

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3調理場
 098-989-1324

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)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	シャーマンピラフ	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
	歯と口の健康週間によせて とうふ豆腐のミートがけ	厚揚げ(大豆) 豚肉	三温糖 でん粉 サラダ油(大豆)	たまねぎ	ケチャップ テミグラスソース(小麦、鶏肉) ウスターソース おろしにんにく チリパウダー
	たんかんどレッシングサラダ	ツナ	オリーブオイル 三温糖	大根 キャベツ きゅうり 人参	たんかんどレッシング(小麦、大豆、ゼラチン)
チーズ(中学のみ)	チーズ(乳)				
4日 (火)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 大麦		
	けんちん汁	油揚げ(大豆)	里芋 ごま油	大根 人参 こんにゃく 長ねぎ	花かつお だし昆布 うす口醤油(小麦、大豆) 濃口醤油(小麦・大豆) 塩
	さばのしょうが焼き	さば	三温糖		濃口醤油 酒 本みりん おろししょうが
きんぴらレンコン	豚肉 チキアギ(大豆)	サラダ油(大豆) 三温糖 はちみつ ごま油	れんこん ごぼう 人参 こんにゃく いんげん	濃口醤油 本みりん 酒 花かつお	
5日 (水)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とりにく だいこん に鶏肉と大根の煮つけ	鶏肉 厚揚げ(大豆) ちくわ	三温糖 ごま油	大根 人参 椎茸 こんにゃく いんげん しょうが	花かつお うす口醤油 濃口醤油 本みりん 酒 塩
	だいず ござかな みつ大豆と小魚の蜜がらめ	大豆 カエリ	アーモンド 三温糖 水 あめ		濃口醤油 本みりん
い しろレバー入り白ごまつくね	鶏肉 鶏レバー(鶏肉) 粒状大豆たん白(大豆)	白ごま パン粉(小麦) 砂糖 でん粉 植物油脂(大豆) 豚脂(豚肉) なたね油	たまねぎ	食塩 香辛料 みりん こしょう しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) 果糖ぶどう糖液糖	

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
6日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	おきなわ 沖縄そば		沖縄そば(小麦、大豆)		
	やさしい 野菜そば(汁)	豚肉		キャベツ もやし 人参 たまねぎ 木くらげ たら	豚骨(豚肉) 花かつお 濃口醤油 うす口醤油 本みりん 酒 塩
	野菜そば				
梅の日 によせて	チキアギ	イトヨリダイ エソ す けそうダラ	砂糖 トウモロコシ澱粉 馬鈴薯澱粉 菜種油	きゃべつ 人参 たまね ぎ	食塩
	モーウイの梅肉あえ	糸けすり	三温糖	モーウイ きゅうり 大 根 梅肉(りんご、大 豆)	ゆかり 酢(小麦)
7日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	スタミナ豚丼の具	豚肉	サラダ油(大豆) 三温 糖 でん粉	たまねぎ 人参 たけの こ こんにゃく 椎茸 にんにくの芽	酒 おろしにんにく 濃口醤油 本みりん 塩 花かつお
	あさりとうふ 豆腐のみそ汁	あさり 木綿豆腐(大 豆) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)		大根 人参 えのきたけ 長ねぎ	花かつお 塩
くだもの			りんご(予定)		
10日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	クファージュシー	豚肉 チキアギ(大豆) 昆布	米 大麦 サラダ油(大 豆)	人参 ねぎ 椎茸	ポークパイオン(鶏肉、豚肉) 花かつお 濃口醤油 本みりん 酒 塩
	アーサ入り厚焼きたまご	鶏卵 あおさ	でん粉 植物油脂		醤油(小麦、大豆) 食塩 だし 汁(かつおエキス、煮干しだし)
	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
あまがし	金時豆 緑豆	押し麦 三温糖 黒糖		食塩	
11日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	マーボー冬瓜	豚肉 豚レバー(豚肉) 沖縄豆腐(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 たけのこ 木くらげ 椎茸 たら 生姜 にん にく	ポークパイオン(鶏肉、豚肉) テンメンジャン(小麦・大豆) 濃口醤油
	焼き餃子	豚肉	豚脂(豚肉) でん粉加 工食品 香味油(豚肉) 砂糖 小麦粉 小麦たん 白(小麦)	きゃべつ たまねぎ たら	醤油(小麦、大豆) 食塩 酵母 エキス(小麦、大豆) しょうが ペースト 香辛料
●パンウースー(ごま)	無添加ハム(豚肉、大 豆)	春雨 白ごま 三温糖 ごま油	もやし 人参 きゅうり	濃口醤油 酢 塩	
12日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	コッペパン(幼稚園・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) パセリ 白ワイン うす口 醤油 塩 こしょう
スラッピージョー(幼稚園・小学校)	牛肉 豚レバー(豚肉) 大豆	三温糖 サラダ油(大 豆)	たまねぎ 木くらげ ト マト缶 ウーシパウダー	ケチャップ デミグラスソース (小麦、鶏肉) 塩 チリパウ ダー	
アーモンド入りサラダ	とりささみ(鶏肉)	アーモンド 三温糖 オ リーブオイル	キャベツ コーン 人参 きゅうり	うす口醤油 酢 塩	
13日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	さつま汁	鶏肉 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)	さつまいも	大根 人参 ごぼう 椎 茸 ねぎ 生姜	花かつお 本みりん 塩
	お豆たっぴりとろみ炒め	豚肉 大豆 厚揚げ(大 豆)	サラダ油(大豆) 三温 糖 でん粉	キャベツ 人参 たまね ぎ もやし いんげん	濃口醤油 本みりん 塩 花かつ お
くだもの			オレンジ(予定)		



