

令和元年5月

学校給食予定献立表(アレルギー詳細)献立表

沖縄市立学校給食センター
沖縄市諸見調理場
TEL:933-5453

1. 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27品目を表示しています。

特定原材料(表示義務)7品目	特定原材料に準ずる(表示の推奨)20品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに	あわび いか いくら さけ さば 牛肉 鶏肉 ゼラチン 大豆 ごま くるみ カシューナッツ オレンジ キウイフルーツ ばなな もも りんご まつたけ やまいも

2. 献立名の黒丸(●)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6品目です。除去食の提供はアレルギー6品目を含む和え物(サラダ、フルーツ和えを含む)などです。

除去食対応アレルギー6品目	卵 乳 えび かに いか たこ
---------------	-----------------

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 調味料欄に表示がなくても、調理工程(あく抜き、臭み抜きなど)で塩、こしょう、砂糖、酒、酢(小麦)を使用する場合があります。

日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食・行事等
7日 (火)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳				子どもの日献立
	だけのこごはん	鶏肉、油あげ(大豆)	ごま、こめ油、米	さやいんげん、しいたけ、だけのこ、にんじん	塩、削り節、酒、薄口しょうゆ(小麦、大豆)	
	はまぐりのお吸い物	はまぐり、絹ごし豆腐(大豆)		だいこん、ねぎ	だし昆布、塩、削り節、酒、薄口しょうゆ(小麦、大豆)	
	焼きししゃも	ししゃも				
8日 (水)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳				ゴーヤの日
	げんまい玄米ごはん		もち玄米、米			
	チキンカレー(乳・小麦粉なし)	鶏レバー、鶏肉、白花生、白いんげん豆	こめ油、じゃがいも	ウージパウダー、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ブルーネ、プロッコリー	ウスターソース(りんご、大豆)、おろしにんにく、アレルギーフリーカレー粉、チキンからスープ(鶏肉)、チャツネ(りんご)、塩、豚骨	
	べったら漬		ごま、さとう	キャベツ、ゴーヤ、にんじん、べったら漬	酢	
9日 (木)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳				
	もちぎびごはん		もちぎき、米			
	もずく丼	もずく、豚肉	こめ油、さとう、でんぷん	コーン、こまつな、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、赤ピーマン	おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、みりん、塩、削り節、酒	
	ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆)		ねぎ	みりん、塩、削り節、薄口しょうゆ	
ナッツごぼう	アーモンド	さとう、大豆油、米粉	ごぼう	みりん、薄口しょうゆ		

