

令和7年6月 学校給食予定（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

《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応じて、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はありません。

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 バナナ もも りんご やまいも <b>マカダミアナッツ</b>

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。月はじめで使用した日のみ、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
2日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	チムシンジ	豚肉 豚しほ 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	じゃがいも	人参 こまつな にんにく	かつお節
	おからイリチー	おから（大豆） ひじき ツナ 豚肉	大豆油	人参 もやし こんにやく きくらげ だいこん葉	かつお節 塩 こしょう カレー粉 うすくちしょうゆ（小麦・大豆）
梅びしお	梅ペースト りんご加工品 砂糖				
3日 (火)	牛乳	牛乳			
	五目ごはん	鶏肉 ひじき 油揚げ（大豆）	米 もち米 大豆油	ごぼう 人参 しいたけ ねぎ	かつお節 しょうゆ（小麦・大豆） みりん 酒 塩
	しゃきしゃきサラダ		三温糖	切干大根 れんこん コーン あお豆（大豆） きゅうり 人参	しょうゆ 酢（小麦）
	さばの西京焼き	さば 甘白みそ（大豆）	三温糖		みりん 酒
4日 (水)	牛乳	牛乳			
	ベベロンチーノ	ベーコン（豚肉） 豚肉 ウインナー（豚肉）	スバゲティ（小麦） 大豆油	人参 玉ねぎ こまつな にんにく	一味唐辛子 白ワイン 塩 こしょう
	豆のココロサラダ	ハム（豚肉・大豆） 大豆 ひよこ豆 赤インゲン豆	ノンエッグマヨネーズ（大豆） 三温糖	きゅうり コーン あお豆（大豆）	しょうゆ 酢 塩
	はんぺんフライ	魚介すり身 液卵白（卵） 植物油 発酵調味料 砂糖 食塩 酵母エキス パン粉（小麦） 水あめ コーンフラワー 加工でん粉 大豆油			
5日 (木)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン（小麦・乳・大豆）		
	夏野菜のラタトゥイユ	鶏肉	じゃがいも オリーブ油 三温糖	とうがん 玉ねぎ にんにく トマト スッキーニ なす 黄ピーマン ブロッコリー あお豆（大豆）	トマト 赤ワイン 塩 デミグラスソース（小麦・鶏肉） こしょう チキンブイヨン（鶏肉）
	オーロラサラダ	ハム（豚肉・大豆） ひよこ豆		ブロッコリー きゅうり 赤ピーマン	サウザンアイランドドレッシング
りんごジャム	水あめ 砂糖 りんご				

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
6日 (金)	ごはん		米		
	こんきいる 根菜汁	油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 豚肉 白みそ(大豆)		大根 人参 ごぼう しいたけ こまつな	かつお節 塩
	かみかみきんぴら	鶏肉	大豆油 三温糖 ごま油	ごぼう 人参 こんにゃく ピーマン	かつお節 しょうゆ みりん
	とりにく 鶏肉のシークァーサー焼き	鶏肉	三温糖	シークァーサー	しょうゆ みりん
9日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	けんちん汁	とうふ(大豆)	さといも	人参 とうがん ごぼう 長ねぎ	しょうゆ みりん 酒 かつお節 塩
	きゅうりのゆかりあえ		三温糖	きゅうり もやし 人参	ゆかり しょうゆ 酢
くわいとひじきの肉団子	鶏肉 くわい 玉ねぎ パン粉(小麦・乳・大豆) でん粉 鶏皮 粒状大豆たんぱく 砂糖 ひじき 食塩 しょうゆ 香辛料 卵たん白(卵) 果糖ぶどう糖液糖 酢 加工でん粉 カラメル色素 大豆油				
10日 (火)	牛乳	牛乳			
	もずく雑炊	もずく 豚肉	米 麦 大豆油	チンゲン菜 しいたけ 人参 玉ねぎ	しょうゆ 塩 かつお節
	パパイアサラダ	ハム(豚肉・大豆)	ノンエッグマヨネーズ(大豆) 三温糖	パパイア きゅうり キャベツ 人参	酢 塩 こしょう
	ペにいもコロッケ	紅いも じゃがいも パン粉(小麦・大豆) 小麦粉 小麦でん粉 砂糖 乾燥マッシュポテト 食塩 こしょう			
11日 (水)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	キーマカレー (小麦・乳なし)	豚肉 鶏肉 豚レバー 大豆たんぱく	じゃがいも 大豆油	玉ねぎ 人参 セロリ ピーマン にんにく トマト	赤ワイン チャツネ(りんご) 塩 アレルゲンフリーカレーフレーク ウスターソース カレー粉
	オムレツ	鶏卵 しょうゆ(小麦・大豆) 糖類 かつおエキス 濃縮煮干しだし 食塩 でん粉 植物油脂			
12日 (木)	牛乳	牛乳			
	キムタクチャーハン	豚肉	米 大豆油	にんにく 白菜キムチ きくらげ しいたけ 玉ねぎ 人参 あお豆(大豆) たくあん(小麦・大豆)	酒 しょうゆ 塩 かつお節 ホークフイヨン(鶏肉・豚肉)
	●パンサンスー(卵・ごま)	ハム(豚肉・大豆) 錦糸卵	はるさめ ごま油 三温糖 白ごま	人参 きゅうり こまつな	しょうゆ 酢 塩
	ナゲット	鶏肉 粒状植物性たんぱく(大豆) パン粉(小麦) でん粉 ドロマイト 乾燥おから 砂糖 食塩 香辛料 たん白加水分解物(大豆) 小麦粉 コーンフラワー コーングリッツ テキストリン クラッカー粉 植物油脂 なたね油 パーム油			
13日 (金)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)		
	チキンチャウダー (小麦・乳なし)	鶏肉 白いんげん豆	じゃがいも 大豆油	マッシュルーム こまつな 玉ねぎ 人参	アレルゲンフリーシチュー 白ワイン こしょう チキンフイヨン(鶏肉) 塩
	コーンサラダ	ツナ	三温糖	コーン ブロッコリー カリフラワー	青じそドレッシング(小麦・大豆・ りんご・豚肉・鶏肉) 酢
	さかな 魚のアーサーマヨ焼き	銀ヒラス アーサ	ノンエッグマヨネーズ(大豆)		塩 こしょう

