

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3調理場
098-989-1324

《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 パナナ もも りんご やまいも <u>マカダミアナッツ</u>

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・麺類を含む）・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）、しらすやしらす、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)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ジャーマンピラフ	鶏肉、無添加ベーコン（豚肉）	米、大麦、じゃがいも、サラダ油（大豆）	人参、たまねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、にんにく	チキンスープ（鶏肉）、白ワイン、塩、こしょう
	あつあげのミートソースがけ	厚揚げ（大豆）、豚肉	三温糖、でん粉、サラダ油（大豆）	しめじ	ケチャップ、デミグラスソース（小麦、鶏肉）、ウスターソース、おろしにんにく
	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）	三温糖、クルトン（小麦）	あお豆（大豆）、きゅうり、キャベツ、人参、コーン	イタリアンドレッシング
3日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	チキンカレー	鶏肉、白花生 白いんげん豆	大豆油、サラダ油（大豆）、じゃがいも、小麦粉	人参、たまねぎ、ピーマン、にんにく、ブルーン	豚骨（豚肉）、赤ワイン、ウスターソース、カレー粉、マドラスカレールウ（小麦・りんご）、カレールウ（小麦・大豆・鶏肉・牛肉）、塩
	フルーツナタデココ		砂糖	黄桃（もも）、みかん、洋なし、ぶどう、パインアップル、チェリー、ナタデココ、シークワーサー、しきかん	
4日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	にくそぼろ	豚肉、鶏肉、大豆	サラダ油（大豆）、三温糖、でん粉	人参、赤パプリカ、しめじ、たまねぎ、コーン、あお豆（大豆）、パパイア、生姜	酒、おろしにんにく、濃口醤油（小麦、大豆）、本みりん、塩
	あさりと豆腐のみそ汁	あさり、沖縄豆腐（大豆）、白みそ（大豆）、赤みそ（大豆）		人参、小松菜	花かつお
5日 (木)	だいこん 大根のうめあえ	しらす、糸けすり	三温糖	大根、きゅうり、キャベツ、梅肉（りんご、大豆）	うす口しょうゆ（小麦、大豆）、酢（小麦）、塩
	牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米		ゆかり
	とうがん 冬瓜のにつけ	厚揚げ（大豆）、昆布、肉だんご（小麦、大豆、鶏肉）	三温糖、サラダ油（大豆）	とうがん、人参、小松菜、椎茸、こんにゃく、さやいんげん、生姜	花かつお、うす口しょうゆ、濃口醤油、本みりん、酒、塩
	あつやきたまご	鶏卵、だし汁（かつおエキス、にほしエキス）しょうゆ（小麦、大豆）、食塩、でん粉、植物油脂（一部小麦、大豆含む）			
	だいず 大豆のこくとうがらめ	大豆、きな粉（大豆）	三温糖、黒糖		

