



「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 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。

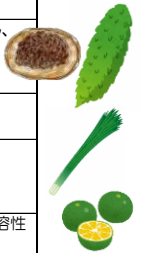
7.海藻類（あおさ、もずく、ひじき）、しらすやチリメン、カエリなどは、「えび・かに」が混ざる漁法で採取されていること
 から「えび・かに」が混入することがあります。あさりなどの二枚貝には「かに」が共生しています。

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 もともになる	黄の食品 おもにエネルギーの もともになる	緑の食品 おもに体の調子を 整えるもともになる	調味料
1日 (水) 沖縄市健康最 優レシビ賞 献立	牛乳	牛乳			
	小麦ごはん		米、麦		
	キングス丼（真）	もずく、豚肉、大豆たんぱく	三温糖、サラダ油（大豆）、 でん粉、ごま油	玉ねぎ、コーン、人参、コー ヤー、あお豆（大豆）、にん にく、しょうが	しょうゆ（小麦、大豆）、みりん、 塩、こしょう、かつお節
	錦糸卵	鶏卵、砂糖、植物油、醸造酢、でん粉、食塩、デキストリン、加工でん粉、増粘多糖類			
	あさりの赤だし	あさり、わかめ、赤だし（大 豆、鶏肉）、赤みそ（大 豆）、豆腐（大豆）		ねぎ	かつお節
お米deシークワーサータルト	砂糖、米粉、豆乳（大豆）、ショートニング、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、コーンフラワー、シークワーサー果汁、植物油、水溶性 食物繊維、水あめ、大豆粉、ぶどう糖、こんにゃく加工品				
2日 (木)	牛乳	牛乳			
	きなこあげパン 【美里幼小・北美幼小】	きな粉（大豆）	コッペパン（小麦、乳、大 豆）、大豆油、黒糖、三温 糖、はったい粉		
	コッペパン 【コザ幼小・越来幼小・ みはら幼小・美原幼小・ ちゅうがっこう 中学校】		コッペパン（小麦、乳、大 豆）		
	美らキャロットの ポタージュ	ベーコン（豚肉）、白いんげ ん豆		人参、かぼちゃ、コーン、玉 ねぎ、パセリ	アレルギーフリーシチュー、豚骨、 塩、こしょう
	アスパラソテー	豚肉	乳不使用マーガリン（大豆）	グリーンアスパラ、人参、し めじ、玉ねぎ	塩、こしょう、しょうゆ
マーシャルピーズ 【コザ幼小・越来幼小・ みはら幼小・美原幼小・ ちゅうがっこう 中学校】	食用油脂、砂糖、大豆粉、ココアパウダー、ぶどう糖、脱脂粉乳、食塩				



