

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
 沖縄市第二調理場
 937-2700

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。月はじめて使用した日のみ、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			
	わかめごはん		米、砂糖		わかめ、塩
	けんちん汁	とうふ(大豆)	さといも	人参、大根、ごぼう、長ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酒、かつお節、塩
	いわしの梅煮	いわし	砂糖、でん粉		しょうゆ、梅酢(小麦)
	おかか和え	とりささみ、糸けすり	三温糖	小松菜、きゅうり、もやし、人参	しょうゆ、酢(小麦)、塩
4日 (火) (歯と口の健康週間)	牛乳	牛乳			
	みそラーメン(麺)		ラーメン(小麦、大豆)		
	みそラーメン(汁)	ぶた肉、なると(大豆)、赤みそ(大豆)	ごま油、大豆油	長ねぎ、コーン、きくらげ、にんにく、しょうが	酒、赤だし(大豆・鶏肉)、ポークパイオン(鶏肉・豚肉)、かつお節、塩
	きゅうりの梅肉和え		三温糖	きゅうり、大根、人参、もやし	梅肉(りんご・大豆)、酢、しょうゆ
	さつまいもの天ぷら		さつまいも、小麦粉、でん粉、なたね油、パーム油、大豆油		塩
5日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ゆし豆腐汁	ゆし豆腐(大豆)、わかめ、白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)		ねぎ	かつお節
	かみかみきんぴら	とり肉	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
	鶏肉のシークォーサー焼き	とり肉	三温糖	シークォーサー果汁	しょうゆ、みりん

