油		
	くだもの			日向夏(予定)	
10日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	じゃが芋のみそ汁	白みそ(大豆),麦みそ(大豆)	じゃがいも	たまねぎ,人参,キャベツ,しめじ	花かつお,だし昆布,塩
	ごぼうの和風マヨネーズ和え	ちくわ	ノンエッグマヨネーズ,さとう	ごぼう,きゅうり,小松菜,白菜,人参,切干大根	うす口しょうゆ,酢,塩
	和風ハンバーグ	ハンバーグ(豚肉,鶏肉,大豆)	さとう,でん粉	長ねぎ	濃口醤油,本みりん,酒,花かつお
11日 (水)	牛乳	牛乳			
	いろどりピラフ	鶏肉,無添加ウインナー(豚肉)	米,大麦,大豆油	人参,たまねぎ,赤ピーマン,グリーンピース,マッシュルーム,にんにく	チキンブイヨン(鶏肉),白ワイン,塩,こしょう
	ビーンズサラダ	ひよこ豆,赤いんげん豆,無添加ハム(豚肉,大豆)	さとう	あお豆(大豆),コーン,キャベツ,きゅうり,人参	イタリアンドレッシング
	チキンの塩麴焼	鶏肉			塩こうじ,おろしにんにく
	チーズ(中学校のみ)	チーズ(乳)			
12日 (木)	牛乳	牛乳			
	五目うどん	豚肉,油揚げ(大豆)	冷凍うどん(小麦),さとう	はくさい,小松菜,人参,長ねぎ,椎茸,しょうが	花かつお,濃口醤油,本みりん,酒,塩
	安倍川芋(幼小1個,中2個)	きな粉(大豆)	さつまいも,大豆油,さとう		
	厚揚げと野菜のみそ炒め	厚揚げ(大豆),豚肉,麦みそ(大豆)	さとう,ごま油	人参,ピーマン,たまねぎ,キャベツ	おろししょうが,おろしにんにく,酒,濃口醤油,本みりん,塩
13日 (金)	牛乳	牛乳			
	きびごはん		米,もちきび		
	中身汁	豚中身,豚肉	こんにゃく	ねぎ,生姜,椎茸	豚骨(豚肉),花かつお,濃口醤油,本みりん,塩
	クーブイリチー	昆布,白かまぼこ,豚肉	大豆油	切干大根,人参	ポークブイヨン(鶏肉,豚肉),濃口醤油,本みりん,酒,塩
	魚のゆずみそかけ	さば,甘口白みそ(大豆)	さとう	ゆず	本みりん
	シークワサーゼリー		シークワサーゼリー		

## 5月15日『沖縄本土復帰 50周年』を迎えます

沖縄県は、令和4年に本土復帰50周年を迎えます。

この記念すべき日にちなんで、給食では13日(金)にお祝い献立を提供予定です。

復帰当時、家庭ではどんな食生活、学校ではどんな給食がでていたのでしょうか？

「食」に焦点を当てて調べてみたり、先生やおうちの人にきいてみるのもおもしろいかもしれませんね！



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
16日 (月) 高原幼 高原小 美東中 欠食	牛乳	牛乳			
	ジャーマンピラフ	無添加ウインナー(豚肉), 無添加ベーコン(豚肉)	米, 大麦, じゃがいも, 大豆油	人参, たまねぎ, しめじ, ピーマン, マッシュルーム	チキンブイヨン(鶏肉), おろしにんにく, 白ワイン, こしょう, 塩, パセリ缶
	南瓜とアーモンドのサラダ	無添加ハム(豚肉, 大豆)	ノンエッグマヨネーズ, さとう, アーモンド	きゅうり, 人参, かぼちゃ, あお豆(大豆)	酢, 塩
	チキンのバーベキューソースがけ	鶏肉	さとう, オリーブ油, でん粉	たまねぎ	塩, おろしにんにく, おろししょうが, リンゴピューレー(りんご), 濃口醤油, 酢, トマトケチャップ
17日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米, 大麦		
	中華コーンスープ	鶏肉	でん粉, ごま油, 大豆油	大根, 人参, ねぎ, たまねぎ, えのきたけ, コーン	豚骨(豚肉), 花かつお, 濃口醤油, うす口しょうゆ, こしょう, 塩
	回鍋肉	豚肉, 厚揚げ(大豆), 赤みそ(大豆)	大豆油, さとう, でん粉	キャベツ, たまねぎ, 人参, 長ねぎ, 椎茸, しょうが	テンメンジャン(小麦, 大豆), 濃口醤油, 酒
紅芋ごま団子		紅芋ごま団子(ごま, 豚肉, 牛肉, 大豆), 大豆油			
18日 (水)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦, 乳, 大豆)		
	ポークビーンズ	豚肉, 無添加ウインナー(豚肉), 大豆, ポークビーンズ(小麦, 大豆, 豚肉)	じゃがいも, さとう, でん粉, 大豆油	人参, たまねぎ, ピーマン, セロリー	豚骨(豚肉), トマトケチャップ, トマトピューレ, 塩
	コールスローサラダ		ノンエッグマヨネーズ, さとう, オリーブ油	キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	酢, 塩
メンチカツ	メンチカツ(小麦, 豚肉, 鶏肉, 大豆)	大豆油			
19日 (木) 食育の日 によせて	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	魚汁	赤魚, 麦みそ(大豆), 白みそ(大豆)		とうがん, 人参, えのきたけ, 長ねぎ	花かつお, 酒, 塩
	ゴーヤーとパインの和え物		さとう, オリーブ油	ゴーヤー, パイナップル, きゅうり, 大根, 人参, シークワーサー果汁	酢, 塩
鶏肉のシークワサー風味焼	鶏肉	さとう	シークワサー果汁	濃口醤油, 本みりん	
20日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	けんちん汁	油揚げ(大豆)	里芋, こんにゃく, ごま油	とうがん, 人参, 長ねぎ	花かつお, うす口しょうゆ, 濃口醤油, 塩
	金平れんこん	豚肉	こんにゃく, 大豆油, さとう, はちみつ, ごま油	れんこん, ごぼう, 人参, しめじ, さやいんげん	濃口醤油, 酒, 本みりん, 花かつお
いわしの甘露煮	いわしの甘露煮(小麦, 大豆)				
23日 (月) 比屋根幼 比屋根小 欠食	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	豚肉, 昆布, チキアギ(大豆), 大豆	米, 大麦, 大豆油	人参, ねぎ, 椎茸	ポークブイヨン(鶏肉, 豚肉), 花かつお, 濃口醤油, うす口しょうゆ, 本みりん, 酒, 塩
	県産アーサ入り厚焼たまご	県産アーサ入り厚焼たまご(卵, 小麦, 大豆)			
切干大根の和え物	わかめ	さとう, ごま油	切干大根, きゅうり, 人参, 小松菜, キャベツ	うす口しょうゆ, 酢	