6/16(月)

- ・牛乳
- ・麦ごはん
- ・アドボ
- ・コーンクリーミーサラダ

# 給食で世界めぐり

## フィリピン



**アドボ**  
肉や野菜を  
甘酸っぱく煮込んだ、  
代表的な家庭料理。

**シニガン**  
タマリンドという  
果物で酸味を  
つけたスープ。



**ハロハロ**  
果物やアイスを  
のせたかき氷。  
よく混ぜて食べる。

正式名称：フィリピン共和国 面積：299,404km<sup>2</sup>(日本の約8割)  
人口：約1億98万人(2015ねんフィリピン国勢調査) 首都：マニラ

日本から3,000kmほど南西に位置するフィリピンは、首都マニラにあるルソン島を中心に、観光地として人気のセブ島、世界で1番海が美しいといわれるパラワン島など7,109もの島々からなる群島国家。年間を通じて温暖な熱帯性気候で、農業や漁業が盛んです。フィリピン料理には、かつて植民地支配を受けていたスペインやアメリカ、古くから交流のあった中国など、さまざまな国の影響を受けたものが多くあります。酢やかんきつ類を加えた酸味のある料理が多いことも特徴です。

16日(月)の給食は、「アドボ」を提供します。日本の肉じゃがに酢をいれたような味わいで、さっぱり食べられます。食べてみてくださいね。

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) ・ 世界の料理	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	アドボ	鶏肉	じゃがいも 三温糖 大豆油	人参 玉ねぎ たけのこ にんにく	しょうゆ 酢 こしょう ローリエ
	コーンクリーミーサラダ	ハム(豚肉・大豆)	三温糖	人参 大根 ブロッコリー きゅうり コーン	酢 コーンクリーミー ドレッシング 塩
17日 (火)	牛乳	牛乳			
	梅入り炊き込みごはん	鶏肉 油揚げ(大豆)	米 麦 大豆油	人参 大根 長ねぎ しいたけ 梅肉(りんご・大豆)	かつお節 うすくちしょうゆ みりん 酒 ゆかり 塩
	きわかめの酢のもの	ツナ 茎わかめ	三温糖 ごま油	きゅうり もやし 人参 シークワサー	うすくちしょうゆ 酢 塩
	和風おろしハンバーグ	ハンバーグ(豚肉・鶏肉・大豆)	三温糖	大根おろし シークワサー果汁	しょうゆ みりん
18日 (水)	ラーメン(小袋)		ラーメン(小麦・大豆)		
	しお塩ラーメン(汁)	鶏肉 なた(卵抜き) わかめ	三温糖 ごま油	もやし 長ねぎ コーン きくらげ にんにく しょうが	酒 塩 豚骨 かつお節 だし昆布
	ハンバンジー	とりささみ(鶏肉)	三温糖 ねりごま ごま油 ごま	大根 人参 きゅうり 小松菜 もやし	しょうゆ 酢
	ミニ肉まん	キャベツ 玉ねぎ 青ネギ 鶏肉 豚脂肪 しょうゆ 砂糖 小麦粉 調整ラード 植物油 卵 おろしにんにく ごま油 おろししょうが 中国醤油 老酒 鶏がらスープ 香辛料 食塩 イースト 膨張剤 乳成分			
19日 (木) ・ 琉球料理の日	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	豚バラと冬瓜のみそ煮	豚肉 揚げ豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	三温糖 でん粉 大豆油	とうがん こまつな 人参 こんにゃく しょうが	しょうゆ みりん かつお節
	●アーモンドと小魚の黒糖がらめ(ごま)	かたくちいわし	アーモンド 白ごま 水あめ 黒糖		みりん しょうゆ
20日 (金) ・ 絵本の献立	牛乳	牛乳			
	カンダバージュシー	豚肉 油揚げ(大豆)	米 麦 大豆油	カンダバー(かすら) しいたけ 人参 えのき	かつお節 酒 しょうゆ 塩
	厚揚げと野菜炒め	揚げ豆腐(大豆) 豚肉	ごま油 大豆油	人参 玉ねぎ キャベツ 切干大根 しょうが にんにく	酒 みりん しょうゆ 塩
	さつまいも天ぷら	さつまいも 小麦粉 でん粉 膨張剤 食塩 なたね油 パーム油			
23日 (月)					