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
6日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	鶏肉と大根の煮物	とり肉、結び昆布、厚あげとうふ(大豆)	三温糖、大豆油	大根、人参、こんにゃく、小松菜、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節
	野菜和え	とりささみ	三温糖	キャベツ、もやし、きゅうり、人参、シークワサー果汁	青じそドレッシング(小麦・大豆)、酢
アーサ入り厚焼き卵	鶏卵、アーサ	でん粉、植物油脂		しょうゆ、塩、かつおエキス、煮干だし	
7日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ポークカレー (乳・小麦なし)	ふた肉、豚レバー、大豆	じゃがいも、大豆油	セロリ、人参、玉ねぎ、ピーマン、かぼちゃ、ほうれん草、にんにく	アレルゲンフリーカレーフレーク、チキンブイヨン(鶏肉)、ウスターソース(りんご・大豆)、赤ワイン、ケチャップ、リンゴピューレー(りんご)、ブルーベリーピューレ、カレー粉、塩
	ナタデココフルーツポンチ			ナタデココ、パイン、みかん、黄桃、洋なし、ぶどう、さくらんぼ	
千切り大根漬け		砂糖	大根	塩、酢、梅酢	
10日 (月)	牛乳	牛乳			
	和風きのこスパゲティ	とり肉、ベーコン(豚肉)	スパゲティ(小麦)、大豆油、オリーブ油	にんにく、人参、玉ねぎ、しめじ、エリンギ、小松菜、マッシュルーム	塩、しょうゆ、チキンブイヨン(鶏肉)
	豆っこサラダ	ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、ツナ	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	あお豆(大豆)、フロccoli、きゅうり、人参、コーン	塩、フレンチドレッシング(アレルゲンなし)、カレー粉
	トマトオムレツ	鶏卵、とり肉、	植物油脂(大豆)	たまねぎ	塩、ケチャップ、トマトピューレ、
型抜きレアチーズいちご	クリームチーズ(乳)、脱脂粉乳、生乳、無脂肪牛乳	植物油脂、砂糖	いちご果汁、レモン果汁	食塩	
11日 (火)	牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米		ゆかり
	中身の吸い物	豚中身、ふた肉、白かまぼこ(卵なし)(大豆)		こんにゃく、しいたけ、しょうが	かつお節、しょうゆ、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)、塩
	チキナーチャンプルー	ふた肉、とうふ(大豆)、ツナ	大豆油	からし菜、小松菜、人参、もやし	しょうゆ、塩
さばの塩こうじ焼き	さば	三温糖	しょうが	塩こうじ、みりん	
12日 (水)	牛乳	牛乳			
	青菜ごはん	ふた肉、油揚げ(大豆)、糸けずり	米、麦、ごま油	人参、小松菜、しめじ	塩、酒、しょうゆ、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)、かつお節
	磯香りとえ	とりささみ、刻みのり	三温糖	キャベツ、人参、もやし、ほうれん草	しょうゆ、酢、塩
鶏肉の梅みそ焼き	とり肉、甘口白みそ(大豆)	三温糖	しょうが、にんにく	酒、梅肉(りんご・大豆)	
13日 (木)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、麦		
	マーボー豆腐	とうふ(大豆)、ふた肉、大豆、赤みそ(大豆)	三温糖、ごま油、でん粉、大豆油	玉ねぎ、人参、たけのこ、長ねぎ、にら、きくらげ、しいたけ、しょうが、にんにく	豆板醤、オイスターソース(大豆)、しょうゆ
	枝豆しゅうまい	とり肉、粒状大豆たんぱく	パン粉(小麦)、でん粉、豚脂、砂糖、乳成分、小麦粉、水あめ	たまねぎ、えだまめ(大豆)、しょうが	しょうゆ、塩、チキンブイヨン(鶏肉)
くだもの			りんご		
14日 (金)	牛乳	牛乳			
	なかよしパン		なかよしパン(小麦、乳、大豆)		
	豆乳スープ	白花生、白いんげん豆、とり肉、豆乳(大豆)	じゃがいも	しめじ、人参、セロリ、玉ねぎ、パセリ	チキンブイヨン(鶏肉)、塩、こしょう
	アスパラソテー	ベーコン(豚肉)	大豆油	グリーンアスパラ、キャベツ、人参、エリンギ、玉ねぎ	塩、こしょう
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
17日 (月)	牛乳	牛乳			
	中華ピラフ	ふた肉、油揚げ(大豆)	米、大豆油、ごま油	人参、たけのこ、きくらげ、しいたけ、あお豆(大豆)、ねぎ	しょうゆ、酒、塩、チキンブイヨン(鶏肉)
	●パンサンスー(卵)	ハム(豚肉・大豆)、錦糸卵	はるさめ、ごま油、三温糖	人参、きゅうり、小松菜	しょうゆ、酢、塩
	春巻き	粒状植物性たん白、ふた肉、	大豆油、植物油脂(ごま)、小麦粉、豚脂、はるさめ、砂糖、ショートニング、水あめ、でん粉	たけのこ、玉ねぎ、人参、キャベツ、しょうが、にんにく、しいたけ、ねぎ	しょうゆ、オイスターソース(大豆)、塩、XO醤(えび)
18日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、麦		
	豆乳豚汁	ふた肉、油揚げ(大豆)、豆乳(大豆)、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	さといも	人参、大根、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、しょうが	かつお節
	じゃこサラダ	しらす	三温糖、ごま油	キャベツ、人参、きゅうり、もやし	酢、しょうゆ、塩
	魚の黒糖生姜焼き	さば	黒糖	しょうが	しょうゆ、みりん、塩、酒、はちみつ
19日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	中華スープ	ふた肉	ごま油、でん粉	コーン、人参、白菜、きくらげ、エリンギ、しょうが、パクチョイ	しょうゆ、こしょう、塩、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)、かつお節
	チンジャオロースー	ふた肉	大豆油、三温糖、でん粉、ごま油	人参、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、塩、オイスターソース(大豆)
	スイートポテト		さつまいも、砂糖、植物油脂、麦芽糖		食塩
20日 (木) 琉球料理の日	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	シカムドゥチ	ふた肉、黄色かまぼこ(卵なし)(大豆)		大根、しいたけ、こんにゃく、しょうが	かつお節、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)、しょうゆ、塩
	ゴーヤーチャンプルー(卵なし)	とうふ(大豆)、ツナ	大豆油	ゴーヤー、人参、キャベツ、玉ねぎ	塩、みりん、しょうゆ
	アンドンスー	ふた肉、麦みそ(大豆)	三温糖、大豆油	しょうが	みりん
21日 (金) 慰霊本の献立	牛乳	牛乳			
	ポロポロジュージー	ふた肉、油揚げ(大豆)	米、麦、大豆油	カンダバー、しいたけ、人参、えのき	かつお節、酒、しょうゆ、塩
	千切りイリチー	細切昆布、ふた肉、チキアギ(大豆)	大豆油	切干大根、人参、こんにゃく、にら	しょうゆ、みりん、塩、酒、かつお節
	焼いも		さつまいも		
24日 (月)	牛乳	牛乳			
	昆布ごはん	ふた肉、細切昆布、白かまぼこ(卵なし)(大豆)	米、麦、大豆油	切干大根、人参	かつお節、塩、しょうゆ、みりん、酒
	パパイアとツナの甘酢和え	ツナ	三温糖	パパイア、きゅうり、大根、人参	しょうゆ、酢、塩
ししゃもフライ	ししゃも、大豆たんぱく	大豆油、パン粉(小麦)、小麦粉、コーンフラワー、でん粉		塩	
25日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、麦		
	シブインブシー	ふた肉、厚あげとうふ(大豆)、チキアギ(大豆)、結び昆布	大豆油、でん粉	とうがん、人参、パクチョイ、こんにゃく、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、塩、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
くだもの			オレンジ		

