



《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**29品目**を表示しています。
 食品表示法の一部改正により「カシューナッツ」が特定原材料に準ずるものから特定原材料へ移行すると同時に、特定原材料に準ずるものに「ピスタチオ」が追加されました。「カシューナッツ・ピスタチオ」の食品関連事業者がアレルギー表示を適切に行うための経過措置期間に応じて、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）9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 カシューナッツ	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 オレシ 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 ピスタチオ

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。月はじめで使用した日のみ、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。

※毎月第3金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 (月)	牛乳	牛乳			
	にこ 煮込みうどん	豚肉、油揚げ（大豆）、なると（大豆）	うどん（小麦）、サラダ油（大豆）	しょうが、人参、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれん草、しいたけ	酒、しょうゆ（小麦・大豆）、みりん、チキンブイヨン（鶏肉）、かつお節、塩
	あ ブロッコリーのおかが和え	チキアギ（大豆）、糸けすり	三温糖	大根、きゅうり、人参、ブロッコリー、コーン	しょうゆ、酢（小麦）
	さつまパイ	さつまいも、小麦粉、砂糖、マーガリン（乳・大豆）、レーズン、パン粉（小麦）、食塩、大豆油			
2日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	チムシンジ	豚肉、豚レバー、赤みそ（大豆）、白みそ（大豆）	じゃがいも	人参、こまつな、にんにく	かつお節
	シークワサーサラダ		三温糖、オリーブ油	キャベツ、大根、人参、きゅうり、コーン、シークワサー果汁	しょうゆ、りんご酢（りんご）、塩、こしょう
ひら キャベツ入り平つくね	キャベツ、鶏肉、豚脂、でん粉、えんどう豆たん白、砂糖、発酵調味料、ドロマイド、食塩、鰹節、しょうが、酵母エキス、香辛料、鉄含有酵母				
3日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	あさりとわかめのスープ	豆腐（大豆）、あさり、わかめ	でん粉、ごま油	人参、長ねぎ、しめじ	チキンブイヨン（鶏肉）、かつお節、塩、こしょう、しょうゆ
	ホイコーロー	豚肉、厚揚げ（大豆）、赤みそ（大豆）	三温糖、サラダ油（大豆）、でん粉、ごま油	キャベツ、人参、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが、にんにく	甜面醬（大豆・小麦）、しょうゆ、酒、豆板醬（大豆）、塩
にんご 肉団子	鶏肉、たまねぎ、粒状植物性たん白（大豆）、豚脂、水溶性食物繊維、食塩、にんにくペースト、酵母エキス、香辛料、砂糖、しょうがペースト、なたね油、トマトケチャップ、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、トマトペースト、食酢、ぶどう糖、植物油、小麦不使用しょうゆ（大豆）				

