

令和4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。
 ※毎週木曜日は幼稚園欠食です。

日	献立名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料
		(おもに体をつくるものになる)	(おもにエネルギーのものになる)	(おもに体の調子を整えるものになる)	
1日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	豚汁	ぶた肉 油揚げ(大豆) 赤みそ、白みそ(大豆)		人参 とうがん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	かつお節
	からし菜炒め	ツナ 厚あげ(大豆)	大豆油	からし菜 人参 もやし	塩 しょうゆ(大豆、小麦)
	ホキの塩麴焼き	ホキ			米こうじ 塩
	あまがし(ユッカヌヒー)	金時豆 緑豆	押し麦 三温糖 黒糖		
2日 (木)	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	マーボー春雨	ぶた肉	緑豆はるさめ 大豆油 ごま油 三温糖	たけのこ しいたけ 長ねぎ 赤ピーマン にら しょうが にんにく	チキンブイヨン(鶏肉) トウバンジャン 酒 しょうゆ
	たくあんと高菜のごま炒め	糸けずり 油揚げ(大豆)	白ごま ごま油	たくあん きくらげ 高菜漬(大豆)	しょうゆ
	えだまめシューマイ	鶏肉 豚肉 大豆 乳成分	パン粉 小麦粉 でん粉	玉ねぎ えだまめ 生姜	チキンブイヨン(鶏肉)
3日 (金)	牛乳	牛乳			
	野菜そば	ぶた肉 白かまぼこ(大豆)	沖縄そば(小麦 大豆)	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし にら しょうが	しょうゆ みりん 酒 かつお節 塩 ポークブイヨン(鶏 豚肉)
	クーブイリチー	ぶた肉 こんにゃく チキアギ(大豆)	三温糖 大豆油	千切大根 しいたけ こんにゃく 人参	みりん しょうゆ 酒 塩 ポークブイヨン(鶏肉 豚肉)
	パイン缶			パイナップル	

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のになる)	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 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	れんこんと豚肉の炒め物	ぶた肉	大豆油 三温糖 ごま でん粉	れんこん ごぼう エリンギ 人参 小松菜 こんにゃく	酒 しょうゆ みりん 塩
	さばの西京焼き②	さば 白みそ(大豆)	三温糖		みりん しょうゆ
	もずくときくらげの佃煮	もずく 糸けすり	三温糖 水あめ	きくらげ しょうが	しょうゆ みりん
7日 (火)	牛乳	牛乳			
	カラフルリゾット	鶏肉 ベーコン(豚肉)	米 押し麦 大豆油	人参 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマ コーン 枝豆(大豆)	白ワイン にんにく こしょう しょうゆ 塩 チキンブイオン(鶏肉)
	野菜ソテー	ぶた肉	オリーブ油	ズッキーニ キャベツ 人参 玉ねぎ ブロッコリー	塩
	メンチカツ	鶏肉 豚肉 大豆	菜種油 さとう	玉ねぎ にんにく	塩
ヨーグルト	ヨーグル (乳,ゼラチン)				
8日 (水)	牛乳	牛乳			
	青菜ごはん	糸けすり節	米 さとう	広島菜 大根場 京菜	塩
	アーサ汁	アーサ 絹ごし豆腐 白かまぼこ(卵なし)		しょうが	しょうゆ 塩 かつお節
	鶏肉のゴマみそ焼き	鶏肉 甘口白みそ(大豆)	三温糖 ごま		しょうが にんにく 酒
	ゴーヤーと麩の炒め	ツナ	ふ(小麦 大豆) 大豆油	ゴーヤー 人参 玉ねぎ	塩 しょうゆ こしょう
9日 (木)	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	厚揚げとごぼうのうま煮	とり肉 厚あげ(大豆)	三温糖 でん粉	とうがん 人参 ごぼう えだ豆(大豆) こんにゃく しいたけ	しょうゆ みりん 料理酒 塩 しょうが かつお節
	魚の照り焼き	マグロ	三温糖	しょうが	塩, しょうゆ みりん 酒
	梅みそ	白みそ(大豆) 糸けすり	三温糖 ごま 大豆油	梅肉(りんご 大豆)	みりん
10日 (金)	牛乳	牛乳			
	バーガーパン		バーガーパン (小麦 乳 大豆)		
	ミネストローネスープ②	ベーコン(豚肉)	じゃがいも	人参 玉ねぎ セロリ 枝豆(大豆) にんにく パセリ	ポークブイオン(鶏肉, 豚肉) ケチャップ, トマトソース(大豆) トマトペース しょうゆ ウスターソース(りんご 大豆) こしょう 塩
	ブロッコリーソテー	とりささみ ぶた肉	大豆油	ブロッコリー カリフラワー 人参 玉ねぎ コーン	しょうゆ 塩
	ハンバーグ スライスチーズ	豚肉 鶏肉 大豆 チーズ(乳)	じゃが芋	玉ねぎ 野菜ペースト	ケチャップ
13日 (月)	牛乳	牛乳			
	昆布ごはん	ぶた肉 細切こんぶ チキアギ(大豆)	米 麦 大豆油	しいたけ 人参 ごぼう えだ豆(大豆)	かつお節 塩 しょうゆ みりん 酒
	鶏そぼろと野菜のソテー	鶏レバー(鶏肉)	大豆油	人参 玉ねぎ キャベツ エリンギ にんにく	塩 しょうゆ こしょう
魚のごまだれ焼き	マグロ	三温糖 ごま		酒 塩 こしょう しょうゆ みりん	

