

令和7年6月 アレルギー献立表

098-998-2351

*調味料や加工品の原材料等、詳細については裏面をご覧ください。
★こんだての後に（ ）で記載している特定原材料等は下記のとおりです。

表示義務	えび（エ）	かに（か）	小麦（麦）	そば（そ）	卵	乳	落花生[ピーナッツ]（ピ）	くるみ（く）
表示を推奨 （任意表示）	アーモンド（アモ）	あわび（あ）	いか（イ）	いくら（い）	オレンジ（オ）	カシューナッツ（カ）		
	キウイフルーツ（キ）	牛肉（牛）	ごま（ご）	さけ（サ）	さば（さ）	大豆（豆）	鶏肉（鶏）	
	バナナ（バ）	豚肉（豚）	マカダミアナッツ（マ）	もも（も）	やまいも（や）	りんご（り）	ゼラチン（ゼ）	
その他	あさり（ア）	たこ（た）	★義務・推奨表示ではないため、調べられる範囲で記載しています。					

- ・食物アレルギーのある児童生徒は給食を食べる前に内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。
- ・大量調理を行うため、調理場においては微量のアレルゲンの混入（コンタミネーション）を完全に避けることはできません。
- ・わかめ、のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらすはエビ・かにが混ざる漁法で捕獲され、あさりなどの二枚貝はかにが共生しています。（アーサ・もずくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています。ヨコエビは食物アレルギーの表示対象外です）
- ・かまぼこ、ちくわ、なると、魚そうめん・ボール天など練り製品、煮干しだしの原材料はエビ・かにを食べています。
- ・揚げ物に使用する油は、1～3回程度使用しています。
- ・調味料・だし・添加物について、食物アレルギーの原因食物に関連するものであっても症状誘発の原因となりにくい下記の食品についてはアレルギー表示を省略しています。
みそ（大豆・小麦）、しょうゆ（大豆・小麦）、酢（小麦）、大豆油（大豆）、ごま油（ごま・大豆）、かつおだし（かつお）、いりこだし（いわし）、魚醤（魚介類）、肉類エキス（牛肉・豚肉・鶏肉）、卵殻カルシウム（卵）、乳糖（乳）、乳清焼成カルシウム（乳）

