

令和7年5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
1	木		スクスクたけのご飯(鶏・豆)	米、大麦、カルシウム強化米、鶏肉、油揚げ、白かまぼこ、たけのこ 人参、しいたけ、あお豆、こんにゃく、かつおだし	米油、しょうゆ、みりん、塩
			ささみチーズフライ(乳・麦・鶏・豆)	ささみチーズフライ	
			アセロラゼリー(り)	アセロラゼリー	
2	金		コッペパン【小学校】(麦・乳・豆)	コッペパン	
			あげパン【中学校】(麦・乳・豆・アモ)	コッペパン、アーモンド、黒糖、三温糖、きなこ、脱脂粉乳	大豆油（揚げ1回目）
			ポークビーンズ(豚・乳・豆)	豚肉、ベーコン、大豆、レッドキドニー、じゃがいも、玉ねぎ 人参、あお豆、にんにく、トマトホール	米油、塩、こしょう、トマトケチャップ、チキンブイヨン、三温糖 ウスターソース、トマトピューレ、ウーシパウダー、パブリカパウダー
			キャベツいりつくね(鶏・豚)	キャベツいりつくね	
			いちごジャム【小学校】	いちごジャム	
7	水		ごはん	米	
			キムチーズ肉じゃが (豚・麦・り・豆・さ・乳)	豚肉、チーズ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、キャベツ、白菜キムチ こんにゃく、かつおだし	米油、しょうゆ、みりん
			さつまいもの素揚げ	さつまいも	大豆油（揚げ2回目）
8	木		ごはん	米	
			うちなーみそ汁(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
			ハンバーグのきのこソースかけ (豆・鶏・豚・麦)	ハンバーグ、しめじ、マッシュルーム、えのき トマトホール	トマトケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース 三温糖、パブリカパウダー
			ゴーヤーと小魚の佃煮(ご)	ゴーヤー、かたくちいわし、ひじき、ごま	酢、三温糖、みりん、しょうゆ
9	金		ごはん	米	
			卵スープ(鶏・卵)	鶏肉、卵、玉ねぎ、人参、コーン、ねぎ、かつおだし	チキンブイヨン、しょうゆ、塩、でんぷん
			厚揚げのみそ煮(豚・豆・ご)	豚肉、厚揚げ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、こんにゃく、絹さや、しいたけ	赤みそ、米油、三温糖、しょうゆ、みりん、七味唐辛子
			オレンジ(オ)	オレンジ	
12	月		ごはん	米	
			チキンカレー(鶏・豆・乳・麦・牛・り)	鶏肉、鶏レバーそぼろ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、大豆、セロリ、にんにく	マーガリン、小麦粉、カレー粉、カレールウ、脱脂粉乳、こめ油 デミグラスソース、ウスターソース、トマトケチャップ、りんごピューレ、塩 チキンブイヨン、ウーシパウダー
			温野菜	ブロッコリー、カリフラワー、コーン	
			ごまドレッシング(ご)	ごまドレッシング	
			チーズ【中学のみ】(乳)	チーズ	
13	火		ごはん	米	
			豚丼(豚・豆)	豚肉、にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、こんにゃく、春雨、小松菜、ピーマン	料理酒、三温糖、こめ油、しょうゆ、オイスターソース、みりん、塩
			もずくのみそ汁(豆)	豆腐、もずく、冬瓜、えのき、かつおだし	赤みそ、白みそ
			手作り黒糖ビーンズ(豆)	大豆、黒糖	
14	水		黒糖パン(麦・乳・豆)	黒糖パン	
			野菜のクリーム煮(鶏・豚・乳・麦・豆)	鶏肉、ベーコン、マカロニ、じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、人参 小松菜、コーン、にんにく	マーガリン、小麦粉、脱脂粉乳、米油、ポークブイヨン、塩、こしょう ウーシパウダー
			オムレツ(卵・豆)	オムレツ	

15	木		ごはん	米	
