



令和5年5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。

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、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 <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
1日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ハヤシライス (小麦粉・乳不使用)	ぶた肉、大豆	米粉、大豆油	玉ねぎ、人参、セロリ、ピーマン、マッシュルーム、コーン、にんにく、トマト	アレルゲンフリーハヤシルウ、チキンブイヨン(鶏肉)、塩
	寒天サラダ		三温糖、オリーブ油	白菜、きゅうり、人参、みかん、こんにゃく寒天、シークァーサー	酢(小麦)、塩
	豆乳アイス	豆乳パウダー(大豆)	水あめ、砂糖、植物油、脂、デキストリン、黒糖		塩
2日 (火)	牛乳	牛乳			
	たけのこごはん	白かまぼこ(卵なし)、大豆、鶏肉	米、麦、大豆油	たけのこ、しいたけ、人参、ねぎ	しょうゆ(小麦、大豆)、酒、塩、かつお節
	白菜チリメン和え	しらす、こんにゃく	三温糖	白菜、人参、シークァーサー	しょうゆ、酢、塩
	白身魚フライ(揚げ)	たら	だいたい油、パン粉(小麦、大豆)、小麦粉		塩
8日 (月)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、麦		
	すまし汁	とりささみ、絹ごし豆腐、わかめ		人参、大根、さんとうさい	かつお節、しょうゆ、チキンブイヨン(鶏肉)、塩
	五色サラダ	白いんげん豆		人参、キャベツ、白菜、コーン、きくらげ	リンゴピューレー(りんご)、塩、ドレッシング(大豆、ごま)
	豚肉のみそ焼き	ぶた肉、甘口白みそ(大豆)	三温糖	しょうが	みりん、酒

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とになる)	(おもにエネルギーのもとになる)	(おもに体の調子を整えるもとになる)	
9日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、麦		
	鶏肉と大根の煮物	とり肉、厚あげ(大豆)、結び昆布	里芋、三温糖	大根、人参、こんにゃく、しいたけ、いんげん、しょうが	酒、しょうゆ、みりん、かつお節、チキンブイヨン(鶏肉)
	海藻サラダ	茎わかめ、昆布、赤つのまた、青つのまた、白キリンサイ、糸けすり	三温糖	きゅうり、もやし、人参、コーン	しょうゆ、酢、塩
	さばの塩こうじ焼き	さば	三温糖	しょうが	みりん、塩こうじ
10日 (水)	牛乳	牛乳			
	煮こみうどん	ぶた肉、なると(大豆)、油揚げ(大豆)	うどん(小麦)	しょうが、人参、玉ねぎ、白菜、長ネギ、ほうれん草、しいたけ	酒、しょうゆ、みりん、チキンブイヨン(鶏肉)、かつお節、塩
	大根ときゅうりのシークァーサーあえ	チリメン	三温糖	大根、きゅうり、シークァーサー	酢、塩
	くだもの			みかん	
11日 (木)	牛乳	牛乳			
	五目そうすい	ツナ	米、麦、大豆油	人参、玉ねぎ、エリンギ、しいたけ、白菜、しょうが	チキンブイヨン(鶏肉)、かつお節、みりん、しょうゆ、酒、塩
	厚揚げのみそ炒め	厚揚げ(大豆)、ぶた肉、赤みそ(大豆)	大豆油	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、こまつな	みりん、しょうゆ、塩
	大学芋(揚げ)		さつまいも、大豆油、三温糖、水あめ、黒ごま		しょうゆ
12日 (金)	牛乳	牛乳			
	なかよしパン		なかよしパン(小麦、乳、大豆)		
	クリームシチュー(小麦粉、乳不使用)	とり肉、大豆	じゃがいも、大豆油	エリンギ、マッシュルーム、コーン、人参、玉ねぎ、白菜、パセリ、にんにく	アレルギーフリーシチュールー、チキンブイヨン(鶏肉)、塩、こしょう
	白花豆コロッケ(揚げ)	白花豆	マッシュポテト、バター(乳)、砂糖、パン粉(小麦)、小麦粉、でん粉、大豆たんぱく、大豆油		塩
	りんごジャム		砂糖、水あめ	りんご	
15日 (月)	牛乳	牛乳			
	鶏ごぼうごはん	とり肉、油揚げ(大豆)	米、麦、大豆油	人参、ねぎ、ごぼう、あお豆(大豆)、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、塩、チキンブイヨン(鶏肉)、かつお節
	大根と白菜の梅肉和え		三温糖	白菜、きゅうり、大根、人参、梅肉(りんご、大豆)	酢、しょうゆ
	野菜入り鶏つくね	とり肉、粒状植物性たん白	パン粉(小麦)、でん粉、大豆油、砂糖、水あめ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん	ウスターソース(大豆、りんご)、しょうゆ
16日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、麦		
	もずく丼(具)	もずく、ぶた肉、粒状大豆たん白	三温糖、大豆油、でん粉、ごま油	玉ねぎ、コーン、人参、ピーマン、あお豆(大豆)、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、塩、こしょう、かつお節
	こうや豆腐のみそ汁	こうや豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、赤みそ(大豆)		白菜、人参、大根、しょうが	かつお節、塩
	とり天	とり肉	小麦粉、でん粉、コーン粉末、砂糖、大豆油		塩、しょうゆ、酒
17日 (水)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、麦		
	●カラフルそぼろ丼(卵)	ぶた肉、大豆、錦糸卵(小麦・大豆)	砂糖、でん粉	ささげ、玉ねぎ、人参、エリンギ、あお豆(大豆)、しょうが	みりん、酒、しょうゆ、塩
	春雨スープ	とりささみ、茎わかめ	はるさめ、ごま油	大根、人参、コーン、ねぎ	しょうゆ、塩、こしょう、チキンブイヨン(鶏肉)、かつお節
	くだもの			りんご	