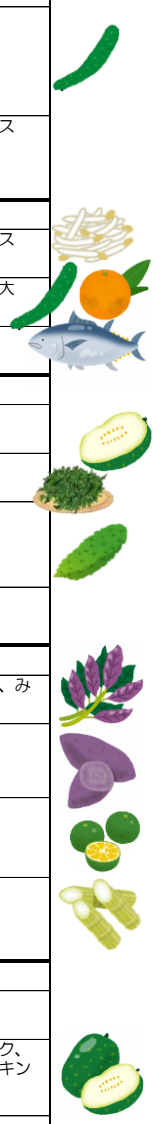
日	献立名	赤の食品 おもに体をつくる もとなる	黄の食品 おもにエネルギーの もとなる	緑の食品 おもに体の調子を 整えるもとなる	調味料
3日 (金)	牛乳	牛乳			
	ばんまい 玄米ごはん		米、玄米		
	へちまのみそ汁	豆腐(大豆)、白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)		へちま、人参	かつお節
	グンボーイリチー	豚肉、チキアギ(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)	ごぼう、こんにゃく、人参、絹さや	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節
	くだもの			ネーブル(予定)	
6日 (月)	牛乳	牛乳			
	フーチバー・ジュシー	豚肉、大豆	米、麦、サラダ油(大豆)	人参、よもぎ、ごぼう、しいたけ、あお豆(大豆)	しょうゆ、酒、塩、チキンブイヨン(鶏肉)、かつお節
	ゴーヤーとパインの甘酢和え		三温糖	ゴーヤー、パイン、人参、きゅうり、シークワーサー果汁	塩、酢(小麦)
	さかなりゅう 魚の和風アーサマヨ焼き	ホキ、アーサ	ノンエッグマヨネーズ(大豆)、三温糖、ごま		しょうゆ
7日 (火) 七夕献立	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	あまがわ 天の川スープ	豚肉、魚そうめん		人参、オクラ、しょうが	かつお節、しょうゆ、塩、ポークブイヨン(鶏肉、豚肉)
	モーウィの梅和え	糸けずり	三温糖	モーウィ、きゅうり、人参	梅肉(りんご、大豆)、酢、しょうゆ
	ほし 星のハンバーグ	鶏肉、豚肉、たまねぎ、粒状植物性たんぱく(大豆)、豚脂、乾燥マッシュポテト、にんにくペースト、しょうがペースト、香辛料、酵母エキス、食塩	ソテーオニオン、トマトケチャップ、砂糖、ぶどう糖、植物油脂、		
たなばた 七夕ゼリー	リンアップル果汁、砂糖、異性化液糖、水あめ、ゲル化剤				
8日 (水)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	パイタンスープ	豆腐(大豆)、海鮮風ワンタン(小麦・ごま・大豆・豚肉)	サラダ油(大豆)	人参、玉ねぎ、にら、コーン	豚骨、酒、こしょう、しょうゆ
	●いかとチンゲン菜のオイスター炒め(いか)	イカ	三温糖、でん粉、ごま油	チンゲン菜、玉ねぎ、人参、赤ピーマン、しめじ、エリンギ、にんにく	しょうゆ、オイスターソース、こしょう
	ちゅうか 中華ポテト	揚げさつまいも、植物油脂、糖類、還元バラチノース、粉末水あめ、デキストリン、大豆油			
9日 (木)	牛乳	牛乳			
	きなこあげパン 【コザ幼小・越来幼小・みはら幼小・もろみ幼小・美原幼小・諸見幼小】	きな粉(大豆)	コッペパン(小麦、乳、大豆)、大豆油、黒糖、三温糖、はったい粉		
	コッペパン 【美里幼小・北美幼小・ちゅうがっこう 中学校】		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	なつめい 夏野菜のラタトゥイユ	ベーコン(豚肉)	じゃがいも、オリーブ油、三温糖	とうがん、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、黄ピーマン、かぼちゃ、ブロッコリー、トマト、にんにく	デミグラスソース(小麦、鶏肉)、赤ワイン、塩、こしょう、ポークブイヨン(鶏肉、豚肉)、チキンブイヨン(鶏肉)
	●ゴママメサラダ(ごま)	ハム(豚肉、大豆)、大豆、ひよこ豆、レッドキドニー	ごま、ノンエッグマヨネーズ(大豆)、ねりごま、三温糖	きゅうり、コーン、あお豆(大豆)	しょうゆ、酢、塩
	いちごジャム 【美里幼小・北美幼小・ちゅうがっこう 中学校】	水あめ、砂糖、いちご、りんご、ゲル化剤			
10日 (金)	牛乳	牛乳			
	もちきびごはん		米、もちきび		
	シブイのそぼろ煮	豚肉、厚揚げ(大豆)	サラダ油(大豆)、三温糖	とうがん、しょうが、人参、玉ねぎ、こんにゃく、しいたけ	酒、しょうゆ、みりん、塩、かつお節
	なっとう 納豆みそ	納豆(大豆)、豚肉、糸けずり、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)	しょうが、ねぎ	みりん、酒
	けんさん 県産もすくの厚焼き玉子	鶏卵、もすく、かつお昆布だし、砂糖、酢(小麦)、サラダ油(大豆)、みりん風調味料、醤油、塩			



7月は「県産品奨励月間」です。
 沖縄の農水産物をはじめ、県内で作られている様々なものを積極的に活用し、消費拡大を推進する月間です。
 給食センターでも地場産物を積極的に活用した献立を提供します。
 県産品を使った献立の横にイラストがついています!!なんの食材か献立表から探してみてくださいね◎