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
4日 (木)	牛乳	牛乳			
	 五穀ごはん		米、胚芽押麦、精白もちきび、丸麦、黒米、赤米		
	 根菜汁	豚肉、油揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)		大根、人参、ごぼう、しいたけ、こまつな	かつお節、塩
	 カミカミ和え	ツナ	三温糖、オリーブ油	れんこん、きゅうり、人参、大根	酢、しょうゆ、塩
 いわしの梅煮	いわし、砂糖、しょうゆ、梅肉ペースト、醸造酢、水あめ、食塩、(一部に小麦、大豆を含む)				
5日 (金)	牛乳	牛乳			
	 黒糖パン		黒糖パン(小麦、乳、大豆)		
	コーンスープ	鶏肉	サラダ油(大豆)、コーンスターチ	コーン、クリームコーン、玉ねぎ、人参、パセリ	ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)、チキンフィヨン(鶏肉)、しょうゆ、塩、こしょう
	 アーモンド入りサラダ		アーモンド、三温糖	キャベツ、きゅうり、もやし、人参	しょうゆ、塩
	 とりにくや鶏肉の照り焼き	鶏肉	三温糖	しょうが、にんにく	しょうゆ、みりん、酒
 はくちけんこうしゅうかん歯と口の健康週間ゼリー	水あめ、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、豆乳加工食品(大豆)、砂糖、寒天、乳化剤(大豆)、りんご果汁(りんご)				
8日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	 はるさめ春雨スープ	鶏肉	はるさめ、ごま油	大根、人参、コーン、ねぎ	しょうゆ、塩、こしょう、チキンフィヨン(鶏肉)、かつお節
	 ごぼうのチンジャオロースー	豚肉	サラダ油(大豆)、三温糖、でん粉、ごま油	ごぼう、人参、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、塩、オイスターソース
 や焼ききょうざ	キャベツ、たまねぎ、にら、豚肉、鶏肉、豚脂、でん粉加工食品、しょうゆ(小麦・大豆)、食塩、酵母エキス、砂糖、しょうがペースト、香辛料、小麦粉、小麦グルテン(小麦、大豆)、植物油脂(大豆)、でん粉、大豆粉、ぶどう糖、加工デンプン				
9日 (火)	牛乳	牛乳			
	もちきびごはん		米、もちきび		
	 どうがんしるアーサと冬瓜のみそ汁	アーサ、白かまぼこ(大豆)、白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)		どうがん、人参、ねぎ、しいたけ、しょうが	しょうゆ、塩、かつお節
	 ふたにくやさいいた豚肉と野菜炒め	豚肉	サラダ油(大豆)	人参、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、にんにく	しょうゆ、塩、こしょう
 ベにいもだんご紅芋ごま団子	紅芋ペースト、もち粉、白ごま、砂糖、白玉粉、還元水飴、ラード(豚肉、牛肉、大豆)、塩、大豆油				
10日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	 とりにくやさいに鶏肉と野菜のうま煮	鶏肉	じゃがいも、三温糖、でん粉	玉ねぎ、人参、白菜、たけのこ、小松菜、しいたけ、にんにく	かつお節、酒、しょうゆ、みりん、塩
	 きほだいこんあもの切り干し大根の和え物	チキアギ(大豆)、糸けすり	三温糖	きゅうり、もやし、人参、切干大根	酢、しょうゆ、塩
	 ししゃものごまだれ焼き	ししゃも	ごま、三温糖		みりん、酒
 ふりかけ	塩蔵広島菜、塩蔵京菜、塩蔵大根葉、砂糖、鰹削り節、塩蔵赤しそ、食塩、かぼちゃフレーク、にんじんフレーク、みりん、酵母エキス、鰹削り節粉末、食用植物油脂、昆布エキス				
11日 (木)	牛乳	牛乳			
	なかよしパン		なかよしパン(小麦、乳、大豆)		
	ポークビーンズ	豚肉、大豆、ポークビーンズ(小麦、大豆、豚肉)	サラダ油(大豆)、じゃがいも、三温糖、でん粉	にんにく、人参、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト	ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)、ケチャップ、トマトソース(大豆)、デミグラスソース(小麦、鶏肉)、塩、赤ワイン、こしょう
	スイートポテトサラダ	ハム(豚肉、大豆)	黄金芋、ノンエッグマヨネーズ(大豆)、三温糖	きゅうり	酢、フレンチドレッシング、こしょう
 ほうれんそうオムレツ	液卵、油脂加工品(植物油脂、卵黄、食塩)、植物油脂(大豆)、ほうれんそう、でん粉発酵調味料、食用卵殻粉				
12日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	 とんじる豚汁	豚肉、油揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)		人参、大根、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ	かつお節、塩、しょうゆ
	 きゅうりとささみの梅和え	鶏肉、糸けすり	三温糖	きゅうり、白菜、もやし	梅肉(りんご、大豆)、しょうゆ、特濃酢(小麦)
 どうる豆腐ハンバーグのきのこあんかけ	国産豆腐ハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉)	でん粉、三温糖、サラダ油(大豆)	玉ねぎ、しめじ	みりん、かつお節、しょうゆ	

