

令和3年6月 学校給食予定献立表(アレルギー詳細)献立表

沖縄市立学校給食センター
 沖縄市諸見調理場
 TEL:933-5453

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に準ずるもの(推奨表示)にアーモンドが追加になりました。
 順次対応させていただきます。

特定原材料(表示義務)7品目	特定原材料に準ずる(表示の推奨)21品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 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 くるみ カシューナッツ オレンジ キウイフルーツ ばなな もも りんご まつたけ やまいも

2. 献立名の黒丸(●)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6品目です。除去食の提供はアレルゲン6品目を含む
 和え物(サラダ、フルーツ和えを含む)などです。

除去食対応アレルゲン6品目	卵 乳 えび かに いか たこ
---------------	-----------------

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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、でんぷんを使用する場合があります。

※献立表は、沖縄市学校給食センターのホームページに毎月記載してあります。
 ※沖縄県の「県産青果物(冬瓜)、かんしょ(紅芋ペースト)を活用した学校給食提供事業」により無償提供があります。

日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
1日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	食パン		食パン(小麦、乳、大豆)		
	ツナサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ツナ	ノンエッグマヨネーズ(大豆)、きびあまとう、さんおんとう	キャベツ、きゅうり、ピクルス	塩、こしょう、マスタード
	むぎ 麦のポタージュスープ (乳・小麦抜き)	鶏肉、白いんげん豆	麦、こめ油	たまねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム、コーン	パセリ、アレルギーフリーホワイトルウ、塩、チキンがらスープ(鶏肉)、豚骨
	ソフール	ヨーグルト(乳、ゼラチン)			
2日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米、麦		
	こんさいじる 根菜汁			とうがん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、しめじ、ねぎ	削り節、だし昆布、みりん、薄口しょうゆ(小麦・大豆)、塩
	とりにく 鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	マーマレード		薄口しょうゆ、みりん、白ワイン
	モーウイ甘酢和え		三温糖	しろり、きゅうり、にんじん	酢(小麦)、酒、塩
3日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米、麦		ゆかり
	シカムドゥチ	豚肉、黄色かまぼこ(大豆)		こんにゃく、とうがん、しいたけ	おろししょうが、削り節、豚骨、しょうゆ、薄口しょうゆ、塩
	ゴーヤーチャンプルー	ツナ、沖縄豆腐(大豆)	こめ油	キャベツ、たまねぎ、ゴーヤー、にんじん	しょうゆ、塩、みりん
	すもも			すもも	

日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
4日 (金) 歯と口の健康週間 (4日～11日)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米, 麦		
	もすくのみそ汁	絹ごし豆腐(大豆), もすく, 麦みそ(大豆)		だいこん, 長ねぎ	削り節
	ふーイリチー	たまご, ベーコン(豚肉, 大豆)	ふ(小麦, 大豆), こめ油	キャベツ, にんじん, にら, もやし	塩, しょうゆ
	イワシの梅の香り揚げ	小さいわし梅の香揚げ(小麦)	大豆油		
7日 (月) 読書旬間 (7日～18日)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米, 麦		
	さんしよく どん 三色そばろ丼 (肉そばろ)	豚肉, 鶏肉	しらたき, さんおんとう, こめ油	たけのこ, さやいんげん, にんじん	おろしにんにく, おろししょうが, しょうゆ, みりん, 酒, 塩
	さんしよく どん 三色そばろ丼 (い たまご 炒り卵)	たまご	こめ油		塩, 酢
	たま 玉ねぎのみそ汁	油あげ(大豆), わかめ, 麦みそ(大豆), 白みそ(大豆)		たまねぎ, ねぎ	削り節
	そらまめ	そらまめ(大豆)			
8日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	げんまい 玄米ごはん		米, 玄米		
	ちゅうかごもくに 中華五目煮	鶏肉, 厚あげ(大豆), 赤みそ(大豆)	こんにゃく, きびあまとう, はちみつ, こめ油	にんじん, たけのこ, きくらげ, しいたけ, えだまめ(大豆)	しょうゆ, 酒, おろしにんにく, おろししょうが, ウスターソース(りんご, 大豆), みりん, 削り節, 塩
	さばのトウバンジャン や 焼き	さば	ごま油, きびあまとう		しょうゆ, 酒, みりん, おろししょうが, トウバンジャン
	ミニトマト			ミニトマト	
9日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米, 麦		
	かぼちゃ入り肉じゃが	豚肉	じゃがいも, きびあまとう, こめ油	たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, しめじ, こんにゃく, さやいんげん	みりん, 酒, しょうゆ, 薄口しょうゆ, 塩, 削り節
	あさりとわかめのスープ	絹ごし豆腐(大豆), あさり, わかめ	でんぷん, ごま油	えのきたけ, しめじ, にんじん, 長ねぎ	削り節, 薄口しょうゆ, 塩
	アーモンドとナッツとカエリの黒糖がらめ	アーモンド, カシューナッツ, カエリ	ごま, 水あめ, はちみつ, 黒糖		しょうゆ, みりん
10日 (木) 絵本献立	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	スパゲティアラポロネーズ	豚肉, ニューソイミー(大豆)	スパゲティ(小麦), 三温糖, オリーブ油	たまねぎ, にんじん, グリンピース, セロリー, しめじ, マッシュルーム, トマト	おろしにんにく, おろししょうが, 赤ワイン, ケチャップ, ウスターソース(りんご, 大豆), トマトピューレー, 塩
	ブロッコリーサラダ(ノエッグマヨネーズ)	ちりめん	ノンエッグマヨネーズ(大豆), さんおんとう	ブロッコリー, カリフラワー, にんじん, シークワーサー, 四季柑	マスタード, 塩
	フレンチフライ(フライドポテト)「ハリーポッターと賢者の石」		じゃがいも, 米粉, 大豆油		塩
11日 (金) ユッカヌヒー献立	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	もすく ぞうすい 雑炊	ツナ, もすく, 麦みそ(大豆)	米, 麦	しいたけ, にんじん, こまつな, キャベツ	しょうゆ, 塩, 削り節
	マーミナーチャンプルー	厚あげ(大豆), 豚肉	ふ(小麦, 大豆), こめ油	もやし, にんじん, キャベツ, にら	しょうゆ, 塩
	ポーポー	たまご, 牛乳	小麦粉, さんおんとう, こめ油		ベーキングパウダー, サイダー

