



令和5年7、8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
3日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	へちまのみそ汁	とうふ(大豆) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)		へちま 人参 ねぎ	かつお節
	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 いら	しょうゆ(小麦 大豆) 塩 かつお節
	グルクンから揚げ	グルクン	小麦粉 でん粉 大豆油		塩 こしょう
4日 (火)	牛乳	牛乳			
	青菜ごはん	豚肉 油揚げ(大豆) 糸けずり	米 麦 ごま油	人参 こまつな しめじ	塩 酒 しょうゆ ポークブイオン(鶏肉 豚肉) かつお節
	のり和え	とりささみ 刻みのり	三温糖	きゅうり もやし 白菜 人参	しょうゆ 酢(小麦)
	アーサ厚焼き卵	鶏卵 あおさ	でん粉 植物油脂		しょうゆ(小麦 大豆) カツオエキス 煮干しだし 塩
5日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	中華スープ	ぶた肉	でん粉	コーン 白菜 きくらげ えのき ねぎ しょうが	しょうゆ こしょう 塩 ポークブイオン(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 ごぼう しょうが にんにく	酒 しょうゆ 塩 オイスターソース(大豆)
	紅いもだんご		紅芋 もち粉 白ごま 砂糖 白玉粉 水あめ ラード(豚肉 牛肉 大豆) だいたし油		塩

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
6日 (木) FIBA 応援 献立 (フィン ランド) 	牛乳	牛乳			
	全粒粉パン		全粒粉パン(小麦 乳 大豆) 全粒粉 砂糖		塩
	ロソッリ風サラダ		オリーブ油 三温糖	きゅうり 大根 赤ピー マン 黄ピーマン シー クワサー	酢 塩
	シエニケイット 【きのこのクリーム スープ(乳なし)】	ベーコン(豚肉) 白花 豆 白いんげん豆 豆乳 (大豆)	じゃがいも 大豆油	マッシュルーム 人参 玉ねぎ コーン パセリ	アレルギーフリーシチュールー 塩 こしょう しょうゆ チキン ブイオン(鶏肉)
	ペルーナラーティッコ (じゃがいものグラタ ン)	植物性たん白(大豆) 豆乳(大豆) おから	マッシュポテト 米粉 水あめ 植物油 砂糖 ショートニング	玉ねぎ にんじん コー ン ほうれん草	塩
7日 (金) 七夕 献立 	牛乳	牛乳			
	ちらしずし	油あげ(大豆)	米 砂糖 植物油脂	にんじん たけのこ れ んこん かんぴょう し いたけ	酢 しょうゆ(小麦 大豆) 塩 鯉風調味料 昆布エキス チキン エキス 煮干しエキス みりん
	魚ソーメン汁	魚そうめん		とうがん 人参 ねぎ オクラ しいたけ	かつお節 しょうゆ 塩
	星のハンバーグ	鶏肉 植物性たん白(大 豆) 豚肉	豚脂 砂糖 でん粉	トマト にんにく しょ うが 玉ねぎ	塩
	モーウイのしらす和え	しらす	三温糖	モーウイ きゅうり 大 根 人参	しょうゆ 酢 塩
10日 (月) 絵本 献立 「ゆうれ いなっ と」	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	肉じゃが	ぶた肉	じゃがいも 三温糖 大 豆油	人参 玉ねぎ 長ねぎ こんにゃく しいたけ しょうが	酒 しょうゆ みりん かつお節 塩
	納豆みそ	なっとう(大豆) 麦み そ(大豆) 糸けすり	三温糖 大豆油	ねぎ しょうが	みりん
	ハムゴーヤー巻き	ハム(乳 豚肉 大豆) チーズ(乳) のり	小麦粉 パン粉 大豆油	ゴーヤー	
11日 (火)	牛乳	牛乳			
	夏野菜のミートスパゲ ティ	ぶた肉 粒状大豆たん白 (大豆)	スパゲティ(小麦) 大 豆油	なす 人参 玉ねぎ ピーマン セロリ エリ ンギ トマト にんにく	ケチャップ デミグラスソース (小麦 鶏肉) 赤ワイン 塩
	タンカンサラダ		植物油脂	キャベツ 人参 きゅう り コーン	たんかん果汁 レモン果汁 塩
	かみかみメンチカツ	鶏肉 大豆	豚脂 砂糖 でん粉 米 粉 だいたい油 なたね油	コーン たまねぎ	塩 しょうゆ
12日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	●クーリジシ(卵)	ぶた肉 卵 大豆 白か まぼこ(卵なし)(大豆)		とうがん こんにゃく しいたけ	かつお節 塩 しょうゆ ポーク ブイオン(鶏肉 豚肉)
	チキナーチャンプルー	ぶた肉 とうふ(大豆) ツナ	大豆油	からし菜 人参 もやし	しょうゆ 塩
	さばのシークワサー ソースかけ	さば	三温糖 でん粉	レモン シークワサー	酢 りんご酢 水
13日 (木) FIBA 応援 献立 (オース トラ リア) 	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦 乳 大豆) 砂糖		塩
	豆とハムのスープ	ハム(豚肉 大豆) 白 いんげん豆	じゃがいも でん粉 大 豆油	玉ねぎ セロリ 人参 白菜 パセリ	チキンブイオン(鶏肉) 塩 こ しょう
	ブロッコリーとカリフ ラワーのサラダ		三温糖 ノンエッグマヨ ネーズ(大豆)	ブロッコリー カリフラ ワー 人参 きゅうり シークワサー	粒入りマスタード 塩
	チキンパルミジャーノ	とりささみ 大豆粉 粉 チーズ(乳)	パン粉 小麦粉 でん粉 植物油脂 だいたい油 三 温糖 大豆油	にんにく トマト	塩 トマトソース(大豆) ケ チャップ ウスターソース(りん ご 大豆) 塩