# 今月の絵本給食

よしちゃん(おばあちゃん)は、爆弾から逃れるため、母と弟といっしょにヤンバルへ避難しました。雨が続き、時間が経つにつれ、食べ物といえば、葉っぱや木の実、チナン(かたつむり)だけになりました。命をつなぐため、時にはカエルをつかまえ、人の畑から芋をとり飢えをしのいだのです。給食を食べられる環境に感謝して、いただきますしよう。

くわっちーさびら!! (いただきます)

- 6/20 (金)
- 牛乳
  - カンダバージュシー
  - 厚揚げと野菜炒め
  - さつまいもの天ぷら



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
24日 (火)	牛乳	牛乳			
	わかめごはん		米 大豆油		わかめ
	中華炒め	豚肉	ごま油 でん粉 大豆油	チンゲン菜 人参 玉ねぎ エリンギ 白菜 たけのこ にんにく しょうが	オイスターソース しょうゆ 酒 みりん
	シューマイ	豚肉 玉ねぎ パン粉 (小麦)	でん粉 しょうがペースト 砂糖 食塩 酵母エキス ポークエキス	香辛料 小麦粉 水あめ	
25日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ゆし豆腐	ゆし豆腐 (大豆) わかめ 白みそ (大豆)		ねぎ しょうが	かつお節 塩
	豚肉のしょうが炒め	豚肉	ごま油 三温糖 でん粉 大豆油	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 人参	しょうゆ みりん リンゴビューレー
26日 (木)	牛乳	牛乳			
	メキシカンライス	ウィンナー (豚肉) 大豆	米 大豆油	マッシュルーム 玉ねぎ トマト ビーマン しょうが にんにく	ケチャップ 塩 こしょう パプリカパウダー チリパウダー ウスターソース チキンブイオン (鶏肉) カレー粉
	フレンチサラダ	ハム (豚肉・大豆)	オリーブ油 三温糖	黄ピーマン 人参 大根 きゅうり あお豆 (大豆)	コーンクリーム ドレッシング 酢 塩
	チキンのマーマレード焼き	鶏肉	マーマレード	にんにく	しょうゆ 白ワイン 塩
27日 (金)	牛乳	牛乳			
	バーカーハウスパン		バーカーハウスパン (小麦・ 乳・大豆)		
	コーンポタージュスープ	鶏肉 ベーコン (豚肉) 白花豆 白いんげん豆 豆乳 (大豆)	じゃがいも 大豆油	玉ねぎ パセリ コーン クリームコーン マッシュルーム	チキンブイオン (鶏肉) 塩 こしょう
	コールスローサラダ	鶏肉		キャベツ きゅうり コーン 人参	コールスロードレッシング
白身魚フライ	スケソウダラ パン粉 (小麦)	小麦粉 粉末加工油脂 還元水あめ	でん粉 植物油 食塩 加工油脂 米粉 大豆 大豆油		
30日 (月)	牛乳	牛乳			
	中華おこわ	鶏肉 油揚げ (大豆)	米 もち米 大豆油 ごま油	人参 しめじ しいたけ こまつな	しょうゆ うすくちしょうゆ みりん 塩 酒 かつお節
	中華風サラダ	ツナ	三温糖 ごま油	ブロッコリー チンゲン菜 もやし 人参 シークワーサー	しょうゆ 酢
	ぎょうざ	キャベツ 玉ねぎ たら 豚肉 豚脂	でん粉加工食品 香味油	しょうゆ (小麦・大豆) 酵母エキス 食塩 砂糖	しょうがペースト 小麦粉

6月のアレルギー除去食は右の日程を予定しています。お子さんとしっかりアレルギー詳細献立表を確認してください。誤食の心配がないよう注意してください。

### 6月の除去食予定

- 12日 (木)  
●パンサンスー (卵・ごま)
- 19日 (木)  
●アーモンドと黒糖の黒糖がらめ (ごま)
- ※詳細は献立表をご確認ください

### 6月の欠食予定

- 9日 (月)  
・美原幼稚園 ・美原小学校
- 13日 (金)  
・北美小6年
- 25日 (水)  
・美原小6年
- 26日 (木) ~ 27日 (金)  
・美原小5年

### ほごしや かた 保護者の方へ



### こんなことも「食育」です

●家族で「食育だより」を読む



●食事のあいさつをしっかりとる



●食品の栄養成分表示を確認する



●親子で料理をする



その他にも

- 3食しっかり食べる
- 一緒に買い物に行く
- 食に関わる体験活動をする

など