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)	牛乳	牛乳			
	おきなわ 沖縄そば（めん）	沖縄そば	沖縄そば（小麦、大豆）		
	沖縄そば（汁）	白かまぼこ、豚肉		ねぎ、しょうが	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
	やさしい 野菜チャンプルー	豚肉、厚揚げ（大豆）、糸けすり	サラダ油（大豆）	もやし、パパイア、人参、木くらげ、キャベツ、にら、しょうが	酒、おろしにんにく、濃口醤油、塩、本みりん
	くだもの			オレンジ（予定）	
9日 (月)	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	豚肉、チキアギ、昆布	米、大麦、サラダ油（大豆）	人参、ねぎ、椎茸	ボークフィヨン（豚・鶏）、花かつお、濃口醤油、本みりん、酒、塩
	しお 魚の塩こうじやき	銀ひらす			塩こうじ
	ゴーヤーのツナマヨあえ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ、三温糖	ゴーヤー、きゅうり、たまねぎ、大根、人参、コーン	酢、塩
10日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	マーボーとうが 冬瓜	豚肉、豚レバー、沖縄豆腐（大豆）、絹ごし豆腐（大豆）、赤みそ（大豆）	サラダ油（大豆）、三温糖、ごま油、でん粉	とうがん、たまねぎ、人参、長ねぎ、椎茸、にら、生姜、にんにく、木くらげ	ボークフィヨン（豚・鶏）、テンメンジャン（小麦、大豆）、濃口醤油
	●うす揚げ入りごまサ ラダ（ごま）	油揚げ（大豆）、とりささみ	三温糖、すりごま	キャベツ、きゅうり	濃口醤油、ごまドレッシング（ごま）、塩
11日 (水)	牛乳	牛乳			
	コッペパン（幼・小 学校）		コッペパン（小麦、乳、大豆）		
	あげパン（中 学校）	きな粉（大豆）	コッペパン（小麦、乳、大豆）、大豆油、黒糖、三温糖、はったい粉		
	ジュリエンスープ	鶏肉	じゃがいも	人参、たまねぎ、大根、しめじ	豚骨（豚肉）、チキンスープ（鶏肉）、粉パセリ、白ワイン、うす口しょうゆ、塩、こしょう
	チリコンカン	豚肉、牛肉、豚レバー、大豆、赤いんげん豆	サラダ油（大豆）、三温糖	人参、たまねぎ、セロリ、ピーマン、マッシュルーム、にんにく	赤ワイン、チリパウダー、トマトケチャップ、トマトペースト、ウスターソース
	ストロベリージャム（幼・小）	食物繊維（ポリデキストロース）、いちご、さとう			
12日 (木)	ごはん		米		
	とんじる 豚汁	豚肉、油揚げ（大豆）、麦みそ（大豆）、白みそ（大豆）	じゃがいも	たまねぎ、人参、こんにゃく、長ねぎ、ごぼう	花かつお、酒、本みりん
	とうふ 豆腐のもずくあんかけ	沖縄豆腐（大豆）、もずく	三温糖、でん粉	長ねぎ	濃口醤油、本みりん、酒、花かつお
	●フーイリチー（たまご 卵）	たまご、チキアギ、無添加ベーコン（豚肉）	麴（小麦、大豆）、サラダ油（大豆）	もやし、たまねぎ、人参、キャベツ、にら	塩、濃口醤油、酒、本みりん
13日 (金)	牛乳	牛乳			
	スパゲティナポリタン	無添加ベーコン（豚肉）、無添加ウインナー（豚肉）	スパゲティ（小麦）、サラダ油（大豆）、三温糖	たまねぎ、人参、ピーマン、にんにく、マッシュルーム	トマトケチャップ、トマトソース（大豆）、トマトピューレ、ウスターソース、こしょう、塩
	チキンのハーブ焼き	鶏肉	オリーブオイル		バジル、オレガノ、おろしにんにく、粒入りマスタード、塩こうじ、酒
	ポテトサラダ	無添加ハム（豚肉、大豆）	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、三温糖	人参、きゅうり、あお豆（大豆）	酢、塩

※牛乳なし

食育基本法制定から20年

6月は食育月間です

学校給食を通して、子ども達の「食べる力」＝「生きる力」を育みます。

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

●早ね、早おき朝ごはんでは規則正しい生活リズムを身につけましょう



はやね



はやおき

●みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう。



共食（きょうしょく）

アレルギー除去食の日

10日（火）うすあげ入りごまサラダ（ごま）
12日（木）フーイリチー（たまご）
24日（火）くきわかめのちゅうかあえ（たまご）
27日（金）ゴーヤーチャンプルー（たまご）

●6月2日～6日の歯と口の健康週間にちなんで、「よくかむ」ことにつながるようなこんだてを組んでいます。よくかむことの効果や、歯や骨を丈夫にする栄養素「ミネラル」についての紹介していきます。【続きはうらへ】