日	曜日	こ ん だ て		食品・加工品名	調味料名
2	月		ごはん	米	
			冬瓜汁（鶏・豆）	鶏肉、豆腐、冬瓜、人参、ねぎ、かつおだし	でんぶん、しょうゆ、塩
			きびなごの南蛮漬け（麦）	きびなご、玉ねぎ、人参、ピーマン、シークワサー	小麦粉、でんぶん、大豆油（揚げ1回目）、三温糖、酢、しょうゆ、みりん
			オレンジ（オ）	オレンジ	
3	火		ごはん	米	
			キーマカレー （豚・豆・麦・乳・牛・鶏・り）	豚肉、大豆、豚レバー、じゃがいも、人参、玉ねぎ、ピーマン、セロリ コーン、にんにく	米油、乳不使用マーガリン、小麦粉、カレー粉、ウージパウダー、カレールウ トマトケチャップ、塩、ウスターソース、チキンブイヨン、りんごピューレ 脱脂粉乳、デミグラスソース
			トマトオムレツ（卵・豆・鶏）	トマトオムレツ	
4	水		揚げパン【小学校】（麦・乳・豆・アモ）	コッペパン、きなこ、脱脂粉乳、黒糖、三温糖、アーモンド	大豆油（揚げ1回目）
			コッペパン【中学校】（麦・乳・豆）	コッペパン	
			きなこクリーム【中学校】（乳・ご・豆）	きなこクリーム	
			野菜ソテー（豚）	無塩せきウインナー、じゃがいも、コーン、いんげん、人参、にんにく	米油、塩、こしょう
			餃子スープ（豚・鶏・豆・麦）	水餃子、なると、春雨、えのき、小松菜、かつおだし	チキンブイヨン、ごま油、でんぶん、しょうゆ、塩、こしょう
5	木		ごはん	米	
			ごまみそ汁（鶏・ご）	鶏肉、じゃがいも、大根、人参、キャベツ、長ねぎ、すりごま、こんにゃく かつおだし	赤みそ、白みそ
			千切イリチー（豚・豆）	豚肉、油揚げ、切干大根、昆布、かつおだし	米油、しょうゆ、みりん、三温糖、塩、ポークブイヨン
			納豆アンドンスー（豆）	納豆、ツナ缶、しょうが	甘口白みそ、赤みそ、三温糖、みりん、米油
6	金		ごはん	米	
			テジブルコギのつけごはん（豚・ご）	豚肉、玉ねぎ、人参、いんげん、しめじ、赤ピーマン、ピーマン、長ねぎ こんにゃく、にんにく、ごま	料理酒、豆板醤、三温糖、しょうゆ、みりん、こしょう、ごま油
			紅いもきんとん（乳・豆）	紅いも、白玉餅だんご、シークワサー	三温糖、生クリーム、マーガリン、ウージパウダー
			小魚【中学のみ】	小魚	
9	月		ごはん	米	
			サムゲタンスープ（鶏）	鶏肉、もち米、人参、大根、キャベツ、しいたけ、長ねぎ、にんにく しょうが、かつおだし	料理酒、チキンブイヨン、薄口しょうゆ、塩
			春巻き（麦・豆・豚）	春巻き	大豆油（揚げ2回目）
			いちごビーンズ（豆）	大豆、クッキング用ミルメークいちご	
10	火		ごはん	米	
			トマトと卵のスープ（鶏・卵）	鶏肉、卵、トマト、玉ねぎ、人参、コーン、パセリ、かつおだし	チキンブイヨン、塩、こしょう、でんぶん
			ガパオライス（豚・豆）	豚肉、豚レバー、大豆の華、大豆、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン しめじ、バジル、にんにく	料理酒、オイスターソース、ウスターソース、豆板醤、三温糖、ごま油 しょうゆ、塩、こしょう
			りんご（り）	りんご	
11	水		ごはん	米	
			すまし汁（鶏・豆）	鶏肉、豆腐、もずく、大根、人参、ねぎ、かつおだし、しょうが	しょうゆ、塩
			切干大根炒め（豆）	ツナ缶、油揚げ、切干大根、人参、絹さや、かつおだし	米油、しょうゆ、みりん、三温糖、塩、ポークブイヨン
			レバーいりごまつくね（麦・鶏・豚・ご・豆）	レバーいりごまつくね	

