



令和6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1調理場
 929-4776

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(義務表示)にくるみが追加になりました。

「くるみ」の取扱事業者がアレルギー表示を適切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ゲン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 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・ご飯物などです。

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。月を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、大豆油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。

※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記載してあります。

※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とになる)</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
3日 (月)	牛乳	牛乳			
	● とり 鶏ごぼうおこわ	鶏肉、油揚げ(大豆)	米、もち米、三温糖、サラダ油(大豆)	ごぼう、にんじん、しいたけ、あお豆(大豆)	おろししょうが、しょうゆ(小麦、大豆)、酒、みりん、かつお節、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)、塩
	● だいこん 大根の梅じゃこあえ	しらす干し、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(小麦)、しょうゆ
	● かな 魚のシークワサーソース	さば	でん粉、三温糖	シークワサー果汁、レモン果汁	しょうゆ、特濃酢(小麦)
	● メロンゼリー		ぶどう糖、砂糖、水あめ、果糖	メロン果汁	
4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)	大根、にんじん、たまねぎ、白菜、ブロッコリー、セロリ	塩、こしょう、チキンフィヨン(鶏肉)、豚骨
	● ビーンズサラダ	ベーコン(豚肉)、ひよこ豆、レッドキドニー、大豆	三温糖	コーン、キャベツ、にんじん、きゅうり	マリネドレッシング(大豆、りんご)、塩、酢
● チキンのマーマレードやき	鶏肉	マーマレード		白ワイン、しょうゆ、塩	
5日 (水)	牛乳	牛乳			
	● ごはん		米		
	● おきなわふう 沖縄風みそ汁	豚肉、沖縄豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)	じゃがいも、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、もやし	かつお節、酒
	● もずく 丼	もずく、豚肉	でん粉、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ、コーン	おろししょうが、酒、しょうゆ、みりん、塩、豆板醤、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)
● オレンジ				オレンジ	

歯と口の健康週間★10日まで★よく噛んで食べよう

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とになる)</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
6日 (木)	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	豚肉、大豆、ひじき、油揚げ(大豆)	米、麦、サラダ油(大豆)	にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ	しょうゆ、酒、塩、かつお節、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)
	 かくぎ 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、しいたけ	みりん、しょうゆ、かつお節
	 ミニトマト			ミニトマト	
	 すすしケーキ	牛乳	小麦粉、黒糖		
7日 (金)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	ポークカレー	豚肉、白花豆、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、ピーマン	おろしにんにく、りんごピューレー、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
	 ふくじんあ 福神和え		三温糖	にんじん、きゅうり、キャベツ、福神漬	しょうゆ、特濃酢
	オムレツ	液卵白(卵)、乾燥卵、ゼラチン、大豆	果糖ぶどう糖液糖、でん粉		塩
10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	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、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)
	タンカンドレッシングのサラダ	ちくわ	三温糖、ごま油	にんじん、キャベツ、きゅうり	タンカンドレッシング(小麦、大豆、ゼラチン)、酢、塩
	 こくさんやさい 国産野菜コロッケ	大豆粉(大豆)	大豆油、植物油脂(大豆)、砂糖、パン粉(小麦、大豆)、小麦粉、でん粉(小麦)、砂糖、小麦粉加工品(小麦)	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、黒えだまめ(大豆)	塩、ミルポワ
11日 (火)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	●クラムチャウダー(乳)	あさり、白花豆、白いんげん豆、脱脂粉乳	じゃがいも、小麦粉、マーガリン(乳、大豆)、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム	パセリ、塩、こしょう、豚骨
	マカロニのカントリー炒め	豚肉、豚レバー、大豆	マカロニ(小麦)、三温糖、サラダ油(大豆)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	赤ワイン、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、塩
マーシャルビーンズ	大豆粉(大豆)、脱脂粉乳	食物油脂、加工油脂、砂糖、ぶどう糖		ココアパウダー、塩、植物レシチン(大豆)	
12日 (水)	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	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	かつお節、豚骨、塩、しょうゆ、酒
	 やさいいた 野菜炒め	ツナ、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
	アンドンスー	豚肉、麦みそ(大豆)、糸けずり	三温糖、サラダ油(大豆)	ねぎ	おろししょうが、みりん、酒
	ジョア	脱脂粉乳	砂糖		香料
13日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	へちま入りみそ汁	豚肉、沖縄豆腐(大豆)、赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	サラダ油(大豆)	へちま、たまねぎ、にんじん、長ねぎ	酒、かつお節
	モーウイの甘酢和え		三温糖	モーウイ、きゅうり、にんじん	しょうゆ、酢、塩
 わふうにく 和風肉だんご	鶏肉、粉末状植物性たん白、粒状植物性たん白(大豆)	豚脂(豚肉)、砂糖、ぶどう糖、なたね油、植物油、果糖液糖	たまねぎ	にんにくペースト、しょうがペースト、オイスターエキス調味料、清酒、食酢、酵母エキス、しょうゆ(大豆)、塩、(液混合調味料)、香辛料	

