

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(義務表示)7品目	特定原材料に準ずるもの(推奨表示)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. 献立名の黒丸印(●)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、沖縄市立学校給食センターホームページに毎月記載してあります。

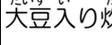
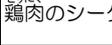
※毎週木曜日は幼稚園欠食です。

日	献立名	赤の食品 (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
1日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	鶏肉と大根の煮つけ	鶏肉 厚揚げ(大豆)	三温糖 ごま油	大根 人参 生姜 椎茸 絹さや こんにゃく	花かつお うすろしょうゆ(小麦、大豆) 濃口醤油(小麦、大豆) 本みりん 酒 塩
	あぶら油みそ	麦みそ(大豆) 豚肉	サラダ油(大豆) 三温糖	生姜 ねぎ	本みりん
	野菜とちくわの和え物	ちくわ	三温糖	小松菜 白菜 きゅうり 人参 シークワーサー果汁	濃口醤油 酢(小麦) 塩
2日 (金)	牛乳	牛乳			
	沖縄そば麺		沖縄そば(小麦、大豆)		
	野菜そばの汁	豚肉 チキアギ(大豆)		キャベツ もやし 人参 椎茸 ねぎ	豚骨(豚肉) 花かつお 濃口醤油 うすろしょうゆ 本みりん 酒 塩
	まぐろカツ	まぐろ	パン粉(小麦) 砂糖 果糖ぶどう糖液糖 加工 でん粉 大豆油		しょうゆ(小麦、大豆) 食塩 香辛料 酵母エキス 昆布エキス
	モーウイの梅肉和え	糸けすり	三温糖	モーウイ きゅうり 大根 梅肉(りんご、大豆)	ゆかり 酢
5日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	じゃがいものみそ汁	わかめ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	じゃがいも	たまねぎ 人参 しめじ 長ねぎ	花かつお 塩
	いわしの甘露煮	いわし 寒天	水あめ 砂糖 還元水あめ でん粉		しょうゆ(小麦、大豆) みりん かつおぶしエキス(小麦、大豆) 醸造酢
	かみかみごぼう炒め	牛肉	サラダ油(大豆) 三温糖 ごま油	ごぼう ビーマン 人参 木くらげ こんにゃく	濃口醤油 酒 本みりん 塩 花かつお



マークが目印だよ~

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。給食では、6月5日から1週間を通して、「かみかみ(よくかんで食べてほしい)献立」「カルシウムが多くとれる献立」を提供します。よくかんで食べることは健康づくりの第一歩です。いつも以上に意識してよくかんでたべましょう!!

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 (火)	牛乳	牛乳			
	ジャーマンピラフ	鶏肉 無添加ベーコン (豚肉) 無添加ウイン ナー (豚肉)	米 大麦 ジャがいも サラダ油 (大豆)	にんにく 人参 たまね ぎ しめじ ピーマン マッシュルーム	チキンスープ (鶏肉) 白ワイン パセリ こしょう 塩
	 鶏肉の塩麹焼	鶏肉			塩こうじ
	ビーンズサラダ	ひよこ豆 赤いんげん豆 無添加ハム (豚肉、大 豆)	三温糖	あお豆 (大豆) コーン キャベツ きゅうり 人 参	イタリアンドレッシング
 ヨーグルト	ソファール元気ヨーグルト (乳、セラチン)				
7日 (水)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 大麦		
	 ビビンバお肉	豚肉 豚レバー 大豆	サラダ油 (大豆) 三温 糖 ごま油	木くらげ たまねぎ に んにく 生姜	トウバンジャン 酒 濃口醤油 本みりん
	●ビビンバナムル (納豆)	錦糸卵(卵、小麦、大 豆)	三温糖 ごま油	小松菜 もやし 人参	濃口醤油 酢
	アーサ汁	沖縄豆腐 (大豆) あお さ		えのきたけ とうがん	花かつお だし昆布 うす口しよ うゆ 濃口醤油 塩
 カルフィッシュ	片口いわし	砂糖 澱粉分解物 米粉			
8日 (木)	牛乳	牛乳			
	 煮込みうどん	豚肉 油揚げ (大豆)	冷凍うどん (小麦) 三 温糖	はくさい 小松菜 人参 長ねぎ 椎茸 生姜	花かつお 濃口醤油 本みりん 酒 塩
	ひらつくねあんかけ	レンコン入り平つくね (小麦、大豆、鶏肉)	三温糖 でん粉	生姜	濃口醤油 本みりん 酒 花かつ お
	 大豆と小魚の蜜がらめ	大豆 カエリ	アーモンド 三温糖 水 あめ		濃口醤油 本みりん ゆかり
9日 (金)	牛乳	牛乳			
	ひじきごはん	ひじき 豚肉 油揚げ (大豆) 大豆	米 大麦 サラダ油 (大 豆)	人参 ごぼう 椎茸	花かつお 濃口醤油 酒 本みり ん 塩
	 厚焼きたまご	鶏卵	砂糖 サラダ油 (大豆)		鰹昆布だし 酢 (小麦) ミリン 風調味料 醤油 塩
 かみかみれんこん和え	ちくわ	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	小松菜 白菜 きゅうり 人参 れんこん	うす口しょうゆ 酢 塩	
12日 (月)	牛乳	牛乳			
	 大豆入り炊き込みごはん	豚肉 大豆 油揚げ (大 豆)	米 大麦 サラダ油 (大 豆)	人参 ねぎ ごぼう 椎 茸	花かつお うす口しょうゆ 本み りん 酒 塩
	きびなごのから揚げ	きびなご	でん粉 大豆油		塩 こしょう ガーリックパウ ダー
	●野菜のごま和え (ごま)	とりささみ (鶏肉)	ノンエッグマヨネーズ 三温糖 ねりごま すり ごま	小松菜 キャベツ 人参 きゅうり	濃口醤油 塩
チーズ (中学校のみ)	ベビーチーズCa+Fe (乳)				
13日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	チムシンジ	豚レバー 豚肉 赤みそ (大豆) 白みそ (大 豆)	じゃがいも	人参 大根 にら にん にく	花かつお 豚骨 (豚肉)
	 鶏肉のシークワサー風味焼	鶏肉	三温糖	シークワサー果汁	濃口醤油 本みりん
タマナーチャンプルー	豚肉 厚揚げ (大豆)	サラダ油 (大豆)	キャベツ 人参 もやし ピーマン	濃口醤油 塩	
14日 (水)	牛乳	牛乳			
	きびごはん		米 もちきび		
	 豚汁	豚肉 油揚げ (大豆) 麦みそ (大豆) 白みそ (大豆)	じゃがいも	たまねぎ 人参 長ねぎ ごぼう こんにゃく	花かつお 酒 本みりん
	 厚揚げ豆腐の薬味あんかけ	厚揚げ (大豆)	三温糖 でん粉	長ねぎ しめじ	濃口醤油 本みりん 酒 おろし しょうが 花かつお
ひじきの炒め煮	ひじき 豚肉 大豆 チ キアギ (大豆)	サラダ油 (大豆) 三温 糖	人参 切干大根 あお豆 (大豆) こんにゃく	濃口醤油 本みりん 塩 花かつ お ポークフィヨン (鶏肉、豚 肉)	

