



「自己管理能力をつけるために学校給食予定（アレルギー詳細）献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう」

1.学校給食予定（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「マカダミアナッツ」が追加になり「まつたけ」が削除されました。「マカダミアナッツ」の取扱事業者がアレルギー表示を適正に行うための猶予期間に依りて、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ギーの変更にあります。

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 パナナ もも りんご やまいも マカダミアナッツ

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ギーを表示しています。

※除去食の対応アレルギーは下記の7品目です。除去食の提供はアレルギー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・シチュー類を含む）・汁物・ご飯物などです。

除去食対応アレルギー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、アレルギー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、アレルギーを表示しています。その日以降は表示していませんが、アレルギーは同じです。

5.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。

6.オイスターソースには「かきエキス」が含まれています。

7.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。

8.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。

※学校給食予定（アレルギー詳細）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掲載しています。

※毎週木曜日は幼稚園欠食です。



日	献立名	赤の食品 おもに体をつくる もとになる	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 整えるもとになる	調味料
2日 (月)	牛乳	牛乳			
	カレーうどん	豚肉、なると、油揚げ（大豆）	うどん（小麦）	にんじん、たまねぎ、キャベツ、長ねぎ、しいたけ	カレーパウダー（小麦、大豆、鶏肉、牛肉）、カレー粉、塩、かつお節、しょうゆ（小麦、大豆）
	ごぼうの和え物	ツナ	三温糖、オリーブ油	ごぼう、きゅうり、コーン	フレンチドレッシング、特濃酢（小麦）、塩、こしょう
	べにいも だんご 紅芋ごま団子	紅芋ペースト、もち粉、白ゴマ（ごま）、砂糖、白玉粉、還元水飴、ラード（豚肉、牛肉、大豆）、塩、サラダ油（大豆）			
3日 (火)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン（小麦、乳、大豆）		
	ポトフ	ウインナー（豚肉）	じゃがいも、サラダ油（大豆）	いんげん、にんじん、たまねぎ、白菜、セロリ	バセリ、塩、こしょう、豚骨、チキンブイヨン（鶏肉）
	ビーンズサラダ	大豆、ベーコン（豚肉）	三温糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン	マリネドレッシング（大豆、りんご）、塩、酢（小麦）
	チキンのマーマレード焼き	鶏肉	マーマレード		白ワイン、しょうゆ、塩、こしょう
4日 (水)	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	豚肉、大豆、白かまぼこ（大豆）	米、カルシウム米、サラダ油（大豆）	しいたけ、にんじん、ごぼう	酒、しょうゆ、塩、かつお節、ポークブイヨン（鶏肉、豚肉）
	かくき だいこんいた 角切り大根炒め	昆布、豚肉、チキアギ（大豆）	三温糖、サラダ油（大豆）	角切大根、にんじん、こんにゃく	みりん、しょうゆ、かつお節
	げんき 元気ヨーグルト	脱脂粉乳、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、全粉乳、ゼラチン、寒天、乳酸カルシウム			



