

令和6年5月 学校給食予定(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(義務表示)にくるみが追加になりました。

「くるみ」の取扱事業者がアレルギー表示を適切に行うための猶予期間に応じて、表示については順次対応させていただきます。沖縄市の除去対応アレルゲンの変更はありません。

| 特定原材料(義務表示)8品目 | 特定原材料に準ずるもの(推奨表示)20品目 |
|-------------------------|--|
| 卵 乳 小麦 そば 落花生 くるみ 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 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、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 <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 (水) 子どもの日献立 | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | たけのこごはん | 白かまぼこ(卵なし)(大豆)、大豆、鶏肉 | 米、押し麦、カルシウム米、大豆油 | たけのこ、人参、ねぎ | しょうゆ(小麦大豆)酒、塩、かつお節 |
| | ひじき炒め | ひじき、ぶた肉、大豆、チキアギ(大豆) | 三温糖、大豆油 | 人参、キャベツ、にら | しょうゆ、みりん、塩 |
| | 焼売 | 鶏肉、豚肉、みそ(大豆)、大豆粉 | パン粉(小麦)、でん粉、砂糖、豚脂 | たまねぎ | 塩、しょうがペースト、しょうゆ、みりん |
| | ミニかしわ餅 | 小豆(大豆) | 米粉、さとう、でん粉、植物油脂 | | |
| 2日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | コッペパン | | コッペパン(小麦、乳、大豆) | | |
| | 白花豆のポタージュスープ (小麦・乳なし) | 鶏肉、国産白いんげん(ペースト) | じゃがいも、大豆油 | 玉ねぎ、セロリ、白菜、人参 | アレルゲンフリーシチュー、チキンブイヨン(鶏肉)、塩、こしょう |
| | ブロッコリーソテー | ベーコン(豚肉) | 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 |
| | 手作りにんじんジャム | | 水あめ、三温糖、マーマレード、コーンスターチ | にんじん、レモン | リンゴピューレー(りんご)、シナモン粉 |
| 7日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | カレーピラフ | 鶏肉 | 米、麦、カルシウム米、大豆油 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、あお豆(大豆)、コーン | 白ワイン、にんにく、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 |
| | インゲンソテー | ベーコン(豚肉) | 大豆油 | いんげん、人参、もやし、玉ねぎ | しょうゆ、塩、こしょう |
| | かぶと型ハンバーグ | 鶏肉、豚肉、粒状植物たんぱく(大豆) | でん粉 | たまねぎ | 塩、トマトペースト、にんにくペースト、しょうがペースト |

