

令和8年6月 アレルギー献立表

今帰仁給食センター  
電話 0980-56-2106

| 日  | 曜日 | こんだて               | (あか)<br>おもに体をつくるものになる食品                     | (きいろ)<br>おもにエネルギーのもとになる食品           | (みどり)<br>おもに体の調子を整えるものになる食品            | 調味料   |
|----|----|--------------------|---|-------------------------------------|--|---|
| 1  | 月  | 麦ごはん               |   | こめ、むぎ、コーラルバイオPW                     |  |   |
|    |    | ★沖繩風みそ汁【除去食】       | ★ポーク缶(乳)、とうふ(大豆)、みそ(大豆)                     |                                     | 冬瓜、にんじん、もやし、ねぎ                         | かつおぶし   |
|    |    | ウカライリチー            | おから(大豆)、ぶたにく、チキアギ、姫ひじき                      | あぶら(大豆)                             | にんじん、にら、もやし                            | 料理酒、醤油(小麦・大豆)、塩、みりん、だし汁   |
| 2  | 火  | 黒糖ちんすこう            | 無添加ハム(豚)、★手焼綿糸卵                             | ラード、こくとう、さとう、小麦粉<br>中華麺(小麦・大豆)、ごま油  | もやし、きゅうり                               | 塩<br>冷やし中華のタレ(ごま・りんご・大豆・小麦)   |
|    |    | ★冷やし中華【除去食】        |   |                                     |  |   |
|    |    | 野菜の春巻き             | バリバリ野菜春巻き(鶏肉・大豆・ごま・小麦)                      | あぶら(大豆)                             |  |   |
| 3  | 水  | ココナッツミルク           | ココナッツミルクパウダー                                | タピオカパール、グラニュー糖                      | 黄桃ダイス、みかん缶、ぶどう缶                        |   |
|    |    | ★コッペパン【代替食なし】      |   | ★コッペパン(小麦・乳・大豆)                     |  |   |
|    |    | 野菜スープ              | じゃが芋、ごま                                     | パン粉(小麦・大豆)、さとう                      | 国産ほうれん草、キャベツ、にんじん、エリンギ                 | ガラ骨、塩   |
| 4  | 木  | ★ハンバーグ【除去食】        | 牛ひき肉、ぶたにく、★ぎゅうにゅう、★たまご                      | パン粉(小麦・大豆)、さとう                      | たまねぎ                                   | 塩、こしょう、デミグラスソース(小麦・鶏)、ケチャップ、ウスター(大豆・りんご)、赤ワイン                           |
|    |    | ブロッコリーサラダ          | 糸げずり  | マヨネーズ(大豆)                           | ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン                   | 醤油(小麦・大豆)   |
|    |    | かみかみ丼              | ぶたレバー、ぶたにく                                  | こめ、あぶら(大豆)、さとう、ごま油、ごま               | ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、もやし、国産ほうれん草            | おろし生姜、おろしにんにく、料理酒、みりん、醤油(小麦・大豆)、甜麺醬、豆板醬(小麦・大豆)                          |
| 5  | 金  | ★カリカリチキン【除去食】      | とりにく、★たまご                                   | 小麦粉、でんぷん、コーンフレーク、パン粉(小麦・大豆)、あぶら(大豆) |  | 塩、黒こしょう、おろしにんにく   |
|    |    | 寒天の中華和え            | 鶏むね(皮つき)                                    | さとう、ごま油、ごま                          | だいこん、きゅうり、にんじん、こまつな                    | 醤油(小麦・大豆)、酢(小麦)   |
|    |    | あじさいご飯             | 鶏むね(皮つき)                                    | こめ、むぎ、黒米、コーラルバイオPW、紅いも、あぶら(大豆)      | にんじん、たまねぎ、あお豆、乾燥カリカリ梅                  | 醤油(小麦・大豆)、だし汁、塩、みりん、料理酒   |
| 8  | 月  | 鯖のごま焼き             | サバ  | ごま                                  |  | 醤油(小麦・大豆)、料理酒、みりん   |
|    |    | こんにゃくサラダ           | オーシャンキングほくし身、姫ひじき                           | ごま、マヨネーズ(大豆)、さとう                    | 糸こんにゃく、だいこん、にんじん、こまつな                  | 醤油(小麦・大豆)   |
|    |    | 梅ゼリー               |   | 青うめゼリー                              |  |   |