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
14日 (金)	牛乳	牛乳			
	玄米ごはん		米 玄米		
	夏野菜カレー	とり肉 豚レバー	じゃがいも 大豆油	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン とうがん かぼちゃ オクラ トマト	アレルギーフリーカレーフレーク カレー粉 ウスターソース(りんご 大豆) チキンブイヨン(鶏肉) 塩
	フルーツポンチ		アセロラジュレ(りんご)	パイン 黄桃 みかん シークワーサー	野菜入りファイバーゼリー(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
18日 (火)	牛乳	牛乳			
	深川めし	あさり ぶた肉 ひじき 油揚げ(大豆)	米 押し麦 三温糖 大豆油	人参 ごぼう しいたけ あお豆(大豆) しょうが	料理酒 しょうゆ みりん かつお節 塩
	●ゴーヤーのごま和え(ごま)		三温糖 ごま油 ごま	ゴーヤー 人参 もやし きゅうり	しょうゆ 酢 塩
	マグロカツ	まぐろ	小麦粉 パン粉 大豆油		塩 こしょう
	ベビーチーズ	チーズ(乳)			
19日 (水)	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(大豆)	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) しょうが にんにく	しょうゆ みりん 塩 こしょう かつお節
	冬瓜のみそ汁	赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		とうがん しいたけ 人参 さんとうさい	かつお節 塩
	パインアップル			パインアップル	
20日 (木)	牛乳	牛乳			
	紅鮭わかめごはん	鮭 わかめ	米 砂糖		塩
	琉球料理の日 鶏汁	鶏肉 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	さといも	人参 大根 ごぼう ねぎ しょうが	かつお節
	ヌンクーグァ	白かまぼこ(卵なし)(大豆) ぶた肉	大豆油 三温糖	とうがん 人参 からし 菜 こんにゃく エリンギ	しょうゆ みりん 塩 かつお節
	シークワーサーソルベ		水あめ 砂糖 植物油脂	シークワーサー	

食と子どもの健康展開催!



7月の県産品奨励月間に合わせて、学校給食と地場産物をテーマにした健康展が開催されます☆

日時：令和5年7月15日(土) 10:00~17:00
場所：イオン具志川店 2階 ゲームセンター前

- ・地場産物の展示
- ・学校給食に関する展示
- ・年齢別必要食品量の展示
- ・特別食や介助食器の紹介
- ・食育クイズや豆運びゲーム など盛りだくさん♪



FIBAバスケットボール ワールドカップ2023



FIBAバスケットボールワールドカップ2023が、沖縄市の沖縄アリーナで8月25日から開催します。給食でも大会を盛り上げていこう! ということで、日本と1次リーグで対戦する国の料理を提供します。