12	木		ごはん	米	
			みそ汁(鶏・豆)	鶏肉、豆腐、わかめ、じゃがいも、人参、小松菜、かつおだし	赤みそ、麦みそ
			おろしハンバーグ(豆・鶏・豚)	ハンバーグ、大根、ねぎ、しょうが、かつおだし	しょうゆ、三温糖、みりん、塩、でんぷん
			小魚とアーモンドふりかけ(豆・アモ・ご)	かたくちいわし、大豆、アーモンド、ごま	三温糖、水あめ、みりん、しょうゆ
13	金		カレーピラフ(鶏・豆)	米、カルシウム米、鶏肉、人参、玉ねぎ、しめじ、コーン、ピーマン 赤ピーマン、パセリ、にんにく	ポークブイヨン、米油、乳不使用マーガリン、白ワイン、ウスターソース こしょう、塩、カレー粉
			さばの塩焼き(さ)	さば	塩
			バナナ(バ)	バナナ	
16	月		和風スパゲティ(麦・鶏・豆)	スパゲティ、鶏肉、ツナ缶、人参、玉ねぎ、しめじ、キャベツ 小松菜、にんにく	米油、チキンブイヨン、塩、しょうゆ、こしょう
			かぼちゃコロッケ(麦・豆)	南瓜コロッケ	大豆油(揚げ1回目)
			もものタルト(豆・も)	もものタルト	
17	火		ごはん	米	
			豚すきやき(豚・豆)	豚肉、豆腐、春雨、キャベツ、小松菜、人参、長ねぎ、にんにく	料理酒、三温糖、しょうゆ、米油、みりん、塩
			いわしトマト煮	いわしのトマト煮	
			アーモンド【中学のみ】(アモ)	アーモンド	
18	水		バーガーパン(麦・乳・豆)	バーガーパン	
			クラムチャウダー (鶏・ア・乳・麦・豆)	鶏肉、あさり、白いんげん豆、じゃがいも、玉ねぎ、人参、コーン、パセリ	米油、小麦粉、マーガリン、白ワイン、塩、チキンブイヨン、脱脂粉乳 こしょう、ウージパウダー
			チキンハンバーグ(麦・鶏・豆・り)	チキンハンバーグ	
			スライスチーズ(乳)	スライスチーズ	
19	木		ごはん	米	
			ゆし豆腐(豆)	ゆし豆腐、アーサ、ねぎ、かつおだし	しょうゆ、塩
			麩イリチー(麦・豆・卵)	卵、ツナ缶、湿麩、キャベツ、玉ねぎ、人参、にら	米油、塩、しょうゆ、こしょう
			オレンジ(オ)	オレンジ	
20	金		ボロボロジュシー(豚)	米、豚肉、もずく、さつまいも、人参、大根、かつおだし	ポークブイヨン、しょうゆ、塩
			豆腐チャンプルー(豆)	厚揚げ、ツナ缶、キャベツ、人参、玉ねぎ、小松菜、にんにく	米油、しょうゆ、塩、こしょう
			キャベツいりつくね(鶏・豚)	キャベツいりつくね	
			黒糖アガラサー(麦・乳)	黒糖アガラサー	
24	火		ごはん	米	
			スブイのみそ汁(豆)	豆腐、じゃがいも、小松菜、冬瓜、えのき、かつおだし	赤みそ
			みそかつ(麦・豆・鶏・ご)	チキンカツ、ごま	大豆油(揚げ2回目)、赤みそ、料理酒、三温糖、しょうゆ
			オレンジ(オ)	オレンジ	
25	水		ごはん	米	
			マーボー冬瓜 (豚・豆・麦・牛・ゼ・ご)	豚肉、豚レバー、大豆、豆腐、冬瓜、人参、玉ねぎ、にら、しいたけ にんにく、しょうが	赤みそ、しょうゆ、米油、三温糖、ごま油、オイスターソース、でんぷん ポークブイヨン、料理酒、豆板醤、中華ベース麻婆豆腐、ウージパウダー
			黄桃(も)	黄桃缶	
26	木		コッペパン(麦・乳・豆)	コッペパン	
			鶏つくねスープ(鶏・麦・豆)	鶏肉、桜島鶏肉団子、春雨、えのき、人参、小松菜、ねぎ、かつおだし	チキンブイヨン、薄口しょうゆ、塩、こしょう、でんぷん
			ポテトのバジルソテー(豚)	無塩せきウインナー、じゃがいも、玉ねぎ、人参、コーン、ブロッコリー バジル、にんにく	米油、塩、こしょう
			ココア(豆)	ココア	
27	金		ごはん	米	
			シカムドウチ(豚)	豚肉、白かまぼこ、冬瓜、しいたけ、こんにゃく、しょうが、かつおだし	塩、しょうゆ、ポークブイヨン
			野菜ちゃんぷるー(豆)	厚揚げ、ツナ缶、人参、玉ねぎ、キャベツ、小松菜、にんにく	米油、しょうゆ、塩、こしょう
			お魚ふりかけ(麦・ご・さ・豆)	お魚ふりかけ	
30	月		ごはん	米	
			中華丼(豚・卵・豆)	豚肉、うずらの卵、なると、キャベツ、玉ねぎ、人参、小松菜 ヤングコーン、きくらげ、しょうが、こんにゃく	米油、オイスターソース、しょうゆ、ごま油、でんぷん、料理酒
			わかめのスープ(鶏・豆・ご)	わかめ、鶏肉、豆腐、春雨、ごま、大根、長ねぎ、コーン、かつおだし	ごま油、でんぷん、薄口しょうゆ、塩、こしょう
			チーズ【中学のみ】(乳)	チーズ	