| 9  | 火  | スパゲティアラポネーズ        | ぶたにく、大豆                                     | スパゲティロング(小麦)、あぶら(大豆)、さとう            | たまねぎ、にんじん、セロリ、グリーンピース、しめじ、マッシュルーム、トマト缶 | おろしにんにく、おろし生姜、赤ワイン、チャップ、ウスター(大豆・りんご)、トマトピューレー、塩                         |
|    |    | ★ブロッコリーの豆サラダ【除去食】  | アーモンド、ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 黄いんげん豆 緑いんげん豆      | オリーブ油、さとう                           | ブロッコリー、カリフラワー                          | ★ジェノバペースト(乳)、ピネガー、塩   |
|    |    | ★手作りごまクッキー【除去食】    | ★ぎゅうにゅう                                     | 小麦粉、でんぷん、さとう、★マーガリン(乳・大豆)、ごま        |  |   |
| 10 | 水  | 麦ごはん               |   | こめ、むぎ、コーラルバイオPW                     |  |   |
|    |    | 豚丼                 | 豚肩ロース                                       | こんにゃく、あぶら(大豆)、さとう、でんぷん              | たまねぎ、ながねぎ、にんじん、しめじ                     | おろし生姜、醤油(小麦・大豆)、みりん、料理酒、だし汁   |
|    |    | 小松菜のみそ汁            | とうふ(大豆)、みそ(大豆)                              |                                     | こまつな、たまねぎ、にんじん、キャベツ                    | かつおぶし   |
| 11 | 木  | わかめとしらすの酢の物        | わかめ、しらす干し                                   | さとう、ごま                              | 赤モーイ                                   | 醤油(小麦・大豆)、塩、酢(小麦)   |
|    |    | くだもの               |   |                                     | くだもの                                   |   |
|    |    | ★黒糖パン【代替食なし】       |   | ★黒糖パン(小麦・乳・大豆)                      |  |   |
| 12 | 金  | 冬瓜カレースープ           | だいち、とりにく                                    | でんぷん                                | 冬瓜、たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン                  | ガラ骨、醤油(小麦・大豆)、塩、こしょう  |
|    |    | ★スパニッシュオムレツ【代替食なし】 | ★たまご、無塩せきベーコン(豚) ★ぎゅうにゅう                    | あぶら(大豆)                             | たまねぎ、にんじん、あかピーマン、国産ほうれん草               | 塩、こしょう  |
|    |    | 豆コブサラダ             | アーモンド、ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 黄いんげん豆 緑いんげん豆      | さつま芋、マヨネーズ(大豆)、さとう、ごま               | ブロッコリー                                 | ケチャップ、ポッカレモン  |
| 15 | 月  | 五目混ぜごはん            | とりにく、油揚げ(大豆)                                | こめ、あぶら(大豆)、さとう                      | ごぼう、にんじん、あお豆、しいたけ                      | だし汁、料理酒、醤油(小麦・大豆)、みりん   |
|    |    | きびなごのカレー揚げ         | きびなご  | さとう、でんぷん、あぶら(大豆)                    |  | 料理酒、醤油(小麦・大豆)、おろし生姜   |
|    |    | おなか和え              | 糸げずり  | さとう                                 | キャベツ、だいこん                              | 醤油(小麦・大豆)   |
| 16 | 火  | くだもの               |   |                                     | くだもの                                   |   |
|    |    | もちきびごはん            |   | こめ、もちきび、コーラルバイオPW                   |  |   |
|    |    | 豆腐とわかめのスープ         | わかめ、とうふ(大豆)                                 | ごま油                                 | ながねぎ、えのき茸                              | ガラ骨、醤油(小麦・大豆)、塩   |
| 17 | 水  | 肉野菜炒め              | 豚肩ロース                                       | でんぷん、あぶら(大豆)、さとう、ごま油                | キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ                     | 料理酒、醤油(小麦・大豆)、おろしにんにく、オイスターソース、ガラ骨                                      |
|    |    | ★ちくわのオープン焼き【除去食】   | 焼き竹輪、★クッキングチーズパウダー(乳)、★ぎゅうにゅう、★脱脂粉乳(乳)、糸げずり | マヨネーズ(大豆)                           | パセリ 乾                                  |   |