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
13日 (月)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、麦		
	ポジョ・アルペハド (鶏肉とグリーンピースの 煮込み)	鶏肉	サラダ油 (大豆)	にんにく、玉ねぎ、人参、セロリ、グリーンピース	塩、こしょう、トマトペースト、チキンブイヨン (鶏肉)、アレルゲンフリーハヤシルウ、クミンシード、オレガノ粉、パプリカパウダー
	エンサラダ・チレナ (トマトと玉ねぎの サラダ)		オリーブ油	玉ねぎ、トマト、きゅうり、セロリ、レモン果汁	塩、こしょう
鶏肉のハニー マスタード焼き	鶏肉	はちみつ	にんにく	赤ワイン、しょうゆ、粒入りマスタード	
14日 (火)	牛乳	牛乳			
	ソース焼きそば	豚肉、チキアギ (大豆)	スパゲティ (小麦)、サラダ油 (大豆)	人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし	ウスターソース、焼きそばソース (りんご)、こしょう
	タンカンドレッシング サラダ			キャベツ、人参、きゅうり、グリーンアスパラ、コーン	タンカンドレッシング (小麦、大豆、ゼラチン)
	県産まぐろフライ	まぐろ、パン粉 (小麦、大豆)、小麦粉、塩、こしょう、大豆油			
15日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	アーサと冬瓜のすまし汁	アーサ、豆腐 (大豆)		人参、とうがん	かつお節、チキンブイヨン (鶏肉)、しょうゆ、塩
	●ゴーヤーチャンプルー (卵)	豚肉、チキアギ (大豆)、豆腐 (大豆)、卵、糸けすり	サラダ油 (大豆)	ゴーヤー、人参、玉ねぎ	しょうゆ、塩
くるま麩と鶏肉のナゲット	鶏肉、麩 (小麦、大豆)、なたね油、米発酵調味料、しょうゆ (小麦、大豆)、食塩、おろしにんにく、こしょう				
16日 (木)	牛乳	牛乳			
	ハンダマの梅ごはん	豚肉	米、麦、サラダ油 (大豆)	ハンダマ、人参	しょうゆ、カリカリ梅、塩、酒、みりん、かつお節
	●紅芋サラダ (ごま)	ハム (豚肉、大豆)	紅いも、さつまいも、ねりごま、ごま、ノンエッグマヨネーズ (大豆)、三温糖	きゅうり、人参、コーン	しょうゆ、酢
	魚のシークワサー ソースがけ	赤魚	小麦粉、でん粉、大豆油、グラニュー糖	レモン果汁、シークワサー果汁	酢
ころりん黒糖まめ 【小・中】	大豆、黒糖				
17日 (金)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、麦		
	夏野菜カレー	鶏肉	じゃがいも、サラダ油 (大豆)	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、なす、ピーマン、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フレーク、ウスターソース、カレー粉、チキンブイヨン (鶏肉)、塩
	フルーツとアセロラジュレ カットコーン		アセロラジュレ (りんご)	ハイン、みかん、黄桃、アロエ	どうもろこし



いいことたくさん！

給食にどんな地場産物が使われているか
探してみましょう。



沖縄市
健康レシピ
コンテスト

第3回沖縄市健康レシピコンテスト最優秀賞の「キングス丼」を7/1 (水) に提供します！琉球ゴールデンキングスのゴーはゴーヤー、キングスのキノは錦糸卵の意味だそうです。ぜひ、味わってくださいね◎

レシピも沖縄市のホームページにのっています！
今年も開催されるそうです。ぜひ、県産品を使った
レシピがある人は応募してみてください！



応募フォーム
はこちら♪

食と子どもの健康展開催！

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8年7月11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
- 年齢別食糧構成の展示
- 各市町村農産物・水産物の展示
- 食育クイズやゲームなど盛りだくさん♪