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
24日 (火)	牛乳	牛乳			
	沖縄そば		沖縄そば(小麦、大豆)		
	野菜そばの汁	豚肉,チキアギ(大豆)		キャベツ,もやし,人参,椎茸,ねぎ	豚骨(豚肉),花かつお,濃口醤油,うす口しょうゆ,本みりん,酒,塩
	甘酢あえ	ツナ	さとう	白菜,人参,大根,きゅうり,シークワーサー果汁	酢,塩
	チキアギ	野菜コロ天			
25日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	かしわ汁	鶏肉,油揚げ(大豆)		とうがん,人参,ねぎ,ごぼう,椎茸	花かつお,うす口しょうゆ,酒,塩
	ひじき炒め煮	ひじき,豚肉,大豆,チキアギ(大豆)	こんにゃく,大豆油,さとう	人参,切干大根,あお豆(大豆)	濃口醤油,本みりん,塩,花かつお,ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)
	豆腐の薬味ソースかけ	厚揚げ(大豆)	さとう,ごま油,でん粉	長ねぎ	おろししょうが,濃口醤油,酒,本みりん,酢
26日 (木)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米,大麦		
	マーボー冬瓜	沖縄豆腐(大豆),豚肉,豚レバー,大豆,赤みそ(大豆)	さとう,ごま油,大豆油,でん粉	とうがん,たまねぎ,人参,たけのこ,長ねぎ,木くらげ,椎茸,生姜,にんにく	トウバンジャン,テンメンジャン(小麦、大豆),濃口醤油
	パンウースー	無添加ハム(豚肉、大豆)	春雨,さとう,ごま油	人参,きゅうり,コーン	濃口醤油,酢,塩
	ポークシューマイ	ポークシューマイ(豚肉、小麦)			
27日 (金)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米,大麦		
	豚丼の具	豚肉	こんにゃく,さとう,大豆油	にんにく,たまねぎ,人参,ピーマン,たけのこ	酒,濃口醤油,本みりん,塩,花かつお
	あさりのみそ汁	あさり,沖縄豆腐(大豆),わかめ,白みそ(大豆),赤みそ(大豆)		大根,えのきだけ,小松菜	花かつお,だし昆布,塩
	くだもの			ジューシーみかん(予定)	
30日 (月)	牛乳	牛乳			
	梅入り炊き込みご飯	豚肉,油揚げ(大豆)	米,大麦,大豆油	ごぼう,人参,長ねぎ,椎茸,梅肉(りんご、大豆),乾燥梅	花かつお,ポークフィヨン(鶏肉、豚肉),うす口しょうゆ,本みりん,酒,塩,ゆかり
	塩昆布のあえもの	塩こんぶ,しらす干し	ごま油,さとう	人参,大根,キャベツ,きゅうり	うす口しょうゆ,酢
	いわしのかば焼き風	いわし	さとう,でん粉,大豆油		濃口醤油,本みりん,おろししょうが,酒
	ヨーグルト	ヨーグルト(乳 ゼラチン)			
31日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米,大麦		
	ピビンバ用お肉	牛肉,豚肉,豚レバー,大豆	大豆油,さとう,ごま油	木くらげ,たまねぎ,にんにく,生姜	トウバンジャン,酒,濃口醤油,本みりん
	●ピビンバ用ナムル(卵)	錦糸卵(卵、小麦、大豆)	さとう,ごま油	小松菜,もやし,人参	濃口醤油,酢
	☆もずくスープ	鶏肉,もずく	でん粉,ごま油	人参,とうがん,長ねぎ,椎茸,生姜	豚骨(豚肉),チキンフィヨン(鶏肉),うす口しょうゆ,塩



もずくスープに使用している「もずく」は先月に引き続き、うるま市の会社「嘉保」さんより無償提供されたものです。

\*揚げ物料理名(揚げ油の使用回数)

5月 9日 星のコロッケ(①)

5月18日 メンチカツ(④)

5月12日 あべかわ芋(②)

5月30日 いわしのかばやき風(⑤)

5月17日 紅芋ごま団子(③)