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
15日 (木)	牛乳	牛乳			
	わかめごはん	わかめ	米 さとう		塩
	あさりのみそ汁	あさり 凍り豆腐(大豆) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)		とうがん えのきたけ 小松菜	花かつお 塩
	さかな しおやき 魚の塩焼	さば			酒 塩
	しおこんぶ 塩昆布のあえもの	塩昆布(小麦、大豆) しらす干し	ごま油 三温糖	人参 大根 キャベツ きゅうり	うす口しょうゆ 酢
16日 (金)	牛乳	牛乳			
	まぼろし まぼろしごはん		米 大麦		
	まーぼーとうがん 麻婆冬瓜	豚肉 沖縄豆腐(大豆) 麦みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	三温糖 ごま油 でん粉 サラダ油(大豆)	生姜 にんにく 人参 たまねぎ とうがん 椎茸 木くらげ	豚骨(豚肉) テンメンジャン(小麦、大豆) トマトケチャップ 塩 オイスターソース
	ないがいの 大学芋		さつまいも 大豆油 三温糖 水あめ でん粉 ごま		濃口醤油
	パンウースー	無添加ハム(豚肉、大豆)	春雨 三温糖 ごま油	もやし 人参 きゅうり	濃口醤油 酢 塩
19日 (月) 食育の日	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とうがんしる 冬瓜汁	鶏肉		とうがん 人参 小松菜 ねぎ 生姜 椎茸	花かつお うす口しょうゆ 酒 塩
	もやし炒め	厚揚げ(大豆) 豚肉	サラダ油(大豆)	もやし 人参 たら	濃口醤油 塩
	まぐろのシークワサーソースがけ	まぐろ	三温糖 でん粉	シークワサー果汁	塩 うす口しょうゆ 酢 本みりん
20日 (火)	牛乳	牛乳			
	コッペパン (幼稚園・小学校)		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	あげパン (中学校)	きな粉(大豆)	コッペパン(小麦、乳、大豆) 大豆油 黒糖 三温糖 はったい粉		
	ジュリエンヌスープ	鶏肉	じゃがいも オリーブオイル	人参 たまねぎ 大根 えのきたけ	豚骨(豚肉) チキンスープ(鶏肉) パセリ 白ワイン こしょう 塩
	スラッピージョー (幼稚園小学校のみ)	牛肉 豚レバー 大豆	三温糖 サラダ油(大豆)	たまねぎ トマト缶 ウーシパウダー	トマトケチャップ デミグラスソース(小麦、鶏肉) 塩 チリパウダー
	パイン入りサラダ		三温糖 オリーブオイル	きゅうり キャベツ 人参 パインアップル シークワサー果汁	酢 塩
21日 (水) 6/22 グンガ チグニチ によせて	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	豚肉 昆布 チキアギ(大豆)	米 大麦 サラダ油(大豆)	人参 ねぎ 椎茸	ポークブイオン(鶏肉、豚肉) 花かつお 濃口醤油 うす口しょうゆ 本みりん 酒 塩
	くるま糰と鶏肉のナゲット	鶏肉	麩(小麦、大豆) なたね油		米発酵調味料 しょうゆ(小麦、大豆) 食塩 おろしにんにく こしょう
	ゴーヤーのツナマヨ和え	ツナ	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ゴーヤー きゅうり たまねぎ 大根 人参 コーン	酢 塩
	あまがし	金時豆 緑豆	三温糖 黒糖 押し麦		食塩
22日 (木) 慰霊の日によせて	牛乳	牛乳			
	カンダバーージュシー	豚肉	米 大麦 サラダ油(大豆)	人参 とうがん 椎茸 カンダバー	豚骨(豚肉) 花かつお うす口しょうゆ 塩
	いも タマナーチャンブルー	豚肉 厚揚げ(大豆)	サラダ油(大豆)	キャベツ 人参 もやし たら	濃口醤油 塩