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
24日 (月)	牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米		ゆかり
	わかめ汁	わかめ		人参、たけのこ、玉ねぎ、えのき、ごまつな	しょうゆ、塩、かつお節、だし昆布
	ゴーヤーとおかか カレーマヨネーズ和え	ちくわ、糸けずり	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	ゴーヤー、人参、コーン、 シークワーサー果汁	カレー粉、塩
	きびなごのサクサク揚げ	きびなご、小麦粉、植物油、でん粉、醤油(小麦、大豆)、みりん、発酵調味料、コーンフラワー、食塩、砂糖、植物性たん白、生姜、粉末醤油(小麦、大豆)、みそ(大豆)			
25日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、麦		
	シブインブシー	豚肉、厚揚げ(大豆)、ちくわ、麦みそ(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)	とうがん、へちま、人参、ごまつな、こんにゃく	みりん、酒、塩、かつお節
	ナッツと小魚のあまがらめ	かたくちいわし	アーモンド、カシューナッツ、三温糖、はちみつ		しょうゆ、みりん
	海苔香味	白ごま、黒ごま、黒のり、砂糖、食塩、しょうゆ(小麦、大豆)、青のり			
26日 (水)	牛乳	牛乳			
	沖縄そば(麺)		沖縄そば(小麦、大豆)		
	中身そば(汁)	豚中身、豚肉、白かまぼこ(大豆)		しいたけ、こんにゃく、ねぎ、しょうが	酒、塩、しょうゆ、みりん、 ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)、 かつお節、一味唐辛子
	島野菜炒め	豚肉、チキアギ(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)	ごぼう、エリンギ、人参、 パイヤ、ごまつな	しょうゆ、みりん
	うむくじ天ぷら	美ら恋紅、もち粉、グラニュー糖、サンマルト、サラダ油(大豆)			
28日 (金)	牛乳	牛乳			
	ピザトースト	ウインナー(豚肉)、チーズ(乳)	食パン(小麦、乳、大豆)	玉ねぎ、ピーマン、コーン	ピザソース(大豆)、ケチャップ、 デミグラスソース(小麦、鶏肉)、 ウスターソース、塩
	野菜コンソメスープ	鶏肉	じゃがいも、サラダ油(大豆)	玉ねぎ、人参、大根、 ブロッコリー	チキンフィヨン(鶏肉)、 ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)、 塩、しょうゆ、こしょう
	ごぼうサラダ		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)、コーン	しょうゆ、りんご酢
31日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ガバオ ライス(具)	鶏肉	三温糖、ごま油	玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、 黄ピーマン、しめじ、 パジル、にんにく	バジル粉、酒、オイスターソース、 ウスターソース、しょうゆ、 豆板醤(大豆)、塩、こしょう
	目玉焼き風 オムレツ	液卵、デキストリン、還元水あめ、植物油、こんぶだし、ゼラチン、酵母エキスパウダー(一部に乳成分、大豆を含む)			
	●ナムサイ(卵) ●鶏肉とフォアのスープ	鶏肉、うずらの卵	フォー、サラダ油(大豆)	チンゲン菜、人参、ねぎ、 レモン果汁	酒、しょうゆ、こしょう、 塩、豚骨、チキンフィヨン(鶏肉)



保護者の方へ



7・8月の除去食提供日

- 7/8 (水) ●いかとチンゲン菜のオイスター炒め(いか)
- 7/9 (木) ●ゴママメサラダ(ごま)
- 7/15 (水) ●ゴーヤーチャンプルー(卵)
- 7/16 (木) ●紅芋サラダ(ごま)
- 8/31 (月) ●ナムサイ(卵)

※お子さんとしっかりアレルギー詳細献立表を確認してください。誤食の心配がないよう注意してください。

たもの食べ物ビンゴゲームにチャレンジ!

◎あなたの体は食べたものでできている

みなさんの体は、毎日食べているものでつくられています。ごはん、パン、肉、魚、野菜、果物など、食べ物にはそれぞれ違う栄養素がふくまれているので、私たちが元気に生活するためには、まんべんなく食べることが大切です。

もうすぐ夏休みが始まり、給食がなくなります。お休み中は、好きな時間に、好きなものを食べたり、お菓子をダラダラと食べてしまうこともあるかもしれません。けれど、そんな生活を続けていると体調を崩しやすくなります。

そこで、1日3食の食事を意識して食べられるよう「食べ物ビンゴゲーム」を考えました。

できるだけいろいろな食べ物に挑戦して、暑い夏を元気に乗り越えましょう!



★食べ物ビンゴゲームをはじめよう!

1回の食事で食べた食べ物を1カ所だけぬることができます。タテ・ヨコ・ナメの列がそろったらビンゴです。はじめた日とおわった日を書きましょう。

パン	なす	ちやし	にく	たまねぎ
きのこ	さかな	とまと	めん	きゅうり
かいそう	ごはん	★	ピーマン	たまご
まめ	ブロッコリー	じゃがいも	とうもろこし	きゅうりゆづ
くだもの	あおな	とうふ	にんじん	キャベツ

★ マークの食べ物は、

_____ です

はじめた日 _____ 月 _____ 日

おわった日 _____ 月 _____ 日