| 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 |
|----------------------|------------------|--|---|---|---|
| 8日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | ごはん | | 米 | | |
| | イナムドゥチ | ぶた肉,白かまぼこ(卵なし)(大豆),甘口白みそ(大豆),白みそ(大豆) | | とうがん,ねぎ,こんにゃく,しいたけ | ポークブイオン(鶏肉,豚肉),かつお節,塩 |
| | もやし炒め | ぶた肉 | 大豆油 | もやし,ピーマン,玉ねぎ,エリンギ,人参 | しょうゆ,塩,こしょう,にんにく |
| | ウムクジアンダギー | | ウムクジアンダギー(紅芋,もち粉,三温糖,トレハロース),大豆油 | | |
| 味付けのり(オリジナル袋) | 味付けのり(アレルギーなし) | | | | |
| 9日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | 黒糖パン | | 黒糖パン(小麦,乳,大豆) | | |
| | クラムチャウダー(小麦・乳なし) | あさり,とり肉,国産白いんげん(ペースト) | じゃがいも,大豆油 | 人参,玉ねぎ,マッシュルーム | パセリ,アレルギーフリーシチュー,チキンブイオン(鶏肉),塩,こしょう |
| | キャベツソテー | ベーコン(豚肉) | オリーブ油 | キャベツ,ほうれん草,コーン,人参 | 塩,こしょう |
| | Caたっぷりトマトオムレツ | 卵,鶏肉,大豆 | 植物油脂,でん粉,トレハロース | たまねぎ | トマトケチャップ,トマトピューレ |
| 10日 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | トマトリゾット | 鶏肉 | 米,押し麦,三温糖,大豆油 | 玉ねぎ,人参,キャベツ,しめじ,マッシュルーム,コーン,トマト | にんにく,白ワイン,パセリ,ケチャップ,トマトソース(大豆)トマトピューレ,塩,こしょう,ポークブイオン(鶏肉,豚肉),チキンブイオン(鶏肉) |
| | アスパラソテー | ぶた肉 | 大豆油 | グリーンアスパラ,人参,エリンギ,玉ねぎ | 塩,こしょう |
| | ポテトフライ | | フライドポテト,だいたす油 | | 塩,こしょう |
| 13日 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | ごはん | | 米 | | |
| | ヌードルスープ | 鶏肉 | スパゲッティ(小麦) | 玉ねぎ,キャベツ,人参,マッシュルーム | パセリ,塩,こしょう,チキンブイオン(鶏肉) |
| | キーマカレー | ぶた肉,牛肉 | じゃがいも,大豆油 | 玉ねぎ,人参,セロリ,ピーマン,かぼちゃ | 赤ワイン,大豆たんぱく,にんにく,チャッネ(りんご),塩,アレルギー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 |
| | ソファール元気 | ヨーグルト(乳ゼラチン) | | | |
| 14日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | みそ煮込みうどん | ぶた肉,チキアギ(大豆),油揚げ(大豆),赤みそ(大豆),白みそ(大豆) | うどん(小麦),大豆油,三温糖 | 人参,白菜,玉ねぎ,ほうれん草,長ねぎ,しいたけ,しょうが | しょうゆ,みりん,塩,ポークブイオン(鶏肉,豚肉),かつお節 |
| | にんじんシリシリー | 大豆,ツナ | 大豆油,ごま油 | 人参,パパイア,玉ねぎ,にら | 塩,しょうゆ |
| はるまき | 豚肉 | 小麦粉,ショートニング,でん粉,粉アメ,米粉,春雨 | にんじん,たまねぎ,キャベツ,しいたけ | 醤油,塩,ポークブイオン(豚肉),生姜 | |
| 15日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | ごはん | | 米 | | |
| | アーサと冬瓜のみそ汁 | アーサ,白かまぼこ(卵なし)(大豆),白みそ(大豆) | | とうがん,人参,ねぎ,しいたけ | しょうゆ,塩,かつお節,しょうが |
| | デークニーイリチー | ぶた肉,油揚げ(大豆) | 三温糖,大豆油 | 大根,人参,小松菜,きくらげ | しょうゆ,みりん,塩,かつお節 |
| 中華ポテト | | さつま芋,植物油脂,水あめ,大豆油,グラニュー糖 | | | |
| 16日 (木) 琉球料理の日 | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | ひじきごはん | ぶた肉,ひじき,チキアギ(大豆) | 米,カルシウム米,麦,大豆油 | しいたけ,人参,ごぼう,ねぎ | かつお節,塩,しょうゆ,みりん,酒 |
| | パパヤーイリチー | チキアギ(大豆),ツナ | 大豆油 | パパイア,人参,玉ねぎ,にら | しょうゆ,塩,にんにく,かつお節 |
| さばのネギソースがけ | さば | 三温糖,ごま油 | 長ねぎ | にんにく,しょうが,しょうゆ,水 | |