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			
	ごはん		米		
	チキンストロガノフ	鶏肉,豚レバー,白花豆 白いんげん豆	じゃがいも,小麦粉,大豆油,サラダ油 (大豆)	にんにく,たまねぎ,人参,しめじ,マッシュルーム,セロリー,ピーマン,リン,りんご	赤ワイン,ハヤシルウ (小麦,大豆,牛肉),デミグラスソース (小麦,鶏肉),ウスターソース,ケチャップ,豚骨 (豚肉),塩
	コーンソテー	無添加ベーコン (豚肉)	オリーブオイル	コーン,人参,あお豆 (大豆),にんにく	塩,こしょう,濃口醤油
17日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	わかめスープ	あさり,沖縄豆腐 (大豆),わかめ	ごま油,でん粉	人参,大根,長ねぎ,コーン	豚骨 (豚肉),うす口しょうゆ,塩
	あぶら油みそ	麦みそ (大豆),ツナ	サラダ油 (大豆),三温糖	ねぎ	本みりん
	とりにくとじゃがいものうまに	鶏肉,ちくわ,肉だんご (小麦、大豆、鶏肉)	じゃがいも,サラダ油 (大豆),三温糖	しょうが,人参,たまねぎ,こんにゃく,ピーマン,椎茸	うす口しょうゆ,本みりん,酒,塩
18日 (水)	牛乳	牛乳			
	あげパン (小学、幼)	きな粉 (大豆)	コッペパン (小麦、乳、大豆)、大豆油,黒糖,三温糖,はったい粉		
	コッペパン (中学)		コッペパン (小麦、乳、大豆)		
	むぎ麦のポタージュスープ	鶏肉,無添加ベーコン (豚肉),あさり	押麦,じゃがいも,サラダ油 (大豆)	人参,たまねぎ,バセリ	カレー粉,豚骨 (豚肉),塩,こしょう、シチューベース (アレルギーフリー)
	ミートボールのトマトに	肉だんご (小麦、大豆、鶏肉)	マカロニ (小麦),サラダ油 (大豆),三温糖,でん粉	かぼちゃ,人参,たまねぎ,エリンギ,セロリー,にんにく,ピーマン,トマト	トマトソース (大豆),ケチャップ,ウスターソース,塩,こしょう,バジル,チキンブイヨン (鶏肉)
	ストロベリージャム (中)	食物繊維 (ポリデキストロース)、いちご、さとう			
19日 (木)	ごはん		米		
	シカムドゥチ	豚肉,白かまぼこ		とうがん,こんにゃく,椎茸,生姜,ねぎ	花かつお,ボークブイヨン (豚、鶏)、うす口しょうゆ,酒,塩
	グンボーンブシー ※グンボー：ごぼう ※ンブシー：みそに	厚揚げ (大豆),鶏肉,白みそ (大豆)	サラダ油 (大豆),三温糖,でん粉	ごぼう,人参,こんにゃく,さやいんげん,しょうが	花かつお,酒,本みりん
	ひじきの佃煮	ひじき,しらす,糸けずり	三温糖,水あめ		ゆかり,濃口醤油
20日 (金)	牛乳	牛乳			
	ボロボロジューシー	鶏肉,ツナ	米,大麦,サラダ油 (大豆)	人参,とうがん,椎茸,カンダバー	豚骨 (豚肉),花かつお,うす口しょうゆ,塩
	タマナーチャンプルー	豚肉,厚揚げ (大豆),ちくわ	サラダ油 (大豆)	キャベツ,人参,もやし,にら	濃口醤油,塩
	ひとくちやきいも (幼・小)	さつまいも、さとう、しょうゆ (小麦、大豆)			
6/23 いっさいひ 懸賞の日 によせて	やきいも (中学)		さつまいも		
	24日 (火)	牛乳	牛乳		
	ちゅうか中華おこわ	鶏肉,油揚げ (大豆)	米,大麦,もち米,ごま油,サラダ油 (大豆)	人参,たけのこ,椎茸,あお豆 (大豆)、きくらげ	花かつお,うす口しょうゆ,本みりん,酒,塩
24日 (火)	はるまき春巻き	キャベツ、たまねぎ、にんじん、	はるさめ、豚脂、でんぶん、しょうゆ (小麦、大豆)、大豆油、砂糖、食塩、酵母エキス、香辛料、小麦粉、水		
	●くきわかめの中華あえ (卵)	筈わかめ,無添加ハム (豚肉、大豆)、きんしたまご (たまご)	はるさめ,三温糖,ごま油	きゅうり,人参,大根	濃口醤油,酢,塩
	25日 (水)	牛乳	牛乳		
25日 (水)	ごはん		米		
	こまつなとあさりのみそしる	油揚げ (大豆),あさり,白みそ (大豆)、麦みそ (大豆)	じゃがいも	小松菜,人参,こんにゃく	花かつお,
	メンチカツ	鶏肉、牛肉、豚肉、粒状植物性たん白 (小麦、大豆)、たまねぎ、豚脂、パン粉 (小麦、乳、大豆)、砂糖、赤ワイン、食塩、トマトケチャップ、肉エキス (大豆、鶏、豚)、香辛料、酵母エキス、小麦粉、植物油脂 (大豆)、大豆油			
	ひじきのいために	ひじき,豚肉,大豆,チキアギ	サラダ油 (大豆),三温糖	人参,切干大根,こんにゃく,にら	濃口醤油,本みりん,塩,花かつお
	26日 (木)	牛乳	牛乳		
26日 (木)	コッペパン		コッペパン (小麦、乳、大豆)		
	ボークビーンズ	白いんげん豆,豚肉	じゃがいも,三温糖,サラダ油 (大豆)	人参,たまねぎ,ピーマン,セロリー,にんにく,トマト	ケチャップ,トマトピューレ,塩,こしょう,ウスターソース,濃口醤油,ローリエ,酒
	コーンとブロッコリーのサラダ	とりささみ	オリーブオイル,三温糖	コーン,ブロッコリー,大根,シークワーサー、しきかん	人参ドレッシング (オレンジ、大豆、りんご),酢,塩
	くだもの			オレンジ (予定)	