【 グンガアチグニチ 】

旧暦の5月5日は沖縄版の端午の節句で、沖縄の方言では「グンガアチグニチ」と言います。グンガアチグニチでは「あまがし」を作り、菖蒲の葉のさじていただきました。あまがしは、緑豆(もやしになる豆)と麦を使い、黒糖で仕上げた素朴な味のお菓子です。給食でも、みんなの健康を願い「あまがし」を提供しています。

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)	ぎゅうにゅう 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	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
	プレーンオムレツ	液卵白(卵) 乾燥卵 ゼラチン			果糖ぶどう糖液糖 食塩 (一部、大豆含む)
	パイン入りサラダ		三温糖 オリーブオイル	キャベツ きゅうり 人 参 パインアップル シークワサー果汁	酢 塩
17日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	おきなわ しる たまご ●沖縄みそ汁(卵)	無添加ポーク(豚肉、鶏 肉) 沖縄豆腐(大豆) 液卵 麦みそ(大豆)		とうがん 人参 たまね ぎ もやし	花かつお
	かんろに いわしの甘露煮	いわし	砂糖 水あめ でん粉		醤油(小麦、大豆) 還元水あめ みりん 寒天 かつおぶしエキ ス 醸造酢(小麦)
食育の 日 (6/19) によせて	パパイヤイリチー	ツナ チキアギ(大豆) 厚揚げ(大豆)	サラダ油(大豆)	パパイヤ キャベツ 人 参 にら	濃口醤油 本みりん 塩 花かつ お
	18日 (火)	ごはん	米		
	ちくぜんに 筑前煮	鶏肉 厚揚げ(大豆)	里芋 三温糖 サラダ油 (大豆)	大根 れんこん たけの こ 人参 ごぼう こん にやく 椎茸 いんげん	花かつお 濃口醤油 本みりん 酒 塩
	ちくわと野菜のあえもの	ちくわ 糸けずり	ごま油 三温糖	キャベツ きゅうり 人 参	うす口醤油 酢
おにぎ りの日 によせて	あぶら 油みそ(アングルスー)	麦みそ(大豆) ツナ	サラダ油(大豆) 三温 糖	ねぎ	本みりん
	やきのり	焼きのり			
19日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	あ 揚げパン(幼稚園・小学校)	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		
	コッペパン(中学校)		コッペパン(小麦、乳、 大豆)		
	ベジタブルスープ	鶏肉 無添加ベーコン (豚肉)	じゃがいも	キャベツ 人参 たまね ぎ しめじ コーン	豚骨(豚肉) パセリ うす口醬 油 塩 こしょう
	スラッピージョー ちゅうがっこう (中学校)	牛肉 豚レバー(豚肉) 大豆	三温糖 サラダ油(大 豆)	たまねぎ 木くらげ ト マト缶 ウーシパウダー	ケチャップ デミグラスソース (小麦、鶏肉) 塩 チリパウ ダー
まめっこサラダ	赤いんげん豆 ひよこ豆	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	あお豆(大豆) コーン 大根 赤ピーマン きゅ うり	濃口醤油 酢 こしょう	
20日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ちゅうか 中華コーンスープ	豆腐(大豆)	でん粉	コーン クリームコーン たまねぎ 大根 椎茸 ねぎ	豚骨(豚肉) うす口醤油 塩 こしょう 食塩
	はるまき パリパリ春巻	鶏肉 粒状植物性たん白 (大豆)	植物油脂(大豆、ごま) 小麦粉 春雨 砂糖 ショートニング(大豆) 粉あめ 大豆油	たまねぎ きゃべつ 人 参 もやし たけのこ	醤油(小麦、大豆) 食塩
ホイコーロー	豚肉 厚揚げ(大豆) 赤みそ(大豆)	サラダ油(大豆) 三温 糖 でん粉	キャベツ たまねぎ 人 参 しめじ ピーマン にんにく	テンメンジャン(小麦、大豆) 濃口醤油 酒 本みりん	
21日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	カンダバージュシー	豚肉	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 醤油 塩
	いも やき芋		さつまいも 砂糖		醤油(小麦、大豆)
慰霊の 日によ せて	タマナーチャンプルー	豚肉 厚揚げ(大豆)	サラダ油(大豆)	キャベツ 人参 もやし にら	濃口醤油 塩