| 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 |
|------------|----------------------|--|---|---|--|
| 17日 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | なかよしパン | | なかよしパン(小麦、乳、大豆) | | |
| | コーンチャウダー (小麦・乳なし) | とり肉、ベーコン(豚肉) | じゃがいも、大豆油 | コーン、人参、玉ねぎ、セロリ、マッシュルーム | パセリ、アレルギーフリーシチュー、チキンブイオン(鶏肉)、塩、こしょう |
| | くるま麩と鶏肉のナゲット | 鶏 | 麩(小麦)、なたね油 | | しょうゆ(大豆)、おろしにんにく、こしょう、塩 |
| | フルーツポンチ | | | パイン、黄桃、みかん、寒天、シークァーサー | |
| 20日 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | カラフルピラフ | 鶏肉 | 米、押し麦、カルシウム米、大豆油 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、コーン、あお豆(大豆) | 白ワイン、にんにく、パセリ、塩、こしょう、しょうゆ、チキンブイオン(鶏肉) |
| | 野菜のソテー | ぶた肉 | 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 |
| | キャベツ入り平つくね | 鶏肉、豚肉 | 豚脂、でん粉、砂糖 | キャベツ、えんどう豆(大豆) | かつお節、しょうが |
| 21日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | ツナとトマトのスパゲッティ | ツナ | スパゲッティ(小麦)、三温糖、大豆油 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、しめじ、トマト | ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース(りんご、大豆)、にんにく、赤ワイン、塩 |
| | パパイアサラダ | とりささみ | | パパイア、きゅうり、人参 | コールスロートレッシング(アレルギー無し) |
| | とり天 | 鶏肉 | 小麦粉、でん粉、コーン粉末、さとう、大豆油 | | 塩、醤油、しょうが |
| | チーズ | チーズ(乳) | | | |
| 22日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | ポロポロジュシー | ぶた肉、ひじき | 米、大豆油 | 人参、えのき、パクチョイ | かつお節、ポークブイオン(鶏肉、豚肉)、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) | 大豆油 | 切干大根、人参、こんにゃく | しょうゆ、みりん、塩、酒、かつお節 |
| | 魚のゆずみそソースがけ | さば、甘白みそ(大豆) | 三温糖 | ゆず | 酒、みりん、水 |
| 23日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | ごはん | | 米 | | |
| | シカムドゥチ | ぶた肉、黄色かまぼこ(卵なし)(大豆) | | 大根、しいたけ、こんにゃく | しょうが、かつお節、ポークブイオン(鶏肉、豚肉)、しょうゆ、塩 |
| | ゴーヤーと麩のイリチー | 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 |
| | かぼちゃ天ぷら | | 小麦粉、でん粉、なたね油、パーム油、たいず油 | かぼちゃ | 塩 |
| 24日 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | コッペパン | | コッペパン(小麦、乳、大豆) | | |
| | ベジタブルスープ | ベーコン(豚肉) | じゃがいも | 白菜、大根、セロリ、人参、玉ねぎ | しょうゆ、ポークブイオン(鶏肉、豚肉)、塩、こしょう、パセリ |
| | チリコンカン | 金時豆、ぶた肉、鶏レバー(鶏肉) | 大豆油 | 人参、玉ねぎ、ピーマン | 大豆たんぱく、ケチャップ、チリソース(りんご、鶏肉、大豆)、ウスターソース(りんご、大豆)、にんにく、赤ワイン、塩、こしょう |
| | パインクレープ | 豆乳(大豆) | 麦芽糖、砂糖、水あめ、植物油、でん粉、トレハロース | パイン果汁 | 小麦不使用しょうゆ、ベーキングパウダー |
| 27日 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | わかめごはん | | 米、大豆油 | | わかめ、食塩、水あめ、昆布エキス |
| | 煮つけ | とり肉、揚げ豆腐(大豆)、結び昆布、ちくわ | なたね油、でん粉、トレハロース、大豆油、三温糖 | こんにゃく、とうがん、人参、こまつな | しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節 |
| | 肉団子 | 粉末大豆たんぱく(大豆)鶏肉 | 砂糖、豚脂、でん粉、なたね油 | たまねぎ | にんにくペースト、、しょうがペースト、小麦不使用しょうゆ、オイスターエキス調味料、酢(小麦) |