			豆腐のみそ汁(豆)	豆腐、わかめ、じゃがいも、小松菜、かつおだし	白みそ、麦みそ
			人参シリシリ(卵・豆)	卵、ツナ缶、人参、玉ねぎ、にら	米油、しょうゆ、塩
			肉だんご(麦・ご・豆・鶏・豚・り)	肉だんご	
16	金		ごはん	米	
			ワントンスープ(麦・ご・豆・豚)	なると、海鮮風ワントン、春雨、小松菜、人参、長ねぎ、かつおだし	チキンブイヨン、薄口しょうゆ、塩、でんぷん、ごま油、こしょう
			ひじき炒め(豆)	ひじき、ツナ缶、油揚げ、大豆、人参、キャベツ、にら、こんにゃく、かつおだし	米油、三温糖、料理酒、しょうゆ、みりん、塩
			オレンジ(オ)	オレンジ	
19	月		ピラフ(鶏・豆)	米、カルシウム強化米、鶏肉、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、コーン 赤ピーマン、パセリ、にんにく	米油、乳不使用マーガリン、チキンブイヨン、白ワイン、塩 こしょう
			野菜スープ(麦・豚・乳・牛・豆)	ベーコン、マカロニ、じゃがいも、玉ねぎ、キャベツ、人参、セロリ、パセリ	米油、コンソメ、チキンブイヨン、塩、こしょう
			チキンのハニーマスタード焼(鶏)	鶏肉、にんにく	はちみつ、しょうゆ、粒入りマスタード、塩、こしょう
			ヨーグルト(乳・ゼ)	ヨーグルト	
20	火		ごはん	米	
			チムシンジ(豚)	豚肉、豚レバー、じゃがいも、大根、人参、にら、にんにく、生姜 かつおだし	薄口しょうゆ、塩
			シマナーちゃんぶるー(豆)	厚揚げ、ツナ缶、からしな、人参、玉ねぎ、キャベツ、にんにく	米油、しょうゆ、塩、こしょう
			梅じそふりかけ(麦・ご・豆)	梅じそふりかけ	
21	水		ごはん	米	
			金平丼(豚・ご)	豚肉、チキアギ、ごぼう、玉ねぎ、人参、赤ピーマン、いんげん、こんにゃく ごま	しょうゆ、三温糖、みりん、ポークブイヨン、塩、こめ油、ごま油 七味唐辛子、でんぷん
			大学いも(ご)	さつまいも、ごま	大豆油(揚げ1回目)、三温糖、水あめ、しょうゆ、みりん、でんぷん
			小魚【中学のみ】	小魚	
22	木		ごはん	米	
			豚肉とこんにゃく炒め(豚・豆)	豚肉、厚揚げ、こんにゃく、キャベツ、玉ねぎ、人参、小松菜 長ねぎ、にんにく	米油、三温糖、料理酒、しょうゆ、みりん、塩
			納豆(豆・麦)	納豆	
			オレンジ(オ)	オレンジ	
23	金		ごはん	米	
			チキンと野菜の煮込み(鶏・豆・麦・牛)	鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ、あお豆、コーン、セロリ にんにく	米油、赤ワイン、デミグラスソース、トマトソース、パブリカパウダー、塩 ハヤシルウ、三温糖、こしょう、チキンブイヨン、ウージパウダー
			スライスパイ	パイ缶	
			うまかってん(麦・ご・豆)	うまかってん	
26	月		ごはん	米	
			つくね汁(麦・豆・鶏)	桜島鶏肉団子、豆腐、大根、人参、小松菜、生姜、かつおだし	薄口しょうゆ、塩
			もずくのチャブチェ(豚・豆・ご)	もずく、豚肉、大豆、春雨、ごま、玉ねぎ、人参、赤ピーマン、ピーマン しいたけ、にんにく、かつおだし	ごま油、しょうゆ、三温糖、料理酒、塩、こしょう
			シークワーサーゼリー	シークワーサーゼリー	
27	火		ちらしずし(麦・豆・鶏)	米、ちらしずしの素	
			あさりのみそ汁(ア・豆)	あさり、油揚げ、わかめ、大根、ねぎ、かつおだし	白みそ、麦みそ
			かぼちゃのそぼろ煮(鶏・豆)	鶏肉、厚揚げ、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、あお豆、生姜、かつおだし	米油、みりん、三温糖、料理酒、しょうゆ
28	水		ごはん	米	
			野菜チャンプルー(豚・豆)	豚肉、豆腐、人参、キャベツ、小松菜、玉ねぎ、にんにく	米油、料理酒、塩、しょうゆ
			竹輪のチーズやき(乳・豆)	竹輪、チーズ、牛乳、かつお節、パセリ	エッグケアマヨネーズ、脱脂粉乳
			アーモンド【中学のみ】(アモ)	アーモンド	