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とになる)	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 (金) 安慶田 食小5 年欠	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	わかめスープ	わかめ、絹ごし豆腐(大豆)	ごま油、でん粉	しいたけ、長ねぎ	塩、しょうゆ、かつお節、ポーク ブイヨン(鶏肉、豚肉)
	タコスミート	牛肉、豚肉、大豆	三温糖、サラダ油(大豆)	たまねぎ、にんじん、 ピーマン	赤ワイン、おろしにんにく、ケ チャップ、トマトソース(大 豆)、ウスターソース、チリパウ ダー、パプリカ粉
	タコスサラダ			キャベツ	
スライスチーズ	チーズ(乳)				
17日 (月) 安慶田 食小5 年欠	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	マーボー ^{わがん} 冬瓜	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)	冬瓜、たまねぎ、にんじ ん、長ねぎ、にんにく、 生姜、きくらげ、しいた け	豆板醤、テンメンジャン(小麦、大 豆)、しょうゆ、酒
	ハンサンスー	ハム(豚肉、大豆)	春雨、三温糖、ごま油	にんじん、きゅうり、 コーン	しょうゆ、酢、塩
シューマイ	豚肉	パン粉(小麦)、でん 粉、還元水あめ、砂糖、 小麦粉	たまねぎ	しょうがペースト、ポークエキス (豚肉)、香辛料、塩、酵母エキ ス	
18日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごもく 五目うどん	豚肉、なると、油揚げ (大豆)	うどん(小麦)、三温 糖、サラダ油(大豆)	キャベツ、にんじん、長 ねぎ、生姜、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつ お節
	ごぼう ^あ 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、 こしょう、塩
さばのカレー ^{ふうみや} 風味焼き	さば			カレー粉、塩、酒、しょうゆ	
19日 (水) 中 の 町 小 6 年 欠 食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	と ^じ り汁	鶏肉	じゃがいも	だいこん、にんじん、白 菜、しいたけ、生姜	しょうゆ、塩、みりん、かつお節
	●まごわやさしいサラダ(ごま)	ツナ、ひよこ豆、昆布	さつまいも、ノンエッグ マヨネーズ(大豆)、三 温糖	きゅうり、にんじん、し めじ	しょうゆ、ゴマドレッシング(小 麦、ごま、大豆)
あ ^{つあ} 厚揚げのゆずみそかけ	厚揚げ(大豆)、甘口みそ (大豆)	三温糖	ゆず	みりん、ゆず粉	
20日 (木) 慰 霊 の 日 献 立	牛乳	牛乳			
	ポロポロジュージー	ツナ、赤みそ(大豆)	米	大根、にんじん、白菜、 カンダバー、えのきた け、しいたけ	塩、かつお節
	とう ^ふ 豆腐チャンプルー	豚肉、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
	べ ^い いも 紅芋かりんとう		べにいも、大豆油、三温 糖、水あめ、黒糖		しょうゆ
ゴマなしミニフィッシュ (中学校のみ)	カタクチイワシ	砂糖、でん粉		塩	
21日 (金) コ ザ 中 欠 食	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)		白菜、にんじん、大根、 ねぎ	かつお節、だし昆布、塩
	にく ^く 肉じゃが	豚肉	サラダ油(大豆)、じゃ がいも、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
て ^づ く 手作りふりかけ	しらす干し、大豆、糸け ずり、青のり	三温糖		みりん、ゆかり	

食育の日

慰霊の日献立



日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるもとになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのもとになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるもとになる)</small>	調味料
24日 (月)	牛乳	牛乳			
	わかめごはん		米		炊き込みわかめ
	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)	さつまいも、サラダ油	大根、にんじん、エリン ギ、長ねぎ	塩、かつお節、酒
	キャベツのそぼろ炒め	豚肉、鶏肉、厚揚げ(大 豆)	でん粉、サラダ油(大 豆)	キャベツ、にんじん、小 松菜、しいたけ	酒、おろししょうが、しょうゆ、 みりん、塩
	オレンジ			オレンジ	
25日 (火)	牛乳	牛乳			
	ことう 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、シークワサー 果汁	しょうゆ、酢
	ウインナー	豚肉、えんどう豆たん 白、海草粉末	豚脂肪(豚肉)、でん 粉、砂糖		塩、香辛料
26日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごまく 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
	とうがん、とりにく 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
	アジフライ	アジ	パン粉(小麦・大豆)、 小麦粉、でん粉		塩
27日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	イナムドゥチ	豚肉、黄色かまぼこ(大 豆)、甘口みそ(大豆)		大根、こんにゃく、しい たけ、ねぎ	塩、かつお節、豚骨
	●ゴーヤーチャンプルー(卵)	卵、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 小さいわしのからあげ	小さいわしスプラット(子 持ち)	米粉、でん粉、大豆油		塩、こしょう	
28日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	もすくしる 汁	鶏肉、もすく、絹ごし豆 腐(大豆)		生姜、ねぎ	しょうゆ、塩、かつお節、だし昆 布
	タットリタン かんこくふう にこ (韓国風みそ煮込み)	鶏肉、赤みそ(大豆)	じゃがいも、さつまい も、ごま油	たまねぎ、にんじん、に んにく	コチュジャン(大豆)、しょうゆ、 酒、赤だし(大豆、鶏肉)、おろ ししょうが
べにいも大福		紅芋ペースト、もち粉、 ごま、さとう、白玉粉、 還元水あめ、ラード(豚 肉、牛肉、大豆)、大豆 油		塩	

今月の絵本献立は「おいしい おと」です。
6日のプチトマトを食べるとき、どんなおし
い おと がするのかな？
「パキッ チュプ クシ クシ クシ ク
シ」 みんなもきいてみてね～♪
他の食べ物や料理はどうだろう？
みそ汁は？くだものは？



6月は食育月間

食育は生きるうえでの基本で、知育・
徳育・体育の基礎となるものです。さ
まざまな経験を通して食に関する知識
や実践力を身につけましょう。