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
18日 (木) 琉球料理の日	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	中身の吸い物	豚中身、ぶた肉、白かまぼこ(卵なし)		こんにゃく、しいたけ、しょうが	かつお節、しょうゆ、ポークブイヨン(鶏肉、豚肉)、塩
	パパイアイリチー	厚あげ(大豆)、ベーコン(豚肉)、糸けずり	大豆油	パパイア、人参、にら	しょうゆ、塩、かつお節
	油みそ	ツナ、大豆、麦みそ(大豆)、糸けずり	三温糖、大豆油		みりん、しょうが
19日 (金) 食育の日	牛乳	牛乳			
	玄米ごはん		米、玄米		
	わかめと豆腐のすまし汁	わかめ、絹ごし豆腐		大根、人参、さんとうさい	かつお節、しょうゆ、塩
	野菜炒め	ぶた肉	ごま油、大豆油	人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、しょうが、にんにく	酒、みりん、しょうゆ、塩
	魚のみそ焼き	ホキ、甘口白みそ(大豆)	三温糖	しょうが	みりん、しょうゆ
22日 (月)	牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米、砂糖	赤しそ	塩
	里芋のそぼろ煮	とり肉、鶏レバー、大豆、粒状大豆たん白、白かまぼこ(卵なし)	里芋、でん粉、大豆油	あお豆(大豆)、コーン、大根、人参、玉ねぎ、こんにゃく、しいたけ、しょうが	酒、かつお節、しょうゆ、みりん、塩
	●ごぼうサラダ(ごま)	ツナ、茎わかめ	ごま、三温糖	ごぼう、人参、きゅうり	酢、しょうゆ
	ちくわの磯辺天ぷら	魚すり身、あおさ	でん粉、小麦粉、大豆油、砂糖、植物油		塩
23日 (火)	牛乳	牛乳			
	中華たきこみごはん	ぶた肉、油揚げ(大豆)	米、大豆油、ごま油	人参、たけのこ、きくらげ、しいたけ、あお豆(大豆)、コーン、ねぎ	しょうゆ、酒、塩、チキンブイヨン(鶏肉)
	野菜の甘酢和え	ちくわ(卵なし)、わかめ	三温糖	人参、キャベツ、大根、きゅうり、シークァーサー	しょうゆ、酢、塩
	ギョーザ	ぶた肉、	豚脂、でん粉、砂糖、小麦粉	キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが	塩
24日 (水) 絵本献立	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、麦		
	チキンカレー(小麦粉、乳不使用)	鶏肉、豚レバー、大豆	じゃがいも、大豆油	にんにく、セロリ、人参、玉ねぎ、ピーマン	赤ワイン、チキンブイヨン(鶏肉)、ウスターソース(りんご、大豆)、リンゴピューレー(りんご)、ケチャップ、塩、カレー粉、アレルギーフリーカレーレック、チャッネ(りんご)
	フルーツポンチ		砂糖	パイン、黄桃、みかん、シークァーサー、ファイバーゼリー(オレンジ、りんご)	
	福神漬け		砂糖	大根、なす、きゅうり、れんこん、しょうが	しょうゆ、酢、塩
25日 (木)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、麦		
	麻婆豆腐	豆腐(大豆)、ぶた肉、大豆、赤みそ(大豆)	三温糖、ごま油、でん粉、大豆油	玉ねぎ、人参、たけのこ、長ねぎ、にら、きくらげ、しいたけ、しょうが、にんにく	豆板醤、テンメンジャン(小麦、大豆、ごま)、オイスターソース(大豆)、しょうゆ
	枝豆しゅうまい	とり肉、粒状大豆たん白	パン粉(小麦)、でん粉、豚脂、小麦粉、砂糖、水あめ	たまねぎ、えだまめ(大豆)、しょうが	しょうゆ、食塩、チキンブイヨン(鶏肉)
	くだもの			ネーブルオレンジ	

