

令和7年7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

≪自己管理能力をつけるために学校給食予定（アレルギー詳細）献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう≫

1.学校給食予定（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に準ずるもの（推奨表示）に「マカダミアナッツ」が追加になり「まつたけ」が削除されました。「マカダミアナッツ」の取扱事業者がアレルギー表示を適正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ギー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 セラチン 大豆 ごま カシューナッツ オレンジ キウイフルーツ パナナ もも りんご やまいも マカダミアナッツ

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ギーを表示しています。
※除去食の対応アレルギーは下記の7品目です。除去食の提供はアレルギー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。

除去食対応アレルギー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、アレルギー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、アレルギーを表示しています。その日以降は表示していませんが、アレルギーは同じです。
5.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。
6.オイスターソースには「かきエキス」が含まれています。
7.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。あさりなどの二枚貝には「かに」が共生しています。
8.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。
※学校給食予定（アレルギー詳細）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掲載しています。
※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 もとなる	黄の食品 おもにエネルギーの もとなる	緑の食品 おもに体の調子を 整えるもとなる	調味料
1日 (火)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	むぎ麦ごはん		米 麦		
	へちまのみそ汁 ^{しる}	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）豚肉	大豆油	パパイヤ 人参 玉ねぎ にら きくらげ にんにく	しょうゆ（小麦、大豆） 塩 かつお節
2日 (水)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	やさい野菜そば	豚肉 白かまぼこ（卵なし）（大豆）	沖縄そば（小麦、大豆）		
	にんじんシリシリー（卵なし）	大豆 ツナ	大豆油 ごま油	人参 玉ねぎ にら	塩 しょうゆ
	ちくわの磯辺 ^{いそべでん} 天 ^{てん} ぷら	魚すり身 あおさ でん粉 砂糖 塩 大豆油 小麦粉			
3日 (木)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	ひじきごはん	豚肉 ひじき チキアギ（大豆）	米 麦 カルシウム米 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
	とうがん ^{あますあ} 冬瓜の甘酢和え		三温糖	とうがん 大根 きゅうり モーワイ 人参	しょうゆ 酢(小麦) 塩
	チキンの香草 ^{こうそうや} 焼き	鶏肉	オリーブ油	にんにく	塩 こしょう パジル
	ハピーチーズ	ナチュラルチーズ（乳）			
4日 (金)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン（小麦、乳、大豆）		
	やさい野菜のデミグラスソース ^に 煮	鶏肉 白いんげん豆	じゃがいも 三温糖 大豆油	大根 人参 玉ねぎ セロリ ブロッコリー マッシュルーム にんにく	赤ワイン ケチャップ デミグラスソース（小麦、鶏肉） ウスターソース トマトソース（大豆） チキンブイヨン（鶏肉） 塩
	かみかみごぼう入りハンバーグ	鶏肉 たまねぎ ごぼう 粒状植物性たん白（大豆） パン粉（小麦） 砂糖 しょうゆ（大豆、小麦） 植物性油脂（ごま） みりん 塩			
	そ ^い ふと炒 ^{まめ} り豆	黒大豆（大豆）			

日	献立名	赤の食品 おもに体をつくる もとになる	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 整えるもとになる	調味料
7日 (月)	むぎ 麦ごはん		米 麦		
	さかな 魚ソーメン汁	魚そうめん		とうがん 人参 オクラ しいたけ	かつお節 しょうゆ 塩
	タマナーチャンプルー	豚肉 とうふ(大豆)	大豆油 ごま油	もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 にんにく	しょうゆ 塩 こしょう
	ほしがた 星形コロッケ	じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 ぶた肉 砂糖 豚脂(豚肉) 塩 香辛料 酵母エキス パン粉(小麦) 小麦粉 コーンフラワー 大豆油 水あめ でん粉 植物油脂			
	ジョア プレーン	脱脂粉乳 砂糖			
8日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ふかがわ 深川めし	あさり 豚肉 ひじき 油揚げ(大豆)	米 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	酒 しょうゆ みりん かつお節 塩
	●ゴーヤのごま和え(ごま)		三温糖 ごま油 ごま	ゴーヤ 人参 もやし きゅうり	しょうゆ 酢 塩
	さかな 魚のシークワサーソースかけ	さば	三温糖 でん粉	シークワサー果汁	塩 酒 酢
9日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	なつやさい 夏野菜のミートスパゲティ	豚肉 大豆たんぱく	スパゲティ(小麦) 大豆油	なす 人参 玉ねぎ ビーマン 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、大豆) 赤ワイン 塩
	まめ やさい 豆と野菜のサラダ	ハム(豚肉、大豆) ひよこ豆 青 えんどう豆 赤いんげん豆	三温糖 オリーブ油	人参 キャベツ あお豆(大豆) コーン シークワサー 果汁 グリーンアスパラ	しょうゆ 酢 塩
	オムレツ	液卵 油脂加工品(大豆) 塩 でん粉 食用卵殻粉 パーム油			
10日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米 麦		
	とりにく 鶏肉とじゃがいものうま煮	鶏肉	じゃがいも 三温糖	玉ねぎ 大根 人参 ごぼう こんにゃく あお豆(大豆) しいたけ しょうが	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節
	や 焼きししゃも	ししゃも			塩 こしょう 酒
	なっとう 納豆みそ	納豆(大豆) 麦みそ(大豆) 糸 けずり	三温糖 大豆油	ねぎ しょうが	みりん
11日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ぜんりゅうふん 全粒粉パン		全粒粉パン(小麦、乳、大豆)		
	コーンスープ	鶏肉	でん粉	コーン 人参 チンゲン菜	ボークフィヨン(鶏肉、豚肉) かつお節 塩 しょうゆ こしょう
	ビーンズサラダ	ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆	ノンエッグマヨネーズ(大豆) 三温糖	コーン 人参 きゅうり キャベツ	酢 こしょう 塩 コーンクリーミー ドレッシング
	とうがん 冬瓜ジャム(手作り)		グラニュー糖 水あめ	とうがん シークワサー果汁	リンゴピューレー(りんご) シナモン

