

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
---------------	-----------------

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。

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
24日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米, 麦		
	なつやさい 夏野菜カレー (小麦・乳抜き)	豚肉, 鶏レバー, 白いんげん豆	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, かぼちゃ, モーウイ, なす, へちま, ウージパウダー	酒, おろしにんにく, チャツネ(りんご), ウスターソース(りんご, 大豆), アレルゲンフリーカレーウ, カレー粉, 塩, ケチャップ, すりおろしりんご, チキンがらスープ(鶏肉), 豚骨
	いろど 彩りはりはり漬け	糸けすり	さんおんとう	はくさい, きゅうり, 干切り大根漬け, にんじん, きくらげ	酢(小麦), しょうゆ(小麦・大豆)
	て 手づくりみかんゼリー		さとう	たんかん果汁, みかん	アガー
25日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	こんぶ 昆布ごはん	豚肉, 白かまぼこ(大豆), 昆布	米, ごま, こめ油	切干大根, にんじん, ねぎ	削り節, しょうゆ, 酒, みりん, 塩
	あさりの あさりの赤だし	あさり, 絹ごし豆腐(大豆), わかめ, 赤みそ(大豆)		とうみょう	削り節, 赤だし(大豆, さば, 鶏肉)
	ちくわの ちくわのマヨネーズ 焼き	ちくわ(卵抜き), 糸けすり	ノンエッグマヨネーズ(大豆)		わさび
	なし 梨			なし	

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
26日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	なすのミートスパゲティ	豚肉,大豆	スパゲティ(小麦),オリーブ油	なす,たまねぎ,にんじん,ピーマン,セロリー,エリンギ,トマト	おろしにんにく,ケチャップ,トマトピューレー,トマトソース(大豆),デミグラスソース(小麦,鶏肉),塩
	マッシュポテト		じゃがいも	どうもろこし	塩,パセリ, こしょう
	●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	
27日 (金)	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
	チンジャオロース	豚肉	さんおんとう,ごま油,こめ油,でんぷん	たけのこ,ピーマン,にんじん,赤ピーマン,黄ピーマン,きくらげ	しょうゆ,みりん,酒,おろししょうが,おろしにんにく
や 焼きギョウザ	国産豚肉の餃子(小麦・大豆・豚肉)				
30日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米,麦		ゆかり
	とうふ 豆腐のすまし汁	沖縄豆腐(大豆)		にんじん,こまつな,しめじ	削り節,しょうゆ,薄口しょうゆ,みりん,塩
	ゴエクイリチー	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,にら	削り節,みりん,しょうゆ,酒
だいがくいも 大学芋		さつまいも,大豆油,さんおんとう,水あめ,ごま		しょうゆ,薄口しょうゆ	
31日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	こくとう 黒糖パン		黒糖パン(小麦,乳,大豆)		
	しまやさい 島野菜のミネストローネ	鶏肉,レッドキドニー(赤いんげん豆),白いんげん豆		とうがん,にんじん,たまねぎ,セロリー,ハンダマ,トマト,トマトジュース	赤ワイン,ケチャップ,ウスターソース(りんご,大豆),塩,こしょう,チキンがらスープ(鶏肉)
	さかな 魚のほうれん草ソー ス焼き	ホキ	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	ほうれん草	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),きびあまとう	きゅうり,赤ピーマン,コーン,えだまめ(大豆),シークワサー,四季柑	マスタード	

れいそうこ じょうび の もの
冷蔵庫に常備する飲み物について



かてい の もの
ご家庭では、いつもどのような飲み物が

れいそうこ はい せいりょういんりょうすい
冷蔵庫に入っていますか?清涼飲料水やス
いんりょう とうぶん おお ぶく

ポーツ飲料は、糖分が多く含まれているので、

水がわりにたくさん飲むのは控えましょう。

水や麦茶、牛乳などを飲みましょう。

なつやさい た
夏野菜を食べよう!

なつ しゅん やさい えいようか たか
夏が旬の野菜は、栄養価も高
くおいしいので、たくさん食べ
ましょう。