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
27日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	すまし汁	わかめ,ちくわ	花麩(小麦)	生姜,えのきたけ,小松菜	花かつお,だし昆布,うす口しょうゆ,酒,塩
	さかなのかが焼き風	銀ひらす	でん粉,大豆油,三温糖	生姜	濃口醤油,本みりん
	●ゴーヤーチャンプルー(納豆)	たまご,ツナ,厚揚げ(大豆),糸けすり	サラダ油(大豆)	ゴーヤー,たまねぎ,人参	濃口醤油,塩
30日 (月)	牛乳	牛乳			
	とりごぼろごはん	鶏肉,油揚げ(大豆)	米,大麦,サラダ油(大豆)	ごぼう,人参,しめじ,椎茸,ねぎ	花かつお,濃口醤油,うす口しょうゆ,本みりん,酒,塩,チキンスープ(鶏肉)
	いかフライ	いか,食塩,パン粉(小麦,大豆),小麦粉,でん粉,食塩,大豆油			
	えだまめサラダ	しらす干し	三温糖,オリーブオイル,クルトン(小麦)	えだ豆(大豆),コーン,大根,キャベツ,人参	濃口醤油,酢,塩

しょうぶな骨や歯をつくろう!

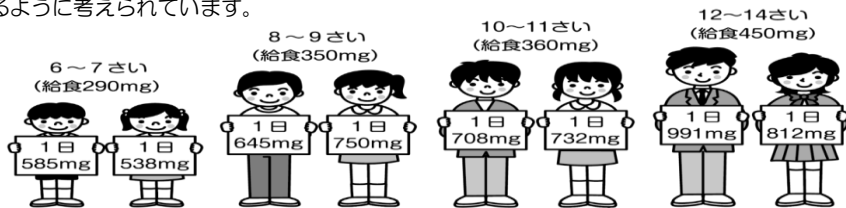
◎しょうぶな骨や歯をつくるには?

人の体が必要とする栄養素に、ミネラル(無機質)があります。ミネラルというのは広く「鉱物(こうぶつ)」のことで、必要な量は少量ですが、体内でつくりだすことができないため、食べ物など外からとりこむ必要があります。そして、ミネラルの中でも骨や歯に多くふくまれているのが「カルシウム」です。

カルシウムが不足すると、骨がじゅうぶんに成長できず、将来、骨がスカスカになって骨折しやすくなる「骨粗しょう症」という病気の原因になるため、食事でカルシウムをしっかりとりこむことが大切です。

◎どれくらいカルシウムをとればいいのか?

では、みなさんは食事からどれくらいのカルシウムをとればよいのでしょうか。以下は、みなさんの年齢や性別に合わせて、国が決めている1日にとった方がよいとされるカルシウムの量です。あなたのカルシウムの量はどれくらいですか? 給食では、この量の半分くらいとれるように考えられています。



◎カルシウムを多くふくむ食べ物

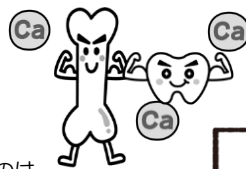
牛乳 コップ1ばい/180g (198mg)	ヨーグルト 1こ/80g (96mg)	プロセスチーズ 1きれ/20g (126mg)	小松菜 1/4たば/80g (136mg)	モロヘイヤ 1/4たば/60g (156mg)
納豆 1パック/40g (36mg)	もめんとろ 1/4ちよう/75g (70mg)	厚あげ 1/4まい/50g (120mg)	ししゃも 3ひ/50g (165mg)	しらすぼし 大さじ2/10g (52mg)
ほしえび 5ひ/10g (710mg)	うなぎのかばやき 1くし/100g (150mg)	切りほし大根 1/4ふくろ/10g (50mg)	ひじき 大さじ2/10g (100mg)	いりごま 小さじ1/3g (36mg)

慰霊の日によせて

20日(金)は「23日:慰霊の日」によせて、食が不足していた当時の状況があったことを考えるきっかけとするため『カンダパーぼろぼろじゅーしー(ぞうすい)と焼き芋』が給食に出します。当時は、戦争で、命を落とすだけではなく、食べるものがなく、飢え(うえ)でなくなる方も多くいました。お米も手に入りやすく、その時の苦労は、はかり知れませんが、せめて、当時の様子に思いをよせ、目の前の給食を大切にいただきましょう。

※カンダパーとは、芋かずら:さつまいもの葉やくきのことです。

沖縄で昔から食されている「島野菜」です。



かむってすごい!