日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
14日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米, 麦		
	はるさめ 春雨スープ	鶏肉, 絹ごし豆腐 (大豆)	春雨	はくさい, にんじん, ねぎ	豚骨, チキンがらスープ (鶏肉), 塩, 薄口しょうゆ
	なすのみそ炒め	豚肉, 厚あげ (大豆), 赤みそ (大豆)	さんおんとう, こめ油	なす, ピーマン, にんじん, たまねぎ	おろしにんにく, おろししょうが, トウバンジャン, しょうゆ, 酒, 塩
	みかんゼリー		さとう	たんかん果汁, みかん	アガー
15日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米, 麦		
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉, 厚あげ (大豆)	じゃがいも, きびあまとう, こめ油, でんぷん	にんじん, たまねぎ, しめじ, しいたけ, きくらげ, さやいんげん	酒, しょうゆ, みりん, 塩, 削り節
	ごしよあ ●五色和え(たまご)	錦糸卵	さんおんとう	こまつな, キャベツ, きゅうり, にんじん	しょうゆ, 酢
りんご			りんご		
16日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	いろど やさい 彩り野菜のピラフ	ベーコン (豚肉, 大豆)	米, 麦, こめ油	たまねぎ, ピーマン, にんじん, コーン	おろしにんにく, 白ワイン, 塩, こしょう, ポークフィヨン (鶏肉, 豚肉)
	アーサのすまし汁	アーサ, 絹ごし豆腐 (大豆)	でんぷん	とうがん, にんじん	削り節, チキンがらスープ (鶏肉), しょうゆ, 塩
さかな 魚のサクサク焼き	ホキ	ノンエッグマヨネーズ (大豆), クルトン (小麦, 乳, 大豆)		パセリ	
17日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ラーメン (小袋)		ラーメン (小麦, 大豆)		
	とんこつラーメン (汁)	豚肉	ごま	キャベツ, もやし, ねぎ, きくらげ, コーン, メンマ (たけのこ) (小麦, 大豆)	おろしにんにく, おろししょうが, 酒, 豚骨, ラーメンスープ (小麦, 豚肉, 鶏肉, 大豆), 薄口しょうゆ, 塩
	県産かんしよ提供 パパイアサラダ (ノイグ マヨネーズ)		ノンエッグマヨネーズ (大豆), きびあまとう	コーン, パパイア, きゅうり, にんじん, ピクルス, シークワーサー, 四季柑	マスタード
タピオカアンダギー (県産紅芋ペースト)		紅芋, タピオカでん粉, 白玉粉, 三温糖, 大豆油			
18日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごこく 五穀ごはん		米, 胚芽押麦, もちきび, 丸麦, 黒米, 赤米		
	イナムドゥチ	豚肉, 黄色かまぼこ (大豆), 甘口白みそ (大豆)		こんにゃく, しいたけ, とうがん, ねぎ	削り節, 豚骨
	命ぐすい献立 ゴエイリチー (ごぼう炒め)	豚肉, チキアギ (大豆), 白みそ (大豆)	ごま, こめ油	こんにゃく, ごぼう, にんじん, さやいんげん	削り節, みりん, しょうゆ, 酒
アガラサー (黒糖蒸しパン)	豆乳 (大豆)	小麦粉, 黒糖	ウージパウダー, レーズン (干しぶどう)	ベーキングパウダー, 重曹	
21日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米, 麦		
	とりにく 鶏肉とパパイアの煮こみ	鶏肉	三温糖, こめ油	パパイア, たまねぎ, にんじん, さやいんげん, トマト	おろしにんにく, 酒, しょうゆ, 塩, チキンがらスープ (鶏肉), ウスターソース (りんご, 大豆), 赤ワイン, こしょう
	きびなごのカレー揚げ	きびなご	米粉, でんぷん, 大豆油 (大豆)		塩, こしょう, カレー粉
ぶどう			ぶどう		