※4~10日
歯と口の健康週間



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
15日 (月)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	チキンカレー	鶏肉、豚レバー、白いんげん豆、大豆たんぱく	じゃがいも、サラダ油(大豆)	にんにく、人参、玉ねぎ、ピーマン、かぼちゃ	赤ワイン、アレルギーフリーカレー粉、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)、チキンフィヨン(鶏肉)、ウスターソース、りんごピューレ、塩、カレー粉、チャツネ(りんご)
	えだまめ 枝豆サラダ	ツナ	三温糖、オリーブ油	あお豆(大豆)、コーン、れんこん、きゅうり、人参、シークワーサー果汁	しょうゆ
	レモンゼリー	異性化液糖、砂糖、難消化性デキストリン、レモン果汁			
16日 (火)	牛乳	牛乳			
	わかめごはん	わかめ	米		
	に 煮つけ	鶏肉、厚揚げ(大豆)、昆布、チキアギ(大豆)	サラダ油(大豆)、三温糖	こんにゃく、とうがん、人参、小松菜	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節
	さかなしお 魚の塩こうじ焼き	さば			塩こうじ
	くだもの			オレンジ(予定)	
17日 (水)	牛乳	牛乳			
	ちゅうか 中華おこわ	鶏肉、油揚げ(大豆)	米、もち米、サラダ油(大豆)、ごま油	人参、しめじ、しいたけ、小松菜	しょうゆ、みりん、塩、酒、かつお節
	ちゅうかふう 中華風サラダ	ツナ	三温糖、ごま油	ブロッコリー、チンゲン菜、もやし、人参、シークワーサー果汁	しょうゆ、酢
	はるま 春巻き	豚肉、人参、たまねぎ、キャベツ、植物油(大豆)、豚脂、しょうゆ(小麦、大豆)、小麦粉、ショートニング(大豆)、はるさめ、でん粉、しょうがペースト、ポークフィヨン(豚肉)、ポークエキス(豚肉)、発酵調味料、酵母エキス、砂糖、乾燥しいたけ、たん白加水分解物(小麦)、香辛料、米粉、粉あめ、食塩、大豆油			
18日 (木) 琉球料理の日	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	●クーリジシ(たまご卵)	豚肉、卵、白かまぼこ(大豆)		とうがん、こんにゃく、しいたけ	かつお節、塩、しょうゆ、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)
	タマナーチャンブルー	豚肉、豆腐(大豆)	サラダ油(大豆)、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
	いそべでん ちくわの磯辺天ぷら	魚肉すり身、でん粉、食塩、発酵調味料、砂糖、植物油(大豆)、調味料(アミノ酸等)、小麦粉、でん粉(小麦)、アオサ、大豆油(大豆)			
19日 (金) 食育の日	牛乳	牛乳			
	げんまい 玄米ごはん		米、玄米		
	あつあ 厚揚げのそぼろ煮	鶏肉、豚肉、厚揚げ(大豆)、絹厚揚げ(大豆)	三温糖、でん粉、サラダ油(大豆)	しょうが、大根、人参、玉ねぎ、小松菜、こんにゃく、しいたけ、きくらげ	しょうゆ、みりん、かつお節、塩
	あますあ パパイアとツナの甘酢和え	ツナ	三温糖	パパイア、きゅうり、大根、人参	しょうゆ、酢、塩
	さかな 魚のシークワーサーソースかけ	まぐろ	三温糖、でん粉	シークワーサー果汁	酢、しょうゆ
22日 (月) 慰霊本の献立	牛乳	牛乳			
	ポロポロジュシー	鶏肉、麦みそ(大豆)	米、麦	人参、しいたけ、とうがん、チンゲン菜	しょうゆ、塩、かつお節
	デークニーイリチー	豚肉、チキアギ(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)	大根、人参、きくらげ	しょうゆ、みりん、塩、かつお節
	ミニやきいも		安納やきいも		
24日 (水)	牛乳	牛乳			
	バベロンチーノ	ベーコン(豚肉)、豚肉	スパゲティ(小麦)、サラダ油(大豆)	人参、玉ねぎ、キャベツ、しいたけ、にんにく	白ワイン、一味唐辛子、しょうゆ、塩、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、食塩	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	特濃酢、コーンクリーミードレッシング、こしょう、塩
	ささみカツ	ささみ、パン粉、小麦粉、でん粉、大豆粉、食塩、香辛料、植物油、加工テンボン、大豆油			
25日 (木)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	クラムチャウダー	あさり、鶏肉、白いんげん豆	じゃがいも、サラダ油(大豆)	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、チキンフィヨン(鶏肉)、塩、こしょう
	ブロッコリーソテー	ベーコン(豚肉)	サラダ油(大豆)	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
	とりにく 鶏肉のアップルソースかけ	鶏肉	三温糖、コーンスターチ	にんにく	しょうゆ、りんごピューレ