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
26日 (水) 提供牛乳し	麦ごはん		米、麦		
	春雨スープ	とりささみ、わかめ	はるさめ、ごま油	大根、人参、コーン、ねぎ	しょうゆ、塩、こしょう、チキンブイヨン(鶏肉)、かつお節
	ピピンパ	ふた肉、赤みそ(大豆)、粒状大豆たんぱく	大豆油、三温糖、ごま油	にんにく、もやし、きくらげ、人参、小松菜	しょうゆ、みりん、酒、塩
	ミニ肉まん	とり肉	豚脂肪、砂糖、小麦粉、植物油、ごま油(ごま)、乳成分、イースト	キャベツ、たまねぎ、青ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、鶏がらスープ、塩、香辛料
27日 (木)	牛乳	牛乳			
	パーカーハウスパン		パーカーハウスパン(小麦、乳、大豆)		
	ミネストローネ	とり肉	大豆油、じゃがいも、三温糖、でん粉	玉ねぎ、人参、キャベツ、セロリ、トマト、にんにく	チキンブイヨン(鶏肉)、トマトペースト、塩、こしょう
	ココロサラダ	ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆	ノンエッグマヨネーズ(大豆)、三温糖	きゅうり、大根、赤ピーマン、あお豆(大豆)、コーン、シークァーサー果汁	塩、粒入りマスタード
	国産ミートハンバーグ	ふた肉、とり肉、粒状植物性たん白(大豆)	豚脂、でん粉	玉ねぎ	ポークエキス、塩、チキンブイヨン(鶏肉)
	スライスチーズ	スライスチーズ(乳)			
28日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	厚揚げのそぼろ煮	とり肉、ふた肉、大豆たんぱく、角あげとうふ(大豆)	三温糖、でん粉、大豆油	大根、人参、玉ねぎ、いんげん、こんにゃく、しいたけ、きくらげ、しょうが	しょうゆ、みりん、かつお節、塩
	海藻和え	白きくらげ、つのまた、昆布、糸けすり	三温糖	きゅうり、もやし、人参、コーン	しょうゆ、酢、塩
	ささみカツ	とりささみ、大豆粉	パン粉(小麦)、小麦粉、でん粉、植物油、大豆油		塩

せいちょう き カルシウム、成長期こそしっかりとって!



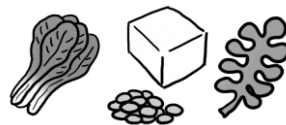
体がしっかり成長するため、また将来、骨粗しょう症にならないようにするためにも子どものときに食事からカルシウムを十分にとっておくことが大切です。

いま **今しかできない「カルシウム貯金」!**



骨のカルシウム量(骨量)は小中高の時期にどんどん増え、大人になってから増やすことはなかなかできません。

カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多い!



カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多く含まれています。牛乳・乳製品や小魚類とともに毎日の食事に上手にとり入れましょう。

牛乳・乳製品を上手に利用!



カルシウムの吸収率がよい牛乳・乳製品を休日の食事やおやつにも利用しましょう。アレルギーのある人は小魚や大豆・大豆製品などを活用しましょう。

インスタント食品・加工食品のとりすぎに注意!



体に吸収されやすい形のリン(無機リン)があり、とりすぎはカルシウムの吸収を悪くすることが心配されています。また食塩のとりすぎにもつながりやすいので利用するときには気をつけましょう。

給食センター第2調理場よりお知らせ

6/5(水) かみかみ献立 6/20(木) 郷土料理の日 6/19(水) 食育の日
6/21(金) 慰霊の日献立・絵本献立「いただきます」

6月も安全安心でおいしい給食をお届けします♪
毎日の給食をたのしみにしてくださいね。