29	木		コッペパン(麦・乳・豆)	コッペパン	
			ラビオリスープ(麦・鶏・豚・豆・牛)	ラビオリ、大豆、じゃがいも、人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ トマトダイス、パセリ、にんにく	米油、チキンブイヨン、塩、コンソメ、こしょう
			チキンとペンのクリーム煮(麦・鶏・豆・乳)	鶏肉、マカロニ、玉ねぎ、人参、あお豆、コーン	米油、生クリーム、塩、こしょう、マーガリン、小麦粉、ウージパウダー
			りんご(り)	りんご	
30	金		ごはん	米	
			親子丼(鶏・卵)	鶏肉、卵、白かまぼこ、玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜、長ねぎ、にんにく	米油、しょうゆ、三温糖、みりん、でんぷん、料理酒、塩
			黒糖ぜんざい	金時豆、大麦、白玉餅だんご	黒糖、三温糖、塩

2025年 5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・うすくちしょうゆ	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
豆板醤	—	鶏肉	—	いり・すり・ねりごま	ごま
赤だし	大豆・鶏肉	豚肉	—	チリミックス	乳・小麦・豚肉
酢・特濃酢・すし酢	小麦	テンメンジャン	小麦・大豆	チリパウダー	—
みりん	—	コンソメ	牛肉・大豆	脱脂粉乳・バター	乳
料理酒	—	ポーク&チキンブイヨン	鶏肉・豚肉	トマトケチャップ	—
ウスターソース	—	チキンブイヨン	鶏肉	ウージパウダー	—
デミグラスソース	小麦・鶏肉	ポークブイヨン	鶏肉・豚肉	マーガリン	乳・大豆
七味唐辛子	ごま	三温糖・黒糖	—	生クリーム	
エッグケアマヨネーズ	大豆	ごま油	ごま・大豆	カレー粉	—
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	チーズパウダー クッキングチーズ ピザ用チーズ	乳
トマトソース・ピザソース	大豆	こめ油・オリーブ油	—	チリソース	
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	乳不使用マーガリン	大豆
ラード	大豆	粒入りマスタード	—		

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	—	鶏レバーそばろ	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

（5月に使用する加工食品）

食品名	アレルギー表示	原材料
カルシウム強化米	—	白米、デキストリン、でんぷん、砂糖、貝カルシウム、クエン酸、ビタミンD3
アセロラゼリー	りんご	アセロラ果汁、果糖ぶどう糖液糖、難消化性デキストリン、加工でん粉、酸味料、ゲル化剤（増粘多糖類）、クエン酸鉄Na、着色料（アントシアニン、クチナシ、カロチノイド）、香料、水りんごを含む原材料・・・香料
ささみチーズフライ	乳・小麦・鶏肉・大豆	鶏肉、鶏皮、プロセスチーズ、小麦粉、ほうれん草、米発酵調味料、ゴーダチーズパウダー、食塩、酵母エキス、こしょう、水、衣（パン粉、小麦粉、なたね油、食塩、こしょう、水）、揚げ油（なたね油）、増粘剤（加工デンプン）※大豆を含む原材料・・・パン粉
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
いちごジャム	—	いちご、水あめ、砂糖、ゲル化剤、酸味料
白菜キムチ	小麦・りんご・大豆・さば	はくさい、たまねぎ、にんじん、砂糖、食塩、りんご、にんにく、昆布エキス、しょうゆ、かつお節エキス、生姜、唐辛子、調味料（アミノ酸）、酸味料、香辛料抽出物、トウガラシ色素、ホップ抽出物、ショ糖脂肪酸エステル
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、ドロマイド、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