2025年 6月 調味料・加工食品のアレルギー表示

具志頭学校給食センター

よく使用する調味料	アレルギー表示	よく使用する調味料	アレルギー表示	よく使用する調味料	アレルギー表示
塩	—	にんにく	—	カレールウ	小麦・牛肉・鶏肉・大豆
しょうゆ・薄口しょうゆ	小麦・大豆	しょうが	—	ホワイトルウ	小麦・乳・大豆・牛肉・鶏肉
赤みそ・麦みそ 白みそ・甘口白みそ	大豆	こしょう	—	ハヤシルウ	小麦・大豆・牛肉
赤だし	大豆・鶏肉	豆板醤	—	いり・すり・ねりごま	ごま
酢・特濃酢・すし酢	小麦	テンメンジャン	小麦・大豆	チリミックス	乳・小麦・豚肉
みりん	—	コンソメ	牛肉・大豆	チリパウダー	—
料理酒	—	ポーク&チキンブイヨン	鶏肉・豚肉	脱脂粉乳・バター	乳
ウスターソース	—	チキンブイヨン	鶏肉	トマトケチャップ	—
デミグラスソース	小麦・鶏肉	ポークブイヨン	鶏肉・豚肉	ウージパウダー	—
七味唐辛子	ごま	三温糖・黒糖	—	マーガリン	乳・大豆
エッグケアマヨネーズ	大豆	ごま油	ごま・大豆	生クリーム	
トマトホール・トマトピューレ トマトダイス・トマトペースト	—	大豆油（揚げ油）	大豆	カレー粉	—
トマトソース・ピザソース	大豆	こめ油・オリーブ油	—	チーズパウダー クッキングチーズ ピザ用チーズ	乳
ドライカレーペースト	乳・小麦・牛肉・豚肉・りんご	ジェノバペースト	乳	チリソース	—
ラード	大豆	粒入りマスタード	—	乳不使用マーガリン	大豆

食品名	アレルギー表示	原材料
キムチの素	りんご・イカ・大豆	果実パルプ（りんご、みかん）、食塩、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、にんにく、醸造酢、魚介エキス（かつお、いか）、パプリカ、発酵野菜、唐辛子、大豆たん白加水分解物、かつおぶし、生姜、こんぶ、調味料（アミノ酸等）、酸味料（クエン酸）、安定剤（キサンタンガム）、パプリカ色素
ごまドレッシング	小麦・ごま・大豆	醸造酢、しょうゆ、ごま、食塩、しいたけエキス、酵母エキスパウダー、香辛料、セルロース、増粘剤（キサンタンガム）、調味料（アミノ酸）、甘味料（スクラロース）、水
オイスターソース	大豆	かきエキス、たん白加水分解物、砂糖、でん粉、食塩、昆布エキス、香辛料、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素 酸味料（クエン酸）、水
中華ベース麻婆豆腐	小麦・大豆・牛肉・豚肉 ゼラチン・ごま	しょうゆ、でん粉、オイスターエキス、砂糖、還元澱粉糖化物（ポークエキス調味料、トマトケチャップ、食塩、食用大豆油、ごま油、ガーリックペースト、醸造酢、しょうが、ビーフエキス調味料、食用風味油、こしょう、デキストリン、豆板醤、水）（調味料（アミノ酸等）、酒精、糊料（グアーガム）、カラメル色素、パプリカ色素、香料）

