



## 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 バナナ 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。
- 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。

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のになる)</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
1日 (水)	ジョア(プレーン味) <small>あじ</small>	ジョア(乳)			
	食パン <small>しよく</small>	ツナ	食パン(小麦、乳、大豆)		
	ツナサラダ(サンド用) <small>よう</small>	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 ビクルス	塩 こしょう マスタード
	麦のポタージュスープ (小麦・乳なし) <small>むぎ こむぎ にゅう</small>	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 アレルゲンフリーホワイトルウ 塩 チキンからスープ(鶏肉) 豚骨
野菜コロッケ <small>やさい</small>		じゃがいも 砂糖 マーガリン(大豆) パン粉(小麦) 小麦粉 でんぷん 大豆油	コーン たまねぎ にんじん グリンピース	塩 こしょう	
2日 (木)	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	牛乳			
	クファージュシー	豚肉 白かまぼこ(大豆) 油あげ(大豆) 大豆 ひじき	米 麦 ごま こめ油	にんじん ごぼう しめじ ねぎ	削り節 塩 酒 薄口しょうゆ(小麦、大豆)
	マーミナーチャンプルー	厚あげ(大豆) 豚肉	麩(小麦、大豆) こめ油	もやし にんじん キャベツ いら	しょうゆ(小麦、大豆) 塩
	アガラサー (黒糖蒸しパン) <small>ことうむ</small>	豆乳(大豆)	小麦粉 黒糖	レーズン(干しぶどう)	ベーキングパウダー 重曹

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
3日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 麦		
	むし歯 予防デー によせて せつ モーウイ甘酢和え		さんおんとう	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 塩
	すたにく しおこうじや 豚肉の塩麴焼き	豚肉			酢(小麦) 酒 塩 塩こうじ
6日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 麦		
	チキンカレー こむぎ にゅう (小麦・乳なし)	鶏肉 白いんげん豆	じゃがいも こめ油 でんぷん	にんにく たまねぎ に んじん ピーマン フ ロッコリー ブルーン	アレルギーフリーカレーパウダー 塩 カレー粉 チャツネ(りんご) ウスターソース チキンがらス ープ(鶏肉) 豚骨
	ふくしんあ 福神和え		さんおんとう	にんじん だいこん きゅうり キャベツ 福 神漬(小麦、大豆)	しょうゆ 特濃酢(小麦)
オムレツ	卵	糖類 でんぷん 植物油脂		しょうゆ かつおだし 煮干だし 塩	
7日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	きのこ きのこ雑炊	鶏肉	米 こめ油	たまねぎ にんじん こまつな しめじ えのきたけ しいたけ	削り節 薄口しょうゆ 塩
	クープイリチー	昆布 豚肉 チキアギ(大豆)	きびあまとう こめ油	切干大根 にんじん さやいんげん	削り節 みりん しょうゆ 酒 塩
	ひとくちにく 一口肉まん	大豆粉 豚肉	小麦粉 砂糖 豚脂 植物油脂 パン粉 ごま	たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが ねぎ	イースト 塩 しょうゆ オイスターソース 酒
8日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、 大豆)		
	パンプキンスープ こむぎ にゅう (小麦・乳なし)	鶏肉 白花豆 白いんげん豆	じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ かぼちゃ	白ワイン アレルギーフリーホフ イトルウ 塩 こしょう チキン がらスープ(鶏肉) ローリエ
	ブロッコリーサラダ	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) さんおんとう	ブロッコリー コーン きゅうり にんじん シークワサー	マスタード 酢
まぐろのソテー 「ワンピース：サンジの 満腹ごはん」より (エレファントホンマグロ のソテー)	かじきまぐろ	オリーブ油 はちみつ さんおんとう すりごま でんぷん	にんにく たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン	塩 こしょう しょうゆ	
9日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	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
	すた 酢豚	豚肉	でんぷん 大豆油 さんおんとう	しょうが ピーマン たまねぎ にんじん しいたけ	しょうゆ 酒 ケチャップ 酢 みりん
オレンジ			オレンジ		