チーズ（5/12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
ごまドレッシング	ごま	食用植物油脂、砂糖、水あめ、たん白加水分解物、醸造酢、いりごま、ねりごま、食塩、酵母エキス、酵母エキスパウダー、乳化剤、増粘剤（キサンタンガム）、香料
オムレツ	卵・大豆	液卵、植物油脂（大豆）、卵黄、食塩、でん粉発酵調味料、食用卵殻粉、植物油脂（パーム）、トレハロース、加工でん粉、水
肉団子	小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	鶏肉、豚肉、玉ねぎ、パン粉、粉末状植物性たん白、豚脂、粒状植物性たん白、食塩、たん白自己消化物、植物油脂、香辛料、加工デンプン、調味料（アミノ酸）、カラメル色素、ピロリン酸第二鉄、砂糖、しょうゆ、発酵調味料、醸造酢、トマトケチャップ、おろししょうが、酵母エキス、増粘剤（加工デンプン）、なたね油、（調整水）
海鮮風ワンタン	小麦・ごま・大豆・豚肉	小麦粉、キャベツ、魚肉すり身、たまねぎ、豚脂、でん粉、豆腐、にんじん、粉末状小麦たん白、植物油脂、砂糖、食塩、ホタテエキス調味料、粉末状大豆たん白、大豆粉、加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、豆腐用凝固剤、水
ヨーグルト	乳・ゼラチン	脱脂粉乳、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、全粉乳、ゼラチン、寒天、乳酸カルシウム、香料、ピロリン酸鉄、水
梅じそふりかけ	小麦・ごま・大豆	味付しその葉、いりごま、でん粉、乾燥梅肉、かつお削りぶし、しょうゆ、砂糖、梅酢エキスパウダー、のり、塩加工品、酵母エキス、粉末醸造酢、かつおぶし粉末、みそ、ジンジャー粉末、焼成カルシウム、調味料（無機塩）：N0.10塩加工品に含む、ベニコウジ色素
こざかな	—	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。
なっとう	大豆・小麦	大豆、納豆菌、納豆のタレ（砂糖、しょうゆ、たん白加水分解物、食塩、調味料（アミノ酸）本みりん、醸造酢、カツオエキス、酒精、水）
うまかってん	小麦・ごま・大豆	大豆、サンフラワーシード（ひまわりの種、植物油、食塩）、黒大豆、味こもち（澱粉、米、もち米調整品、醤油、砂糖、マルトデキストリン、カツオエキス、唐辛子）、味付小魚（煮干し（イワシ、食塩）、砂糖、麦芽糖、ごま）、セサミクラッカー（澱粉、植物油、砂糖、小麦粉、ショートニング、ごま、食塩、アオサ粉）、加工澱粉、着色料（カラメル、紅花黄、カロチノイド、紅麴、クチナシ）、調味料（アミノ酸等）、膨張剤、甘味料（カンゾウ）※本品で使用しているアオサ粉は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。※本品で使用しているイワシはえび・かにを捕食しています。
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、たんばく加水分解物、炭酸カルシウム、クエン酸第一鉄ナトリウム、水
シークワサーゼリー	—	果糖ぶどう糖液糖、シークワサー果汁、砂糖、ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、酸化防止剤（ビタミンC）、香料、カロテン色素、水
ちらしずし	小麦・大豆・鶏肉	砂糖、にんじん、たけのこ、醸造酢、れんこん、食塩、しょうゆ、かんぴょう、干しいたけ、醸造調味料、みりん、鰹風味調味料、昆布エキス、チキンエキス、煮干しエキス、アミノ酸
アーモンド	アーモンド	アーモンド、植物油脂、食塩
ラビオリ	小麦・鶏肉・豚肉・大豆	小麦粉、食塩、鶏肉、豚肉、玉ねぎ、パン粉、粒状植物性たん白、豚脂、酵母エキス、ポークエキス、食塩、砂糖、香辛料、調味料（アミノ酸等）、安定剤（加工デンプン）、水
白玉餅だんご	—	もち米粉、加工でん粉、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