| 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 |
|----------------------------------|-----------------------|--|---|---|---|
| 28日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | ごはん | | 米 | | |
| | 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 |
| | ●きんぴらごぼう(ごま) | とり肉 | 三温糖, 白ごま, 大豆油 | ごぼう, 人参, こんにゃく, ビーマン | かつお節, しょうゆ, みりん, 七味唐辛子(ごま) |
| | ちくわの磯辺天ぷら | 魚のすり身, アオサ | でん粉, ごま油, 砂糖, 植物油, 小麦粉, 大豆油 | | 塩, 調味料(大豆) |
| 29日 (水) 絵本 献立 | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | ゆうやけごはん | 鶏肉, チリメン, 油揚げ(大豆) | 米, 麦, カルシウム米, 大豆油 | しいたけ, 人参, 裏ごし人参, あお豆(大豆) | チキンピヨン(鶏肉), 塩, しょうゆ, みりん, 酒 |
| | にんにくの芽ソテー | ぶた肉 | 大豆油 | にんにくの芽, 人参, たけのこ, 玉ねぎ | 塩, こしょう, しょうゆ |
| | キャベツメンチカツ | 豚肉, 鶏肉粒状たんぱく質(大豆) | 豚脂, 砂糖, でん粉, たね油 | キャベツ, たまねぎ | 塩, 小麦不使用しょうゆ |
| 30日 (木) 牛乳 提供 無し | 中華めん(小袋) | | 中華めん(小麦, 大豆) | | |
| | シャージャータン(肉みそ) | ぶた肉, 大豆, 赤みそ(大豆), テンメンジャン(小麦, 大豆) | 大豆油, 三温糖 | 玉ねぎ, たけのこ, しいたけ, 長ねぎ, パクチョイ, しょうが | 大豆たんぱく, にんにく, 豆板醤, しょうゆ |
| | ●もやしナムル(ごま) | | 三温糖, 黒ごま, ごま油 | もやし, きゅうり, 人参 | しょうゆ, 酢, 塩 |
| | あさりとわかめスープ | 絹ごし豆腐(大豆), あさり, わかめ | でん粉, ごま油 | 人参, 長ねぎ, しめじ | チキンピヨン(鶏肉), かつお節, 塩, こしょう, しょうゆ |
| 31日 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | パーカーハウスパン | | パーカーハウスパン(小麦, 乳, 大豆) | | |
| | かぼちゃのクリームシチュー(小麦・乳なし) | とり肉, 大豆 | じゃがいも, 大豆油 | かぼちゃ, 人参, 玉ねぎ, マッシュルーム | アレルギーフリーシチュー, チキンピヨン(鶏肉), 白ワイン, 塩, こしょう |
| | ツナサラダ | ツナ | エッグケア(大豆) | きゅうり, 玉ねぎ, 人参 | 塩, こしょう |
| 白身魚フライ | ホキ | パン粉, 小麦, 水あめ, でん粉, 米粉, 植物油, 脂, だいたし油 | | 調味料(大豆), 塩 | |

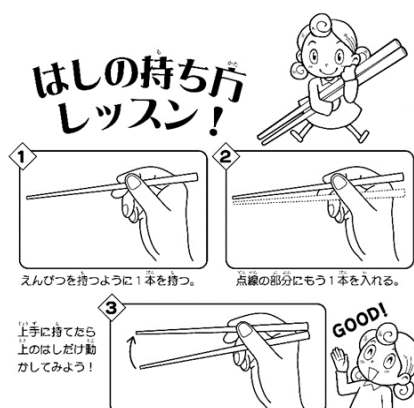
給食センター第2調理場よりお知らせ

※今年度より、月1～2回程度、牛乳の提供がない日がありますが、カルシウム不足にならないよう献立の工夫をしています。

※沖縄県のダムの貯水率の低下により、沖縄市の学校給食センターでは、4月に引き続き、今月いっぱい節水献立になっており、炊き込みご飯や、パンの日が多くなっています。

【今月の行事食等】

1日：子供の日献立 16日：琉球料理の日 29日：絵本献立「やさしいすきひみつのごはん」



カルシウムが 多い食べ物

牛乳・乳製品、小魚、青菜
大豆・大豆製品など

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。