保護者の方へ

7,8月のアレルギー除去食は、
右の日程を予定しています。
お子さんと一緒に、ア
レルギー詳細献立をしっかりと確
認してください。

●7,8月アレルギー除去食予定

- ・7/8 (火) ゴーヤのごま和え(ごま)
- ・7/14 (月) 杏仁豆腐フルーツ(乳)
- ・7/16 (水) みそ汁のミルク仕立て(乳)
- ・8/27 (水) 担々麺(ごま)



食と子どもの健康展開



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7年7月12日(土) 11:00~16:00

場所：イオン具志川店 2階 ゲームセンター前

- ・学校給食及び食育に関する展示
- ・年齢別食料構成の展示
- ・各市町村農産物・水産物の展示
- ・食育クイズやゲーム
- ・「熱き厨房に集う者たち！」 など盛りだくさん♪

7/18(金)絵本献立

『いかりのギョウザ』



こぶたのブコさんは、森で拾ったフライパンでギョウザを焼くことにしました。
野菜を切って、お肉と混ぜて皮で包んで後は焼くだけです。

ブコさんが、コンロにフライパンを置いて火をつけようとするとフライパンが
しゃべりました。このフライパン、火を使わずにギョウザを焼くというのです。

ところが、出来上がったギョウザはとてもおいしかったのです。

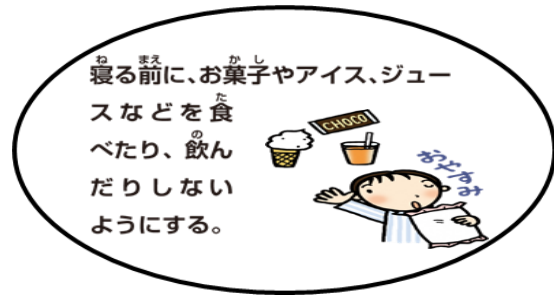
いったいどうやってこのフライパンはギョウザを焼いたのでしょうか。

興味のある人は読んでみてください。

日	献立名	赤の食品 おもに体をつくる もとになる	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 整えるもとになる	調味料
14日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米 麦		
	なつやさい 夏野菜カレー (こむぎ、にゅう 小麦、乳なし)	豚肉 豚レバー	じゃがいも 大豆油 でん粉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ ビーマン とうがん かぼちゃ オクラ トマト	アレルゲンフリーカレー粉 カレー粉 ウスターソース チキンブイヨン(鶏肉) 塩
	あんこ ●杏仁豆腐フルーツ(乳)		杏仁豆腐(乳、大豆)	パイナップル みかん 黄桃 シークワーサー果汁	
15日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	アース アース雑炊	豚肉 あおさ	米 麦 大豆油	人参 えのき チンゲン菜 コーン	かつお節 ポークブイヨン(鶏肉、豚肉) しょうゆ 塩
	ヌンクークア	白かまぼこ(卵なし)(大豆) 豚肉	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
	えだまめ とうふ 枝豆と豆腐のミンチカツ	玉ねぎ えだ豆(大豆) 鶏肉 パン粉(小麦) でん粉 とうふ(大豆) 粒状植物性たん白(大豆) 砂糖 しょうゆ(小麦、大豆) 黒こしょう 米粉 大豆油 酵母エキス(小麦)			
16日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米 麦		
	みそ ●味噌汁のミルク仕立て(乳)	とうふ(大豆) わかめ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 脱脂粉乳		チンゲン菜 しめじ 人参 しょうが	かつお節
	フーイリチー	豚肉	ふ(小麦) 大豆油	人参 キャベツ こまつな	塩 こしょう しょうゆ
ソファール元氣ヨーグルト 脱脂粉乳 砂糖 寒天 ゼラチン 全粉乳 ふどう糖果糖液糖 乳酸カルシウム					
17日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米 麦		
	シカムドッチ	豚肉 黄色かまぼこ(卵なし)(大豆)		とうがん ししいだけ こんにゃく しょうが	かつお節 ポークブイヨン(鶏肉、豚肉) しょうゆ 塩
	ごいさ 五色サラダ	白いんげん豆		人参 こまつな 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)
18日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米 麦		
	つぼん汁	鶏肉	じゃがいも	人参 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく	しょうゆ みりん 酒 かつお節 塩
	マーミナーチャンプルー	豚肉 とうふ(大豆)	大豆油	にんにく もやし なら 玉ねぎ エリンギ 人参	しょうゆ 塩 こしょう
	ちや 美らキャロット餃子	にんじん キャベツ 玉ねぎ 白菜 しょうが 香辛料 豚肉 小麦 でん粉 大豆 ごま 塩			



なが
長い なつやすみがはじまります。夏休み期間中 は、毎日の生活 がふきそくになりがちで
す。
なつやす
夏休み を健康 に、楽しく過 ぐすためにも規則正 しい生活 を心 がけましょう。



じゆう
自由な時間が増える時こそ決まりを作って食べるようにしましょう！