パン類	アレルギー表示	肉類	アレルギー表示	練り製品	アレルギー表示
コッペ・食・パーガー なかよし・パーカーハウス あみ・黒糖・全粒粉・紅芋・バター	小麦・乳・大豆	ベーコン	豚肉・乳	白・黄色かまぼこ	—
麺類	アレルギー表示	ハム	豚肉・大豆・乳	ボール天・チキアギ	—（揚げ油は菜種油）
沖縄そば・ラーメン うどん・スパゲティー	小麦	ウインナー	豚肉・小麦・大豆・乳	なると・ちくわ	—
ご飯混ぜ込み	アレルギー表示	荒挽ミニウインナー	鶏肉・豚肉	松茸風かまぼこ	—（揚げ油は菜種油）
わかめごはんの素	—	ポーク	豚肉・鶏肉	魚ソーメン	—
おおむぎ	—	豚レバーチップ	豚肉	その他	アレルギー表示
ゆかり	—	無塩せきウインナー	豚肉	ナタデココ	—
乾燥カリカリ梅	—	鶏レバーそぼろ	鶏肉	黄桃缶	もも
プチっともち玄米	—	豆腐類	アレルギー表示	パイ缶	—
		豆腐・ゆし豆腐	大豆	みかん缶	—
		厚揚げ・油あげ		湿麴	小麦・大豆
		豆乳・大豆の華		ツナ缶	大豆