日	献立名	赤の食品 おもに体をつくる もとになる	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 整えるもとになる	調味料
5日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	まーぼーどうふ 麻婆豆腐	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、サ ラダ油（大豆）	たまねぎ、にんじん、長ね ぎ、にら、きくらげ、しいた け、生姜、にんにく	豆板醤、テンメンジャン（小麦、大 豆）、しょうゆ、酒、ボークフィヨン （鶏肉、豚肉）
	だいず こぎかな みつ 大豆と小魚の蜜がらめ	大豆、カエリ	三温糖、水あめ		しょうゆ、みりん
6日 (金) 絵本 献立	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	こんさい しる 根菜のみそ汁	鶏肉、油揚げ（大豆）、赤み そ（大豆）、白みそ（大豆）	じゃがいも、サラダ油（大 豆）	大根、にんじん、しいたけ、 長ねぎ	塩、かつお節、だし昆布
	キャベツのそぼろ炒め りんご	鶏肉、厚揚げ（大豆）	三温糖、サラダ油（大豆）	キャベツ、にんじん りんご	しょうゆ、塩、酒
9日 (月) 安慶田 幼・小 欠食	牛乳	牛乳			
	とり 鶏おこわ	鶏肉、油揚げ（大豆）	米、もち米、サラダ油（大 豆）	あお豆（大豆）、こんにゃ く、ごぼう、にんじん、しい たけ	しょうゆ、みりん、塩、酒、かつお 節
	あまずあ 甘酢和え		三温糖	モーウイ、きゅうり、にんじ ん	しょうゆ、酢、塩
	さかなかんこくふう て や 魚の韓国風 照り焼き	シルバー・銀ひらす			おろしにんにく、おろししょうが、 酒、しょうゆ、みりん
10日 (火) 島袋小 5.6年 欠食	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン（小麦、乳、大 豆）		
	ABCスープ	鶏肉	ABCマカロニ（小麦）、サ ラダ油（大豆）	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、セロリ、マッシュルーム	パセリ、塩、こしょう、酒、豚骨
	ジャガイモとウインナー炒め	ウインナー（豚肉）	サラダ油（大豆）、じゃがい も	たまねぎ、コーン	しょうゆ、塩、こしょう、パセリ
	マーシャルビーンズ	植物油脂、加工油脂、砂糖、大豆粉（大豆）、ココアパウダー、ぶどう糖、脱脂粉乳（乳）、食塩、植物レシチン（大豆）			
11日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	あさりのみそ汁	あさり、わかめ、絹ごし豆腐 （大豆）、麦みそ（大豆）、 白みそ（大豆）	じゃがいも	白菜、にんじん、ねぎ	かつお節、だし昆布、塩、酒
	だいこん うめあ 大根の梅和え	糸けすり	三温糖	にんじん、大根、きゅうり	梅肉（大豆 りんご）、ゆかり、 酢、しょうゆ
	さばのカレー風味焼き	さば			カレー粉、こしょう、塩、酒、しょ うゆ
12日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	つくね入りわかめスープ	わかめ、つくね（鶏肉）	ごま油、でん粉	しいたけ、長ねぎ、生姜	塩、こしょう、しょうゆ、豚骨
	にく 肉じゃが	豚肉	サラダ油（大豆）、じゃがい も、黒糖、三温糖	たまねぎ、にんじん、いんげ ん、こんにゃく、しいたけ	おろししょうが、しょうゆ、みり ん、酒、かつお節、塩
	オレンジ			オレンジ	
13日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とり とり汁	鶏肉	サラダ油（大豆）、じゃがい も	だいこん、にんじん、白菜、 しいたけ、生姜	酒、しょうゆ、塩、みりん、かつお 節
	●まごわやさしいサラダ（ごま）	大豆、ツナ、昆布	じゃがいも、ノンエッグマヨ ネーズ（大豆）、三温糖	にんじん、きゅうり、たまね ぎ、しめじ	しょうゆ、ごまドレッシング（小 麦、ごま、大豆）
	ポーク焼売	鶏肉、豚肉、たまねぎ、パン粉（小麦）、でん粉加工食品、砂糖、粉あめ、ソテーオニオン、豚脂（豚肉）、しょうがペースト、しょうゆ（小麦、大豆）、みりん、香辛料、食塩、みそ（大豆）、酵母エキスパウダー、小麦粉、水あめ混合異性化液糖、大豆粉（大豆）			