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のになる)	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 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	中華スープ*	とり肉 絹ごし豆腐	はるさめ ごま油 でん粉	白菜 きくらげ 人参	チキンブイヨン(鶏肉) 塩 しょうゆ かつお節 こしょう	
	青椒肉絲	ぶた肉	ごま油 大豆油 でん粉	にんにく しょうが 人参 ピーマン 赤ピーマン たけのこ きくらげ	しょうゆ みりん オスターソース(かきエキス・ 大豆) 酒 塩	
	春巻き	えび 鶏肉 豚肉 大豆	はるさめ ごま 大豆油 小麦 さとう でん粉	たけのこ 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ 生姜	オイスターソース 水あめ ショートニング しょうゆ	
15日 (水)	牛乳	牛乳				
	ミートスパゲティ	ぶた肉 大豆	スパゲティ(小麦) 三温糖 大豆油	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマト にんにく	ケチャップ 赤ワイン 塩 デミグラスソース(小麦 鶏肉) ウスターソース(りんご 大豆) トマトピューレ	
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	三温糖	にんにく しょうが シークワサー果汁	しょうゆ みりん 酒	
	三色ソテー	とりささみ	オリーブ油	コーン にんにくの芽 枝豆 きくらげ 人参	塩 こしょう	
16日 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	イナムドッチ	ぶた肉 白かまぼこ(卵なし) 甘口白みそ(大豆)	ごま	とうがん こんにゃく しいたけ しょうが	ポークブイヨン(鶏肉 豚肉) かつお節 塩	
	ハチマのソブシー	厚揚げ ツナ	でん粉	へちま なら 人参 生姜	みりん しょうゆ 酒 塩 ポークブイヨン(鶏肉 豚肉)	
	味付きもずく	もずく かつお節	三温糖	生姜 シークワサー果汁	しょうゆ みりん 酢(小麦 大豆)	
17日 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	チキンカレー	鶏肉 豚レバー 大豆	じゃがいも 大豆油	にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン コーン	赤ワイン 塩 ケチャップ リンゴピューレー カレー粉 アレルギーフリーカレールー チャネ(りんご) ウスターソース(りんご 大豆) チキンブイヨン(鶏肉)	
	ゆで卵	鶏卵(たまご)				
	ピーチ缶		さとう	黄桃		
20日 (月)	牛乳	牛乳				
	あわごはん		米 あわ			
	冬瓜のすまし汁	鶏肉 とうふ(大豆) わかめ		人参 とうがん 長ねぎ	かつお節 しょうゆ 塩	
	千切りイリチー	細切こんぶ ぶた肉 チキアギ(大豆) 油揚げ(大豆)	大豆油	切干大根 人参 こんにゃく	しょうゆ みりん 塩 酒 ポークブイヨン(豚肉) かつお節	
	さばの塩焼き	さば			塩 酒	
21日 (火)	牛乳	牛乳				
	(慰霊の日特別献) カンダバーシューシー	鶏肉 麦みそ(大豆)	米 押し麦 大豆油	人参 とうがん カンダバー(具志ちゃん いい菜) しいたけ	かつお節 チキンブイヨン(鶏 肉) 酒 塩	
	絵 本 献 立	かぼちゃひき肉フライ	ぶた肉	さとう パン粉(小麦) でん粉	かぼちゃ 玉ねぎ	しょうゆ
	紅芋チップス		紅いも さとう 大豆油			