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
26日 (金)	牛乳	牛乳			
	スパゲティナポリタン	ぶた肉、大豆、ウインナー(豚肉)	スパゲティ(小麦)、大豆油、オリーブ油	人参、玉ねぎ、ピーマン、エリンギ、マッシュルーム、トマト、にんにく	ケチャップ、ウスターソース(りんご)、大豆、チャッネ(りんご)、白ワイン、こしょう、塩
	パインサラダ		三温糖	キャベツ、きゅうり、人参、パインアップル、こんにゃく寒天	イタリアンドレッシング、塩
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	三温糖	にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、酒
29日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	肉団子と大根の煮物	ミートボール(小麦、牛肉、豚肉、鶏肉、大豆)、結び昆布、厚揚げ(大豆)	三温糖	大根、人参、こんにゃく、こまつな、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節
	魚の照り焼き	さわら	三温糖	しょうが	塩、しょうゆ、みりん、酒
	くだもの			りんご	
30日 (火)	牛乳	牛乳			
	昆布ごはん	ぶた肉、細切こんぶ、白かまぼこ(卵なし)	米、麦、大豆油	切干大根、人参	かつお節、塩、しょうゆ、みりん、酒
	ささみとパパイアのサラダ	とりささみ		パパイア、きゅうり、人参、キャベツ	コールスロードレッシング
	いわしのカリカリフライ(揚げ)	いわし	だいたい油、砂糖、じゃがいも、でん粉、玄米粉、米粉、植物油、水あめ	しょうが	塩
31日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	中華スープ	ぶた肉	ごま油、でん粉	コーン、人参、白菜、きくらげ、エリンギ、しょうが、パクチョイ	しょうゆ、こしょう、塩、ポークブイヨン(鶏肉、豚肉)、かつお節
	チンジャオロースー	ぶた肉	大豆油、三温糖、でん粉、ごま油	人参、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、塩、オイスターソース(大豆)
	さつまポテト		さつまいも、砂糖、植物油、水あめ		みりん、塩

第2給食センターよりお知らせ

※毎月19日「食育の日」、第三木曜日「琉球料理の日」、毎月1回「絵本献立」を実施しています。
 今月は、5/18(木)：琉球料理の日、5/19(金)：食育の日、5/24(水)：絵本献立「給食番長」です。

※今月のシークァーサー果汁は、沖縄ポッカさんからの無償提供です。

熱中症を防ぐ食生活のポイント

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</p> <p>睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。</p> 	<p>カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう</p> <p>カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。</p> 
<p>のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう</p> <p>一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。</p> 	<p>汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう</p> <p>スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。</p> 

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

しんねんど はじ つき ねんせい きゅうしょく な ようす
 新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子がかが
 えます。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や
 もうしょび かんそく はや ねっちゅうしょうたいさく ひつよう ほんかくてき なつ どうらい まえ
 猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、
 てきど うんどろ よ しょくじ こころ あつ つよ からだ
 適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

あせ しゅうかん
 汗をかき習慣を
 身に付けよう！

