



令和7年8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1調理場
929-4776

《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》

夏祭
り
献
立

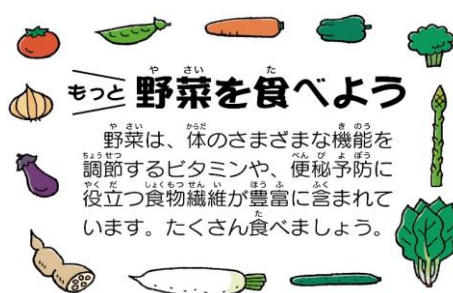
日	献立名	赤の食品 おもに体をつくる もとになる	黄の食品 おもにエネルギーの もとになる	緑の食品 おもに体の調子を 整えるもとになる	調味料
25日 (月)	牛乳	牛乳			
	テーブルロールパン	小麦粉、全卵（卵）、砂糖、ショートニング（大豆）、バター（乳）、乳等を主要原料とする食品（乳）、イースト、食塩、小麦グルテン（小麦）、牛乳、乳化剤（大豆）			
	あさりのトマトスープ	あさり、ベーコン（豚肉）、大豆	サラダ油（大豆）、じゃがいも	大根、にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく、トマト	酒、トマトピューレー、塩、こしょう、豚骨
	や 焼きそば	豚肉	サラダ油（大豆）、麺（小麦）	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん	しょうゆ、とんかつソース、ウスターソース、酒
26日 (火)	フルーツ白玉		白玉だんご（大豆）	パイン、黄桃（もも）、みかん	
	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	●クーリジシ（卵）	卵、豚肉、黄色かまぼこ（大豆）		冬瓜、ねぎ、しいたけ、こんにゃく	塩、しょうゆ、かつお節、ポークフィヨン（鶏肉、豚肉）
27日 (水)	もすく丼	もすく、豚肉	でん粉、サラダ油（大豆）	にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、しめじ、コーン	おろししょうが、酒、しょうゆ、みりん、塩、豆板醤、ポークフィヨン（鶏肉、豚肉）
	てづく 手作りアガラサー （黒糖蒸しケーキ）		小麦粉、粗糖、黒糖、糖蜜		重曹、ベーキングパウダー
	牛乳	牛乳			
	ピザトースト（中学校）	ウインナー（豚肉）、チーズ（乳）	食パン（小麦、乳、大豆）、サラダ油（大豆）	たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、黄ピーマン	ケチャップ、ピザソース（大豆）
28日 (木)	なかよしパン（小学校）		なかよしパン（小麦、乳、大豆）		
	コーンクリームスープ	鶏肉、白花生、白いんげん豆	サラダ油（大豆）、じゃがいも	コーン、たまねぎ、にんじん、セロリ	酒、パセリ、アレルギーフリーホワイトルウ、豚骨、塩、こしょう
	ゴーヤー入りツナサラダ	ツナ	三温糖、ごま油	にんじん、ゴーヤー、キャベツ、きゅうり	タンカンドレッシング（小麦、大豆、ゼラチン）、酢、塩
	いちごジャム（小学校）	食物繊維、いちご、砂糖			
29日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	わかめスープ	わかめ、木綿豆腐（大豆）	ごま油、でん粉	しいたけ、長ねぎ、生姜	塩、こしょう、しょうゆ、かつお節、豚骨
	ガバオライスの具 （タイ料理）	鶏肉、大豆	サラダ油（大豆）、三温糖、でん粉	たまねぎ、にんじん、エリンギ、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、生姜、バジル	オイスターソース、しょうゆ、ナンプラー、塩、こしょう
30日 (土)	めだまやき 白玉焼き	液卵（卵）、デキストリン、還元水あめ、植物油脂（大豆）、こんぶだし、ゼラチン、食塩、乳、酵母エキスパウダー			
	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	ハヤシライス	豚肉	サラダ油（大豆）、でん粉	マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、セロリ、ピーマン、トマト	赤ワイン、おろしにんにく、ハヤシベース、ウスターソース、りんごピューレー、カレー粉、ケチャップ、豚骨
31日 (日)	パスタサラダ	ハム（豚肉、大豆）	スパゲッティ（小麦）、ノンエッグマヨネーズ（大豆）、三温糖	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん	酢、塩、こしょう

関西万博にちなみ世界の料理
(タイ)

しっかり食べて



夏ばて予防!



もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

ちょい足して
野菜をとろう

さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

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
---	-----	---------------------------	----------------------------	------------------------------	-----