※牛乳提供なし



6月23日は、沖縄県民にとって忘れてはいけない特別な日です。戦争が終わった当時の沖縄は食べ物不足していたため、米や野菜の代わりに芋を主食としていました。沖縄の方言で、芋の葉を「カンダバー」と言います。昔は、このカンダバーを雑炊に入れてお腹を満たしていたそうです。昔、起きた悲惨な出来事を深く受け止め、平和の大切さを考えてほしいと思い、給食では慰霊の日によせた献立となっています。二度と戦争はしてはいけないと誓い、平和を願いながら、食べてほしいと思います。

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
24日 (月)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	ごもく五目うどん	豚肉 なたと 油揚げ (大豆)	冷凍うどん (小麦) サラダ油 (大豆) 三温糖	人参 たまねぎ はくさい 椎茸 パクチョイ 長ねぎ	花かつお 濃口醤油 本みりん 酒 塩
	ササミカツ	とりささみ (鶏肉) 大豆粉 (大豆)	パン粉 (小麦、大豆) 小麦粉 でん粉 植物油 脂 大豆油		食塩 香辛料
	かぼちゃのアーモンドあえ	無添加ハム (豚肉、大豆)	アーモンド ノンエッグ マヨネーズ 三温糖	かぼちゃ たまねぎ きゅうり	酢 塩
25日 (火)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	く真だくさんみそ汁	豚肉 沖縄豆腐 (大豆) わかめ 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	里芋	大根 たまねぎ 人参	花かつお 塩
	とりにく鶏肉の照り焼き	鶏肉	三温糖		塩 濃口醤油 本みりん おろし にんにく
ひじきの炒め煮	ひじき 豚肉 大豆 チキアギ (大豆)	サラダ油 (大豆) 三温糖	人参 切干大根 こんにゃく なら	濃口醤油 本みりん 塩 花かつお	
26日 (水)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	しよく食パン		食パン (小麦、乳、大豆)		
	ツナサラダ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	たまねぎ キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう
	あさりとトマトのスープ	あさり 無添加ベーコン (豚肉) レンズ豆	じゃがいも ABCマカロニ (小麦) 三温糖	たまねぎ 人参 なす	豚骨 (豚肉) チキンスープ (鶏肉) おろしにんにく ケチャップ トマトソース (大豆) トマトピューレ うす口醤油 塩
カラフル野菜ソテー	無添加ウインナー (豚肉)	サラダ油 (大豆)	ブロッコリー 人参 しめじ コーン	おろしにんにく 濃口醤油 塩 こしょう	
27日 (木)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	ちゅうか中華おこわ	豚肉 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 木くらげ 椎茸 いんげん	花かつお 濃口醤油 うす口醤油 本みりん 酒 塩
	こ小さいわしの梅香りあげ	いわし	小麦粉 パン粉 (小麦) 加工米粉 大豆油		梅肉パウダー 食塩
	●バンバンジーサラダ (ごま)	とりささみ (鶏肉)	ごま すりごま ねりごま 三温糖 ごま油	キャベツ 人参 きゅうり	酢 濃口醤油 塩
28日 (金)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 大麦		
	チキンカレー	鶏肉 白花豆 白いんげん豆	サラダ油 (大豆) じゃがいも 小麦粉 大豆油	人参 たまねぎ かぼちゃ ビーマン にんにく ウーシパウダー ブルーン	豚骨 (豚肉) ウスターソース カレー粉 マドラスカレー (小麦、りんご) カレールウ (小麦、大豆、鶏肉、牛肉) 塩
	ゆでたまご	鶏卵			
アロエ入りフルーツあえ		砂糖	みかん 黄桃 (もも) パインアップル アロエ オレンジジュース	ぶどう糖果糖液糖	

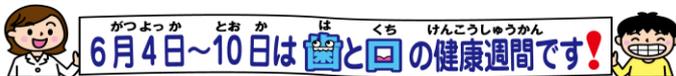
揚げ物料理名 (揚げ油の使用回数)

- 12日: 揚げパン (中学校) (①) 20日: パリパリ春巻 (③)
 19日: 揚げパン (幼・小学校) (②) 24日: ささみカツ (④)
 27日: 小さいわしの梅香り揚げ (⑤) 廃油

揚げ物と
アレルギー除去食
かくにんしてね~

食物アレルギー除去食の提供日

- 11日: ●バンウースー (ごま) 27日: ●バンバンジーサラダ (ごま)
 17日: ●沖縄みそ汁 (卵)



今月の給食では、「かみかみ献立」として、かみごたえのある食べ物やかみごたえのある料理を提供しています。よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です。いつも以上に意識して、よくかんで食べましょう!



←このマークが目印!



かみ習慣をつけるには?

- ★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
 ★かみごたえのある食べ物を取り入れる