	日	献立名	赤の食品 おもに体をつくる もとなる	黄の食品 おもにエネルギーの もとなる	緑の食品 おもに体の調子を 整えるもとなる	調味料
	16日 (月)	牛乳	牛乳			
		ミートスパゲティ	牛肉、豚肉、豚レバー	スパゲティ（小麦）、サラダ油（大豆）、三温糖	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、マッシュルーム	酒、トマトピューレー、ケチャップ、ウスターソース、こしょう、塩、ボークパイオン（鶏肉、豚肉）
		イタリアンドレッシングのサラダ	ハム（豚肉、大豆）	三温糖	キャベツ、コーン、きゅうり	塩、こしょう、酢、イタリアンドレッシング
		ごくさんぶたにく 国産豚肉のメンチカツ	粒状植物性たん白（大豆）、豚肉、たまねぎ、パン粉（小麦）、砂糖、トマトケチャップ、しょうゆ（小麦、大豆）、塩、香辛料、酵母エキス、パン粉（小麦、大豆）小麦粉、コーンフラワー、植物油脂（大豆）、大豆油			
	17日 (火)	牛乳	牛乳			
		コッペパン		コッペパン（小麦、乳、大豆）		
		●あっさりクラムチャウダー（乳）	あさり、白花生、白いんげん豆、脱脂粉乳	じゃがいも、サラダ油（大豆）	マッシュルーム、にんじん、たまねぎ	パセリ、ホワイトルウ（小麦、乳、大豆、鶏肉、牛肉）、こしょう、豚骨
		マカロニのカントリー炒め ^{いた}	鶏肉、牛肉、豚レバー、大豆	マカロニ（小麦）、サラダ油（大豆）、三温糖	たまねぎ、にんじん、セロリ、ピーマン、にんにく	赤ワイン、ケチャップ、トマトペースト、ウスターソース、塩
牛乳球なし料理の日献立	18日 (水)	ごはん		米		
		シカムドッチ	豚肉、黄色かまぼこ（大豆）	サラダ油（大豆）	冬瓜、しいたけ、こんにゃく、ねぎ、生姜	酒、かつお節、豚骨、塩、しょうゆ
		タマナーチャンブルー	ツナ、沖縄豆腐（大豆）	サラダ油（大豆）	キャベツ、にんじん、小松菜、もやし	塩、しょうゆ
		アングンスー	豚肉、麦みそ（大豆）、糸けずり	三温糖	生姜	みりん、酒
		ジョア	脱脂粉乳（乳）、砂糖			
牛食乳育なしの日	19日 (木)	ごはん		米		
		へちま入りみそ汁 ^{いしる}	鶏肉、厚揚げ（大豆）、赤みそ（大豆）、白みそ（大豆）	サラダ油（大豆）	へちま、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ	かつお節、酒
		ひじきのいため煮 ^に	鶏肉、ひじき、大豆、油揚げ（大豆）	三温糖、サラダ油（大豆）	にんじん、こんにゃく、いんげん	酒、しょうゆ、みりん、塩、かつお節
		わふうにくだんご 和風肉団子	鶏肉、たまねぎ、粒状植物性たん白（大豆）、水溶性食物繊維、豚脂（豚肉）、砂糖、にんにくペースト、酵母エキス、ぶどう糖、香辛料、食塩、しょうがペースト、なたね油、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、清酒、水溶性食物繊維、小麦不使用しょうゆ（大豆）、食酢、植物油、オイスターエキス調味料、液状混合調味料			
慰霊の食日献立	20日 (金) コザ中・中の町小6年欠食	牛乳	牛乳			
		ポロポロジュシー	ツナ、赤みそ（大豆）	米	大根、にんじん、白菜、カンタバー、えのきたけ、長ねぎ	塩、かつお節
		やさしいた野菜炒め	ちくわ、厚揚げ（大豆）	サラダ油（大豆）	キャベツ、にんじん、小松菜、もやし	塩、しょうゆ
		やき焼いも		さつまいも		
残量調査①日目	24日 (火)	牛乳	牛乳			
		ごくとう黒糖パン		黒糖パン（小麦、乳、大豆）		
		あさりのトマトスープ	あさり、ベーコン（豚肉）、大豆	じゃがいも、サラダ油（大豆）	大根、にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく、トマト	酒、トマトピューレー、塩、こしょう、豚骨
		グリーンサラダ	ハム（豚肉、大豆）	三温糖	キャベツ、きゅうり、コーン、シークワーサー果汁	しょうゆ、酢、塩
		ハンバーグ	豚肉、鶏肉、たまねぎ、粒状植物性たん白（大豆）、豚脂（豚肉）、難消化性デキストリン、果糖ぶどう糖液糖、でん粉、粉末状植物性たん白（大豆）、ドロマイト、ぶどう糖加工品、ボークエキス（豚肉）、発酵調味料、食塩、加工油脂、酵母エキス、チキンブイヨン（鶏肉）			
残量調査②日目	25日 (水)	牛乳	牛乳			
		ごく五目ごはん	鶏肉、ひじき、油揚げ（大豆）	米、カルシウム米、サラダ油（大豆）	しいたけ、ごぼう、にんじん、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節
		どうがん、どりにく、に 冬瓜と鶏肉の煮もの	鶏肉、ちくわ	三温糖、サラダ油（大豆）	冬瓜、にんじん、こんにゃく、しいたけ、いんげん	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節
		さかな魚カツ	アジ、スケソウダラのすり身、パン粉（小麦）、たまねぎ、乾燥パン粉（小麦）、植物油脂、食用油脂（大豆）、砂糖、豆乳（大豆）、小麦粉、でん粉、食塩、醤油（大豆、小麦）、酵母エキス、魚醤パウダー、香辛料、大豆油			