|    |    | きつねうどん             | 油揚げ(大豆)、スクール糸かまぼこ                           | うどん(小麦)、さとう                         | ながねぎ                                   | 醤油(小麦・大豆)、みりん、かつおぶし、塩   |
| 18 | 木  | ★お好み焼き【除去食】        | ぶたにく、★たまご、糸げずり、青のり粉                         | 長芋、小麦粉、さとう、マヨネーズ(大豆)                | キャベツ、にんじん、ねぎ                           | ベーキングパウダー、だし汁、塩   |
|    |    | みたらし団子             |   | 白玉餅だんご、こくとう、でんぷん                    |  | 醤油(小麦・大豆)   |
|    |    | ★中華丼【除去食】          | ぶたにく、★短冊イカ、★うずら卵水蒸し                         | あぶら(大豆)、でんぷん、ごま油                    | たけのこ 水煮缶詰、にんじん、白菜、チンゲン菜、しいたけ           | おろしにんにく、醤油(小麦・大豆)、みりん、オイスターソース  |
| 19 | 金  | 春雨スープ              |   | はるさめ                                | 白菜、にんじん、えのき茸、小松菜                       | ガラ骨、塩、醤油(小麦・大豆)、おろし生姜   |
|    |    | バンバンジーサラダ          | 鶏ササミ、ごま                                     | ごま、さとう、ごま油                          | キャベツ、にんじん、きゅうり、黄ピーマン                   | 酢(小麦)、醤油(小麦・大豆)   |
|    |    | ★なかよしパン【代替食なし】     |   | ★なかよしパン(乳・小麦・大豆)                    |  |   |
| 20 | 月  | ★白花豆のクリームスープ【除去食】  | 国産白いんげんペースト、とりにく、★ぎゅうにゅう                    | あぶら、じゃが芋、小麦粉、★無塩バター(乳)              | たまねぎ、にんじん、コーン                          | ガラ骨、白ワイン、塩、こしょう   |
|    |    | ★ササミのピカタ【除去食】      | 鶏ササミ、★たまご ★クッキングチーズ                         | 小麦粉                                 | パセリ                                    | 塩、こしょう  |
|    |    | グリーンサラダ            | ツナ  | さとう、オリーブ油                           | キャベツ、アスパラ、きゅうり                         | 塩、酢(小麦)   |
| 21 | 火  | 小豆ごはん(栄)           |   | こめ、餅米                               | こんにゃく、冬瓜、しいたけ                          | かつおぶし、ガラ骨、醤油(小麦・大豆)、塩   |
|    |    | シカムドッチ(栄)          | ぶたにく、                                       |                                     |  | みりん、料理酒   |
|    |    | 魚のシークワサー風みそ焼き      | パンガシウス、みそ(大豆)                               | さとう                                 | にんじん、パパイア                              | だし汁、醤油(小麦・大豆)、塩   |
| 22 | 水  | ★大人参シリシリー【除去食】     | ★たまご、ツナ                                     | あぶら(大豆)                             | すいか                                    |   |
|    |    | すいか                |   | こめ、むぎ、コーラルバイオPW                     | だいこん、たまねぎ、にんじん、エリンギ、こまつな               | かつおぶし   |
|    |    | 麦ごはん               | みそ(大豆)                                      |                                     |  |   |
| 23 | 木  | 野菜みそ汁              |   |                                     |  |   |
|    |    | 肉じゃが               | ぎゅうにゅう                                      | じゃが芋、あぶら(大豆)、さとう                    | たまねぎ、にんじん、しいたけ、糸こんにゃく、スジナシインゲン         | かつおぶし、みりん、醤油(小麦・大豆)、料理酒   |
|    |    | 納豆                 | 挽きわり納豆(大豆)                                  |                                     |  |   |
| 24 | 火  | 沖繩ソース焼きそば          | ぶたにく  | 沖繩そば(小麦・大豆)、あぶら(大豆)、ごま油             | キャベツ、もやし、にんじん、木くらげ、にら                  | 醤油(小麦・大豆)、ウスター(大豆・りんご)、オイスターソース   |
|    |    | スーナー               | とうふ(大豆)、ツナ、みそ(大豆)                           |                                     | こまつな                                   |   |
|    |    | あまがし               | 金時豆   | 押麦、さとう、こくとう                         |  | 塩   |