6月23日は沖縄県民にとって忘れることのできない特別な日です。戦争が終わった当時の沖縄は食べ物不足していたため、米や野菜の代わりに芋が主食でした。芋の葉を沖縄の方言で「カンダバー」と言います。昔はこのカンダバーを雑炊に入れてお腹を満たしていたそうです。昔起きた悲惨な出来事を深く受け止め、平和の大切さを考えてほしいと思い、給食では慰霊の日に関連した「沖縄を想う献立」を提供します。



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
26日 (月)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん ポークカレー		米 大麦		
		豚肉 白花豆 白いんげん豆	大豆油 ジャガイモ 小麦粉(小麦)	人参 たまねぎ ピーマン かぼちゃ にんにく ウージパウダー ブルーン	豚骨(豚肉) ウスターソース カレー粉 マドラスカレー(小麦、りんご) カレールウ(小麦、大豆、鶏肉、牛肉) 塩
	ゆでたまご 福神和え	卵		キャベツ 人参 福神漬	塩
27日 (火)	牛乳	牛乳			
	コッペパン(中学校)		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	揚げパン (幼稚園・小学校)	きな粉(大豆)	コッペパン(小麦、乳、大豆) 大豆油 黒糖 三温糖 はったい粉		
	ベジタブルスープ	鶏肉 白花豆 白いんげん豆	ジャガイモ サラダ油(大豆)	人参 たまねぎ キャベツ しめじ	豚骨(豚肉) チキンスープ(鶏肉) パセリ 塩 こしょう
	アーモンド入りサラダ		アーモンド 三温糖	大根 きゅうり 人参 コーン	酢 濃口醤油 塩
スラッピージョー (中学校のみ)	牛肉 豚レバー 大豆	三温糖 サラダ油(大豆)	たまねぎ トマト缶 ウージパウダー	トマトケチャップ デミグラスソース(小麦、鶏肉) 塩 チリパウダー	
28日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	けんちん汁	油揚げ(大豆)	里芋 ごま油	大根 人参 長ねぎ こんにゃく	花かつお だし昆布 うすろしよゆ 濃口醤油 塩
	魚の梅みそ焼	さば 甘口白みそ(大豆)	三温糖	梅肉(りんご、大豆)	塩 酒 本みりん
パパイアとパインの和え物	無添加ハム(豚肉、大豆)	三温糖	パパイア パインアップル 人参 きゅうり	うすろしよゆ 酢 イタリアンドレッシング 塩	
29日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	豚丼	豚肉	三温糖 サラダ油(大豆)	にんにく たまねぎ 人参 ピーマン たけのこ 椎茸 こんにゃく	酒 濃口醤油 本みりん 塩 花かつお
	もずくと冬瓜のすまし汁	もずく 鶏肉		とうがん 人参 えのき たけ ねぎ 生姜	花かつお うすろしよゆ 塩
くだもの			りんご(予定)		
30日 (金)	牛乳	牛乳			
	いろどりピラフ	鶏肉 無添加ウインナー(豚肉)	米 大麦 サラダ油(大豆)	人参 たまねぎ 赤ピーマン グリンピース コーン マッシュルーム にんにく	チキンスープ(鶏肉) 白ワイン 塩 こしょう
	厚揚げ豆腐のミートがけ	厚揚げ(大豆) 豚肉	三温糖 でん粉 サラダ油(大豆)	しめじ	トマトケチャップ デミグラスソース(小麦、鶏肉) ウスターソース おろしにんにく チリパウダー
海藻の和え物	わかめ 茎わかめ 昆布 赤つのまた 青つのまた 白キリンサイ ツナ	三温糖 こめ油	大根 きゅうり 人参	濃口醤油 酢	

揚げ物料理名(揚げ油の使用回数)

2日:まぐろカツ(⑤) (5月最後:30日:キャベツのミンチカツ(④))
 12日:きびなごのから揚げ(⑥廃油) 16日:大学芋のさつまいも(①)
 20日:揚げパン(中学校)(②) 27日:揚げパン(幼稚園・小学校)(③)

食物アレルギー除去食の提供日

7日:●ビビンバナムル(卵)



確認してね~

今月は、5月の続きを使って
途中で新しい油に変えるよ~