『おきなわ食材の日』
ロゴマーク



	日	献立名	赤の食品 おもに体をつくる もとになる	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 整えるもとになる	調味料
残量調査③日目	26日 (木)	牛乳	牛乳			
		ごはん		米		
		もずくスープ	もずく、鶏肉	サラダ油（大豆）	たまねぎ、にんじん、えのき たけ、生姜	酒、しょうゆ、塩、こしょう、豚骨
		チャブチェ	豚肉	緑豆はるさめ、ごま油、三温 糖	しめじ、にんじん、たまね ぎ、にら、キャベツ、白菜キ ムチ（大豆）	酒、おろししょうが、おろしにんに く、コチュジャン（大豆）、しょう ゆ、みりん、塩
		さかな 魚のゆずみそかけ	さば、甘口みそ（大豆）	三温糖	ゆず	みりん、ゆず粉
残量調査④日目	27日 (金)	ごはん		米		
		イナムドッチ	豚肉、黄色かまぼこ（大 豆）、甘口みそ（大豆）	サラダ油（大豆）	こんにゃく、しいたけ、ねぎ	酒、塩、かつお節、豚骨
		宮里小 5年 欠食	ツナ、沖縄豆腐（大豆）、糸 けずり	サラダ油（大豆）	ゴーヤー、たまねぎ、にんじ ん	しょうゆ、塩
		こ 小いわしのからあげ	かたくちいわし（子持ちスプ ラット）	米粉、でん粉、大豆油		塩、こしょう
残量調査⑤日目	30日 (月)	牛乳	牛乳			
		むぎ 麦ごはん		米、麦		
		宮里小 5年 欠食	鶏肉、豚レバー、白花生、白 いんげん豆	サラダ油（大豆）、じゃがい も	にんじん、たまねぎ、にんに く、いんげん	酒、りんごピューレ、カレー粉、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、豚骨
		オムレツ	液卵白（卵）、乾燥卵、果糖ぶどう糖液糖、塩、ゼラチン、大豆			

6月24日(火)～30日(月)残量調査が行われます。今年度は、室川小学校 コザ中学校が調査対象です。

この期間、対象の学校は普段と異なった返却方法となります。

詳細は後日お伝えしますね。ご協力よろしくお願いします。



残量調査があります



ゆっくりよくかんで食べていますか？

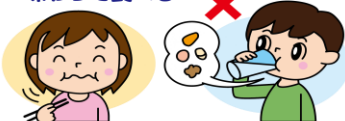
6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科協会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



かむ習慣をつけるには？

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみこたえのある食べ物を取り入れる



歯と口の健康を保つには？

- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★食べた後はしっかり歯をみがく
- ★カルシウムを意識してとる

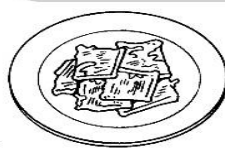


よくかんで食べよう！

かみかみメニューで
かみかみをつける！！

ししこ

チヂミ風海鮮おやき



材料（2人分）1人分約297kcal
にら 1/4束、桜えび 10g、いか 20g
あさりむき身 50g、卵 1/2個、水 100ml
A（小麦粉 80g、塩 小さじ 1/2）
すりごま（白） 小さじ 2
ごま油 大さじ 1/2
たれ（しょうゆ 大さじ 1、
酢 大さじ 1/2、砂糖 小さじ 1/4）

つくり方

- ①にらは4cmくらいの長さ切る。
- ②ボウルに卵を入れてわりほぐし、水を加えて混ぜる。この中にAを入れてだまがでないようによくかき混ぜ、①、桜えび、いか、あさりのむき身を加えて混ぜる。
- ③フライパンにごま油を加えて熱し、②の生地を半量入れて薄く広げ、フライ返しなどで押しつけながら中火で両面をこんがり焼く。残りの生地も同様に焼く。
- ④食べやすい大きさに切り、あわせたたれをつける。