絵本献立
『82才の中学生
はっちゃん』

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
26日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	じゃがいものみそ汁	油揚げ(大豆)、甘白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	じゃがいも	人参、大根、こまつな	かつお節、塩
	豚肉のしょうが炒め	豚肉	ごま油、三温糖、でん粉、サラダ油(大豆)	しょうが、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、人参	しょうゆ、みりん、りんごピューレ
アーサ入りの厚焼き玉子	鶏卵	小麦、大豆	糖類、かつおエキス、濃縮煮干しだし、食塩、あおさ、でん粉、植物油脂		
29日 (月)	牛乳	牛乳			
	むぎ麦ごはん		米、麦		
	マーボー冬瓜	豚肉、豆腐(大豆)、白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	三温糖、でん粉、ごま油	とうがん、人参、玉ねぎ、ピーマン、しいたけ、にら、しょうが、にんにく	みりん、豆板醤(大豆)、塩
	●パンバンジー(ごま)	鶏肉	三温糖、ねりごま、ごま油、ごま	人参、きゅうり、小松菜、もやし	しょうゆ、酢
カルフィッシュ	片口いわし、澱粉分解物、砂糖、米粉				
30日 (火)	牛乳	牛乳			
	カラフルピラフ	鶏肉	米、麦、カルシウム米、サラダ油(大豆)	にんにく、人参、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、コーン、あお豆(大豆)、パセリ	白ワイン、塩、こしょう、しょうゆ、チキンフイヨン(鶏肉)
	ゴボウサラダ		三温糖、ノンエッグマヨネーズ(大豆)	ごぼう、きゅうり、れんこん、あお豆(大豆)	しょうゆ、みりん、りんご酢
さかな魚のバジル焼き	ホキ	オリーブ油	バジル、パセリ、にんにく	塩、白ワイン	

～保護者の方へ～

6月の除去食提供日



- 6/18(木) ●クーリジシ(卵)
6/29(月) ●パンバンジー(ごま)

※お子さんとしっかりアレルギー詳細献立表の確認をお願いします。
誤食の心配がないよう注意してください。



6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。よくかんで食べることは、あごの力を鍛え、歯並びをよくするだけでなく、食べすぎを防いだり、脳を活性化させたりと体にとってよいことがたくさんあります。

給食でも、この期間はカミカミ献立、歯を作る材料となるカルシウムを含んだ食材を使った献立にしています。しっかりとかんで健康な歯を維持していきましょう。

***かむ力を鍛える食材**

- ・ごぼう
- ・れんこん
- ・切り干し大根
- ・アーモンド
- ・きのこ

***カルシウムを多く含む食材**

- ・牛乳
- ・いわし
- ・ししゃも
- ・小松菜
- ・油揚げ

6/5 歯と口の健康週間ゼリー
カルシウムを強化したヨーグルト風味の寒天とりんごゼリーの二層のゼリーとなっています。

牛乳のよさ～6月は牛乳月間～

丈夫な骨や強い歯をつくる!
(カルシウム)

発達を守り、お肌も健康に!
(ビタミンB2)

効率よく栄養がとれる!
(高栄養密度)

むだなく筋肉や血になる!
(たんぱく質)

カルシウム

牛乳、豆腐、油あげ、煮干し、小松菜