

# 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)	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
	絵本献立 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, なたね油	キャベツ, たまねぎ	塩, 小麦不使用しょうゆ
30日 (木)	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
	牛乳提供無し ●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, だいたい		調味料(大豆), 塩	

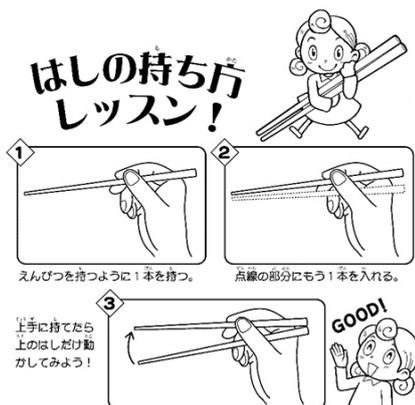
### 給食センター第2調理場よりお知らせ

※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。