7/6(木): フィンランド料理
7/13(木): オーストラリア料理
8/25(金): ドイツ料理

どのような料理が出るかは、お楽しみに!
それぞれの国の料理を食べて、FIBAバスケットボールワールドカップ2023を応援しましょう🍷

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
8/24 (木) 中学校 給食 開始	牛乳	牛乳			
	玄米ごはん		米 玄米		
	キーマカレー	ぶた肉 牛肉 粒状大豆 たん白 (大豆)	じゃがいも 大豆油	玉ねぎ 人参 セロリ ピーマン かぼちゃ に んにく	赤ワイン チャッネ (りんご) 塩 アレルゲンフリーカレーフ レーク ウスターソース (りんご 大豆) カレー粉
	ゆで卵	鶏卵			
	フルーツゼリー			パイン 黄桃 みかん シークァーサー	野菜入りファイバーゼリー (オレ ンジ りんご)
25日 (金) FIBA 応援 献立 ドイツ	牛乳	牛乳			
	パッカーハウスパン		パッカーハウスパン (小 麦 乳 大豆)		
	アイントプフ (キャベツとウインナー のスープ)	ウインナー (豚肉)		人参 キャベツ セロリ しめじ パセリ	しょうゆ 豚骨 チキンブイオン (鶏肉) 塩 こしょう
	プラートカルトフェルン (ジャーマンポテト)	ベーコン (豚肉)	じゃがいも 大豆油	玉ねぎ パセリ にんに く	塩 こしょう
	フレカデレ (ハンバーグのソース がけ)	豚肉 鶏肉 粒状大豆た ん白 (大豆)	三温糖 豚脂 でん粉 砂糖	玉ねぎ きゅうり マッ シュルーム	ボークエキス (豚肉 鶏肉) チ キンブイオン (鶏肉) 塩 ケ チャップ デミグラスソース (小 麦 鶏肉) ウスターソース (り んご 大豆) 酢
28日 (月)	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	細切こんぶ ぶた肉 チ キアギ (大豆) 大豆	米 押し麦 大豆油 こ め油	人参 ねぎ しいたけ	しょうゆ みりん 酒 塩 かつ お節
	魚の塩麴焼き	さば			塩こうじ
	青菜のおかかマヨ和え	糸けずり	ノンエッグマヨネーズ (大豆)	こまつな もやし きゅ うり 人参	しょうゆ 塩
	黒糖ビーンズ	大豆	黒糖		
29日 (火)	牛乳	牛乳			
	●白ごまタンタンうどん (ごま)	とり肉 ちくわ (大豆) 油揚げ (大豆) 白みそ (大豆) 麦みそ (大 豆) 豆乳 (大豆)	うどん (小麦) 大豆油 ごま ごま油	人参 白菜 ほうれん草 長ねぎ しいたけ しょ うが	しょうゆ 塩 かつお節 チキン ブイオン (鶏肉)
	ミニ肉まん	鶏肉	豚脂肪 砂糖 小麦粉 ラード ごま油	キャベツ 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 鶏ガラスープ (小麦 鶏肉 大豆 乳成分) 塩
	莖わかめの酢の物	ツナ 莖わかめ	三温糖 ごま油	きゅうり もやし 人参 シークァーサー	しょうゆ 酢 塩
	ソファール元気	脱脂粉乳 全粉乳 ゼラ チン 寒天	砂糖		
30日 (水)	旧盆のため 給食なし				
31日 (木) 小学校 給食 開始	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	スタミナ丼(具)	ぶた肉	ごま油 三温糖 でん粉	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ たら しょうが にんにく	酒 しょうゆ みりん 塩
	かぼちゃの天ぷら		小麦粉 でん粉 なたね 油 パーム油 だいたす油	かぼちゃ	
	春雨スープ	とり肉 絹ごし豆腐 (大 豆)	はるさめ ごま油 でん 粉	白菜 きくらげ 人参 ねぎ	豚骨 (豚肉) 塩 こしょう しょうゆ かつお節

あつ ほん ばん
暑さ本番です!
たいちょう ととの すい ぶん ほ きゅう
体調を整え、こまめな水分補給を

スポーツドリンクは手作りできます!

みず 水... 1ℓ
しよくえん 食塩... 1~2g (0.1~0.2%)

さとう 砂糖... 40~80g (4~8%)
じる 檸檬汁... お好みで