| 25 | 水  | ウム                 |   | 焼き芋                                 |  |   |
|    |    | アンダンスー             | みそ(大豆)                                      | さとう、あぶら(大豆)                         |  |   |
|    |    | カンダバーぼろぼろじゅうしい     | ツナ、おきなわもずく                                  | こめ、むぎ、あぶら(大豆)、コーラルバイオPW             | 八重山カズラ、にんじん                            | かつおぶし、醤油(小麦・大豆)、塩   |
| 26 | 木  | ゴーヤーのウサチー          | チキアギ  | さとう                                 | にがうり、もやし、きゅうり                          | 酢(小麦)、醤油(小麦・大豆)   |
|    |    | もちきびごはん            |   | こめ、もちきび、コーラルバイオPW                   |  |   |
|    |    | ポークカレー             | ぶたにく、白花豆ペースト                                | じゃが芋、あぶら(大豆)                        | たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギ、チャップ、ブルーネ          | ガラ骨、おろし生姜、おろしにんにく、カレールー(小麦・牛・鶏・大豆)、リンゴピューレーウスター(大豆・りんご)、マドラスカレー(小麦・りんご) |
| 27 | 金  | アーモンドサラダ           |   | ★アーモンド、マヨネーズ(大豆)、オリーブ油、さとう          | キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン                     | 酢(小麦)、塩   |
|    |    | ★ヨーグルト和え【除去食】      | ★ヨーグルト(乳)                                   |                                     | バナナ、輸入パイナップル、みかん缶、黄桃(ダイス)              |   |
|    |    | 麦ごはん               |   | こめ、むぎ、コーラルバイオPW                     |  |   |
| 28 | 土  | 白菜の和風スープ           | とりにく  | あぶら(大豆)                             | 白菜、たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ                    | かつおぶし、醤油(小麦・大豆)、塩、料理酒   |
|    |    | ★コロケ【代替食なし】        | ★NKRコロケ(小麦・乳・牛肉・大豆)                         | あぶら(大豆)                             |  |   |
|    |    | ほうれん草のごま和え         | ごま、さとう                                      | 国産ほうれん草、こまつな、にんじん                   |  | 醤油(小麦・大豆)、だし汁   |
| 29 | 日  | くふあじゅうしい           | ぶたにく、刻み昆布、チキアギ                              | こめ、むぎ、コーラルバイオPW、あぶら(大豆)             | にんじん、しいたけ、葉ねぎ                          | だし汁、醤油(小麦・大豆)、みりん、塩   |
|    |    | ソーメン汁              | 魚そうめん、みそ(大豆)                                |                                     | へちま、ねぎ                                 | かつおぶし   |
|    |    | ★魚のイーチョーバー天ぷら【除去食】 | ホキ、★たまご                                     | 小麦粉、コーラルバイオPW、あぶら(大豆)               | イーチョーバー                                | 塩   |
| 30 | 月  | くだもの               |   |                                     | くだもの                                   |   |
|    |    | 中華風ちまきご飯           | 鶏むね(皮つき)                                    | こめ、餅米、コーラルバイオPW、あぶら(大豆)、ごま油         | しいたけ、たけのこ 水煮缶詰、にんじん、ねぎ                 | 醤油(小麦・大豆)、チキンブイヨン(鶏)、おろし生姜、おろしにんにく、料理酒、オイスターソース、塩                       |
|    |    | ★豆腐のチリソース【除去食】     | とうふ(大豆)、★えび                                 | 小麦粉、あぶら(大豆)、さとう、でんぷん                | たまねぎ                                   | トマトピューレー、ケチャップ、おろしにんにく、オイスターソース、豆板醬(小麦・大豆)                              |
| 31 | 火  | かまぼこのごまマヨ和え        | スクール糸かまぼこ、姫ひじき                              | マヨネーズ(大豆)、ごま、さとう、あぶら(大豆)            | こまつな、コーン                               | 醤油(小麦・大豆)、みりん、料理酒、酢(小麦)、塩   |
|    |    | くだもの               |   |                                     | くだもの                                   |   |