日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
22日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	カンダバーシューシー	ツナ,麦みそ(大豆)	米,こめ油	カンダバー,にんじん,とうがん,しいたけ	削り節,しょうゆ
	せんぎ 千切りイリチー	昆布,豚肉,チキアギ(大豆),油あげ(大豆)	こめ油	切干大根,こんにゃく,にんじん,さやいんげん	削り節,しょうゆ,みりん,酒,塩
慰霊の日献立	やきいも		さつまいも		
24日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	あげパン	きな粉(大豆)	コッペパン(小麦,乳,大豆),大豆油,黒糖,さんおんとう,はったい粉		
	かぼちゃスープ (乳・小麦抜き)	鶏肉,白花生,白いんげん豆	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,かぼちゃ,コーン,ブロックリー,ウーヅパウダー	白ワイン,おろしにんにく,アレルゲンフリーホワイトルウ,塩,こしょう,チキンがらスープ(鶏肉),ローリエ
	「14ひきのかぼちゃ」				
	キャベツソテー	ウインナー(豚肉)	こめ油	キャベツ,コーン,にんじん	塩,こしょう
さくらんぼ			さくらんぼ		
25日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	げんまい 玄米ごはん		米,玄米		
	キーマカレー (乳・小麦抜き)	豚肉,豚レバー,ニューソイミー(大豆)	じゃがいも,こめ油	たまねぎ,にんじん,ピーマン,赤ピーマン,セロリー,かぼちゃ	おろしにんにく,赤ワイン,アレルゲンフリーカレーパウダー,カレー粉,ウスターソース(りんご,大豆),チャツネ(りんご),ケチャップ,リンゴピューレー,塩,豚骨,チキンがらスープ(鶏肉)
	ピクルスあえ		ごま,きびあまとう	ピクルス,だいこん,にんじん	酢,塩
●あんぱん ●杏仁フルーツ(乳)		杏仁豆腐(乳,大豆)	黄もも,洋なし,ぶどう,パインアップル,さくらんぼ,黄桃(もも),みかん		
28日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	あさりとトマトのリゾット	ベーコン(豚肉,大豆),あさり	米,麦,さんおんとう,オリーブ油	トマト,たまねぎ,パセリ,コーン	白ワイン,豚骨,がらスープ(鶏肉,豚肉,りんご),ケチャップ,トマトピューレー,塩,おろしにんにく,しょうゆ,こしょう
	さかな 魚のエスカベージュ	さけ	オリーブ油,さんおんとう	たまねぎ,セロリー,赤ピーマン,きゅうり,シークワサー,四季柑	パセリ,酢,塩,こしょう
	アスパラサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	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),さんおんとう	グリーンアスパラ,コーン,きゅうり,にんじん,シークワサー	マスタード,酢
	べい 紅いもタルト (県産お菓子)		紅いもタルト(小麦,乳,卵)		
29日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米,麦		
	とうがん 冬瓜のそぼろ煮 (県産冬瓜)	豚肉,厚あげ(大豆)	こめ油,でんぷん	とうがん,にんじん,たまねぎ,こまつな,しめじ,しいたけ	おろししょうが,酒,削り節,しょうゆ,薄口しょうゆ,みりん,塩
	たまご アーサ卵焼き	たまご,ツナ,アーサ	マヨネーズ(卵,大豆)	にんじん	薄口しょうゆ,塩,削り節
アンダンスー	豚肉,赤みそ(大豆),糸けずり	さんおんとう,こめ油		みりん,おろししょうが	
30日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米,麦		
	ちゅうか 中華スープ	鶏肉	でんぷん,ごま油	エリンギ,えのきたけ,こまつな,しいたけ	チキンがらスープ(鶏肉),塩,しょうゆ
	すぶた 酢豚	豚肉	でんぷん,大豆油(大豆),三温糖	ピーマン,たまねぎ,にんじん,しいたけ,パイナップル	しょうゆ,酒,おろししょうが,ケチャップ,酢,みりん
オレンジ			ネーブル		