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
10日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	あさりのふかがわ 深川めし	豚肉 あさり	米 麦 こめ油	たけのこ にんじん えだまめ(大豆) ごぼう しいたけ	削り節 薄口しょうゆ 酒 塩
	いなかじる 田舎汁	油あげ(大豆) 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)	じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ しいたけ	削り節 みりん
	ごぼうチキアギ	魚肉すりみ(卵なし)	砂糖 でんぷん なたね油	ごぼう	塩
13日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 麦		
	もずく <small>どん</small> 丼(具)	もずく 豚肉	こめ油 さんおんとう でんぷん	たまねぎ にんじん コーン えだまめ(大豆) しょうが	しょうゆ みりん 酒 塩 削り節
	もずく：嘉保より無償提供(三回目)				
もずくまつり 第3弾	たまご 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
	さかな しょうがや 魚の生姜焼き	さば	さんおんとう	しょうが	しょうゆ みりん 塩
14日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆)		ねぎ しょうが	削り節 薄口しょうゆ 塩 みりん
	とり 鶏ごぼう飯	鶏肉、油あげ(大豆)	米 麦 こめ油 ごま	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ(大豆)	削り節 薄口しょうゆ 酒 塩
	アーサー入り厚焼き玉子	卵 アーサー	糖類 でんぷん 植物油脂		しょうゆ かつおだし 煮干だし 塩
15日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 麦		
	口はなちゃんのみそ汁	絹ごし豆腐(大豆) わかめ 麦みそ(大豆)		えのきたけ、ねぎ	削り節、だし昆布
	いんげんのごま和え		ごま すりごま さんおんとう	さやいんげん にんじん	しょうゆ 塩
とりにく 鶏肉の照り焼き	鶏肉	さんおんとう	しょうが にんにく	しょうゆ みりん 酒 塩	
16日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	スパゲティナポリタン	ウインナー(豚肉) 鶏レバー 鶏肉	スパゲティ(小麦) オ リーブ油 きびあまとう	にんにく エリンギ マッシュルーム にんじ ん たまねぎ ピーマン	赤ワイン デミグラスソース(小 麦、鶏肉) トマトソース(大豆) ケチャップ トマトピューレー 塩
	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) シークワーサー	マスタード
	さかな にんじん 魚の人参ソース焼き	ホキ 白みそ(大豆)	ノンエッグマヨネーズ (大豆)	にんじん マッシュルー ム	塩、こしょう
17日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	げんまい 玄米ごはん		米 玄米		
	シカムドッチ	豚肉、黄色かまぼこ(大豆)		こんにゃく、だいこん、 しょうが、しいたけ	削り節、豚骨、しょうゆ、薄口しょう ゆ、塩
	ゴエクイリチー	豚肉、チキアギ(大豆)、白み そ(大豆)	すりごま、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
	チョコチップスコーン	ヨーグルト(乳) 生クリーム(乳)	小麦粉 さとう バター (乳) チョコレート (乳、大豆)		ベーキングパウダー 塩
20日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	たかな 高菜ごはん	チリメン	米 ごま こめ油	高菜漬(大豆) にんじん	薄口しょうゆ 酒 塩 ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)
	はるさめ 春雨サラダ	わかめ ハム(豚肉、大 豆)	はるさめ ごま さんおんとう ごま油	きゅうり	しょうゆ、酢
	さかな さいきょうや 魚の西京焼き	さわら 甘口白みそ(大豆)	きびあまとう		みりん 酒

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
21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 じゃがいも きびあまとう こめ油	にんじん たまねぎ しめじ しいたけ きくらげ こまつな	酒 しょうゆ みりん 塩 削り節
	ごしよくあ たまご ●五色和え(卵)	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		
22日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ポロポロシューシー	ツナ 赤みそ(大豆)	米	こまつな にんじん とうがん しいたけ	削り節 しょうゆ 塩
	せんぎ 干切りイリチー	昆布 豚肉 チキアギ(大豆)	さんおんとう こめ油	切干大根 こんにゃく にんじん	削り節 酒 しょうゆ みりん 塩
ひとくち 一口やきいも			さつまいも 砂糖	しょうゆ	
24日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	いろど やさい 彩り野菜ピラフ	鶏肉	米 麦 こめ油	たまねぎ ビーマン にんじん コーン 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-サのすまし汁	絹ごし豆腐(大豆) ア-サ	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
	とりにく 鶏肉のはちみつ シークワ-サー焼き	鶏肉	はちみつ	シークワ-サー しょうが	しょうゆ 塩 こしょう
27日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とりにく 鶏肉とパパイアの煮こみ	鶏肉	さんおんとう こめ油	パパイア たまねぎ にんじん さやいんげん トマト にんにく	酒 しょうゆ 塩 こしょう 赤ワイン ウスターソース チキンがらスープ(鶏肉)
	きびなごのカレー揚げ	きびなご	米粉 でんぷん 大豆油		塩 こしょう カレー粉
	オレンジ			オレンジ	
28日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	こんぶ 昆布ごはん	豚肉 昆布 白かまぼこ(大豆)	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
	あさりのあかだし	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、鶏肉)
	ちくわのマヨネーズ焼き	ちくわ(卵抜き) 糸けずり	ノンエッグマヨネーズ (大豆)		わさび
29日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ラーメン(麺)		ラーメン(小麦、大豆)		
	みそラーメン(汁)	豚肉 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	ごま油 こめ油	コーン もやし 長ねぎ キャベツ にんじん にんにく しょうが	削り節 みりん 豚骨 チキンがらスープ(鶏肉)
	リクエスト 絵本 献立 👉 ふた いた 豚キムチ炒め	豚肉 厚あげ(大豆)	三温糖 こめ油	キャベツ にんじん にら 白菜キムチ(大豆)	しょうゆ 塩
	ぎょうざ	豚肉 鶏肉 大豆粉	豚脂 でんぷん 小麦粉 大豆油	キャベツ たまねぎ にら	しょうゆ 塩 しょうがペースト
30日 (木)	ジョア(マスカット味)	ジョア(乳)			
	メキシカンライス	ウインナー(豚肉)	米 こめ油 オリーブ油	たまねぎ にんじん ピーマン 黄ピーマン コーン グリンピース	豚骨 カレー粉 薄口しょうゆ 白ワイン 塩 こしょう
	やさい 野菜トマトスープ	ベーコン(豚肉)		セロリ にんじん たまねぎ キャベツ しめじ	パセリ トマトソース(大豆) 塩 こしょう チキンがらスープ (鶏肉) 豚骨
	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