（6月に使用する加工食品）

食品名	アレルギー表示	原材料
トマトオムレツ	卵・大豆・鶏肉	液卵、油脂加工品（植物油脂、卵黄、食塩）、トマトケチャップ、たまねぎ、トマトピューレ、鶏肉、でん粉発酵調味料、植物油脂、食用卵殻粉、トレハロース、加工でん粉、水 ※大豆を含む原材料・・・油脂加工品（植物油脂）、植物油脂
きなこクリーム	乳・ごま・大豆	食用油脂（植物油脂、加工油脂）、糖類（砂糖、乳糖、ぶどう糖、粉末水あめ）、きなこ（黒大豆）、乳等を主要材料とする食品、食塩、乳化剤
水餃子	豚肉・鶏肉・大豆・小麦	キャベツ、豚肉、鶏肉、豚脂、ねぎ、しょうがペースト、植物油脂、みりん、清酒、小麦粉、ミックス粉、植物性たん白、大豆粉、水、調味料（しょうゆ、食塩、砂糖、酵母エキス、香辛料、加工デンプン、トレハロース、安定剤、pH調整剤）
白玉餅だんご	—	もち米粉、加工でん粉、水
小魚	—	カタクチイワシ、砂糖、澱粉分解物、食塩、水 ※原材料のカタクチイワシは、えび、かにを食べています。
春巻き	小麦・大豆・豚肉	豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、植物油脂、豚脂、しょうゆ、はるさめ、でんぶん、しょうがペースト、小麦粉、ポークブイヨン、ショートニング、ポークエキス、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、香辛料、米粉、粉あめ、ショートニング、食塩、ソルビトール、クエン酸鉄、乳化剤、増粘剤（キサンタンガム）、水
クッキング用 ミルメークいちご	—	砂糖、食塩、香料、着色料（紅麴）、炭酸Ca
レバーいりごまつくね	小麦・鶏肉・豚肉 ごま・大豆	鶏肉、玉ねぎ、白ごま、パン粉、鶏レバー、砂糖、食塩、香辛料、水、でん粉、植物油脂（大豆）、豚脂、粒状大豆たん白、揚げ油（なたね）、砂糖、食塩、みりん、こしょう、水、しょうゆ、果糖ぶどう糖液糖、みりん、醸造酢、増粘剤（加工デンプン）
ハンバーグ	大豆・鶏肉・豚肉	豚肉、鶏肉、たまねぎ、粒状植物性たん白、豚脂、難消化性デキストリン、果糖ぶどう糖液糖、でん粉、粉末状植物性たん白、ドロマイト、ぶどう糖加工品、ポークエキス、発酵調味料、食塩、加工油脂、酵母エキス、チキンブイヨン、加工でん粉、クエン酸鉄Na、水
カルシウム強化米	—	白米、デキストリン、でんぶん、砂糖、貝カルシウム、クエン酸、ビタミンD3
南瓜コロッケ	小麦・大豆	南瓜、ばれいしょ、たまねぎ、小麦粉加工品、砂糖、食用食物油脂、食塩、酵母粉末、パン粉、小麦粉、でん粉、貝Ca、水 ※大豆を含む原材料・・・パン粉
もものタルト	大豆・もも	砂糖、豆乳、米粉、ももピューレー、ぶどう糖果糖液糖、ショートニング、コーンフラワー、水溶性食物繊維、植物油、水あめ、大豆粉、こんにやく加工品、水、加工デンプン、炭酸Ca、ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、乳化剤、膨張剤、ビタミンC、ピロリン酸第二鉄、増粘剤（キサンタンガム）、酸化防止剤（ビタミンC）、紅麴色素、香料
いわしのトマト煮	—	いわし、ケチャップ、砂糖、本みりん、玉ねぎ、トマトピューレー、レモン果樹、米粉、食塩、ブラックペッパー、水
アーモンド	アーモンド	アーモンド、植物油脂、食塩
チキンハンバーグ	小麦・鶏肉 大豆・りんご	鶏肉、ソテーオニオン、玉ねぎ、つなぎ（パン粉、粉末状植物性たん白）、たれ（発酵調味料、しょうゆ、砂糖、りんご、水、水あめ、食塩）、粒状植物性たん白、果糖ブドウ糖液糖、香辛料（黒こしょう）、食塩、コーンスターチ（とうもろこし）、パプリカ、オールスパイス、しょうが、にんにく）、加工でん粉、増粘剤（加工でん粉）、ソース（発酵調味料、しょうゆ、水あめ、砂糖、水、りんご、食塩、増粘剤（加工でん粉））、揚げ油（パーム油）、水
チーズ（6/18使用）	乳	ナチュラルチーズ、炭酸Ca、乳化剤、重曹、クエン酸鉄Na、水
キャベツいりつくね	鶏肉・豚肉	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（炭酸カルシウムマグネシウム含有物）、食塩、鰹節、しょうが、酵母エキス、香料（ガーリック）、鉄含有酵母
黒糖アガラサー	小麦・乳	小麦粉、黒糖、牛乳、膨張剤、水
チキンカツ	小麦・大豆・鶏肉	鶏肉、植物油脂、パン粉、小麦粉加工品、粉末状植物性たん白、チキンエキス、食塩、香辛料、小麦粉、水、加工デンプン、ドロマイト、ピロリン酸鉄、乳化剤、調味料（アミノ酸）、香料
桜島鶏肉団子	小麦・大豆・鶏肉	鶏肉、玉ねぎ、粒状植物性たん白、にんじん、パン粉、でん粉、砂糖、香辛料、食塩、たんぱく加水分解物、炭酸カルシウム、クエン酸第一鉄ナトリウム、水
ココア	大豆	砂糖、ぶどう糖、ココア、食塩、炭酸ca、植物レシチン（大豆由来）、香料、V.C、V.B1、V.B2
お魚ふりかけ	小麦・ごま さば・大豆	ドロマイト、混合削り節粉末、砂糖、ごま、食塩、しょうゆ、みりん、かつお風味調味料、いわし削り節、酵母エキス、乾燥マッシュポテト、でん粉、青のり、かつお削り節、黒のり、かぼちゃ粉末、還元水あめ、昆布エキス、粉末水あめ、アナトー色素、カラメル色素、酸化防止剤(ビタミンC)、カロチン色素 ※本品で使用しているさば、いわしはえび・かにを食べており、海苔はえび・かにの生息域で採取しています。
チーズ（6/30使用）	乳	ナチュラルチーズ、ミルクカルシウム、乳化剤、重曹、ピロリン酸第二鉄、水

特定原材料等	
表示義務	えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生（ピーナッツ） くるみ
推奨表示 （任意表示）	アーモンド あわび いか いくら オレンジ カシューナッツ キウイフルーツ 牛肉 ごま さけ さば 大豆 鶏肉 バナナ 豚肉 マカダミアナッツ もも やまいも りんご ゼラチン