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のになる)	緑の食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	調味料
22日 (水)	牛乳	牛乳			
	カレーピラフ	鶏肉 鶏レバー (鶏肉)	米 麦 大豆油	人参 玉ねぎ にんにく ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム えだ豆 (大豆) コーン	白ワイン カレー粉 チキンブイヨン (鶏肉) 酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう
	パパイヤイリチー	チキアギ (大豆) ツナ	大豆油	パパイヤ 人参 玉ねぎ にら にんにく	しょうゆ 塩
	チキンの塩麴焼き	とり肉			塩こうじ
24日 (金)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン (小麦 乳 大豆)		
	ヌードルスープ	鶏肉	スパゲッティー (小麦)	玉ねぎ キャベツ 人参 パセリ マッシュルーム セロリ	塩 こしょう チキンブイヨン (鶏肉)
	ジャーマンポテト	ベーコン (豚肉 大豆)	じゃがいも	コーン 玉ねぎ パセリ	塩 こしょう
	白身魚フライ	ホキ	パン粉 小麦粉 でん粉 大豆油		塩
	タルタルソース (卵なし)		大豆	ピクルス 玉ねぎ レモン りんご	
27日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	給食のり	のり 煮干し かつお 大豆	小麦		水あめ さとう しょうゆ みりん
	五目煮	とり肉 厚あげ (大豆) 昆布 大豆	三温糖,大豆油	しいた 人参 大根 ごぼう こんにゃく しょうが	かつお節 しょうゆ みりん 塩
	魚の生姜焼き	マグロ	三温糖	しょうが にんにく	しょうゆ みりん 酒
	オレンジ			オレンジ	
28日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ハヤシライス	ぶた肉 大豆	大豆油	玉ねぎ 人参 セロリ ピーマン トマト マッシュルーム コーン にんにく	ハヤシルウ (小麦 大豆 牛肉) デミグラスソース (小麦 鶏肉) トマトピューレ ウスターソース (りんご 大豆) チキンブイヨン (鶏肉) 塩
	オムレツ	鶏卵 (たまご) かつおだし 煮干し 大豆	でん粉 小麦		しょうゆ
	ミックスフルーツゼリー			パイン みかん 黄もも 洋なし りんご果汁 人参 南瓜 さくらんぼ オレンジ果汁 ぶどう シークァーサー	
29日 (水)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	冬瓜のみそ汁	鶏肉 赤みそ 白みそ		とうがん しいたけ 人参 山東菜	かつお節 塩
	昆布と野菜のゴマ炒め	ぶた肉 こんぶ	三温糖 ごま油 ごま	人参 切干し大根 ニラ キャベツ しょうが	酒 しょうゆ みりん かつお節 塩
	いわしの塩焼き	うるめいわし			
30日 (木)	牛乳	牛乳			
	アーサの炊き込みご飯	ぶた肉 アーサ 油揚げ (大豆)	米 大豆油	ごぼう 人参 しいたけ きくらげ えだ豆 (大豆)	かつお節 しょうゆ みりん 酒 塩
	鶏肉の塩ごまだれ焼き	とり肉	ごま	しょうが にんにく	酒 みりん しょうゆ 塩
	キャベツ炒め	ツナ	大豆油	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう

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