日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食・行事等
10日 (金)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳				黒糖の日
	こくとうパン		黒糖パン(小麦、乳、大豆)			
	ミネストローネ	鶏肉、白いんげん豆	ABCマカロニ(小麦)	キャベツ、セロリ、たまねぎ、とうがんにんじん	ケチャップ、チキンからスープ(鶏肉)、トマトソース(大豆)、トマトピューレー、塩、豚骨	
	かな魚のほろん草ソース焼き	ホキ	ノンエッグマヨネーズ(大豆、りんご)	ほうれんそう	こしょう、塩	
11日 (土)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳				
	キャベツとコーンのサラダ	鶏肉	オリーブ油、さとう	キャベツ、きゅうり、コーン、シークワサー、四季柑、にんじん	塩、酢	
	みそラーメン	うずらの卵(たまご)、赤みそ(大豆)、豚肉、白みそ(大豆)	中華めん(小麦、大豆)、ごま油、こめ油	キャベツ、コーン、しょうが、にんじん、にんにく、もやし、長ねぎ	みりん、チキンからスープ(鶏肉)、削り節、豚骨	
	にんにくの芽炒め	鶏肉、厚あげ(大豆)	ごま油、こめ油、でんぷん	きくらげ、たけのこ、にんじん、にんにくの芽、黄ピーマン、赤ピーマン、長ねぎ	オイスターソース(かきエキス)、おろしにんにく、しょうゆ、みりん、酒	
12日 (日)	メロン			メロン		
	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳				
	むぎごはん		麦、米			
	じゃがいものそぼろ煮	厚あげ(大豆)、豚肉	こめ油、さとう、じゃがいも、でんぷん	きくらげ、こまつな、しいたけ、しめじ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん、塩、削り節、酒	
野菜のごまあえ		ごま、さとう、ねりごま	キャベツ、こまつな、にんじん、もやし	しょうゆ、塩、酢		
13日 (月)	かな魚のゆずみそかけ	さば、甘口白みそ(大豆)	さとう	ゆず	みりん	
	メロン			メロン		
	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳				沖縄本土復帰記念日
	くまい黒米ごはん		ごま、黒米、麦、米		塩	
なかみ汁	黄色かまぼこ(大豆)、豚中身、豚肉		こんにゃく、しいたけ、しょうが、ねぎ	しょうゆ、塩、削り節、酒、豚骨		
せんまり千切りイリチー	子キアギ(大豆)、昆布、豚肉、油あげ(大豆)	こめ油	こんにゃく、さやいんげん、にんじん、切干大根	しょうゆ、みりん、塩、酒		
14日 (火)	てづくり紅芋ごまだんご		ごま、さとう、もち粉、紅芋、大豆油		塩	
	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳				
	キムチごはん	豚肉	ごま、ごま油、こめ油、麦、米	きくらげ、たけのこ、にんじん、ピーマン、白菜キムチ(大豆)	塩、削り節、酒、薄口しょうゆ	
	わかめスープ	ちくわ、わかめ、絹ごし豆腐(大豆)	ごま、ごま油、でんぷん	えのきだけ、しめじ、にんじん、長ねぎ	塩、削り節、薄口しょうゆ	
カラフル卵焼き	たまご、ツナ	マヨネーズ(卵、大豆、りんご)	にんじん、ピーマン、赤ピーマン	塩、削り節、薄口しょうゆ		
15日 (水)	ニューサマー			ニューサマーオレンジ		
	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳				
	こく五穀ごはん		米、胚芽押麦、もちきび、丸麦、黒米、赤米			
	いなか汁	沖縄豆腐(大豆)、鶏肉、麦みそ(大豆)	里芋	こまつな、しめじ、とうがんにんじん	削り節	
かな魚の塩こうじ焼き	さば		レモン	塩こうじ		
16日 (木)	キャベツの梅肉あえ	系けすり	ごま、さとう	キャベツ、にんじん、梅肉(りんご、大豆)	塩、酢	
	17日 (金)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			食育の日 ぬちぐすい献立
キャベツの梅肉あえ	系けすり	ごま、さとう	キャベツ、にんじん、梅肉(りんご、大豆)	塩、酢		

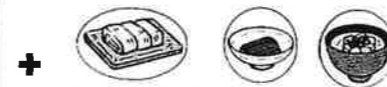
日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食・行事等
20日 (月)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳				
	スパゲティミートソース	大豆,豚肉	オリーブ油,スパゲティ(小麦)	セロリー,たまねぎ,トマト,にんじん,ピーマン,マッシュルーム	おろしにんにく,ケチャップ,デミグラスソース(小麦,鶏肉),トマトピューレー,塩,赤ワイン	
	コロコロサラダ	アーモンド,ひよこ豆,青えんどう豆,赤いんげん豆	さとう,ノンエッグマヨネーズ(大豆,りんご)	えだまめ(大豆),きゅうり,コーン,シークワサー,四季柑,赤ピーマン	マスタード	
	さかな魚のバジルパン粉焼き	チーズ(乳),ホキ	オリーブ油,パン粉(小麦,大豆)		ガーリックパウダー,こしょう,ジェノバペースト(乳),バジル,塩	
ブルー			ブルー			
21日 (火)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳				
	むぎごはん		麦,米			
	とうがんのみそ汁	沖縄豆腐(大豆),鶏肉,麦みそ(大豆)		しめじ,とうがん,ねぎ	削り節	
	ゴエイリチー(ごぼう炒め)	チキアギ(大豆),豚肉,白みそ(大豆)	ごま,ごめ油	ごぼう,こんにゃく,さやいんげん,にんじん	しょうゆ,みりん,削り節,酒	
	て手づくりちんすこう		さとう,ラード,小麦粉		塩	
22日 (水)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳				
	とり鶏めし	鶏肉,油あげ(大豆)	ごま,ごめ油,米	えだまめ(大豆),ごぼう,しいたけ,にんじん	塩,削り節,酒,薄口しょうゆ	
	きのこのすまし汁	白かまぼこ(大豆)		えのきだけ,こまつな,しめじ,にんじん	みりん,塩,削り節,薄口しょうゆ	
	さかな魚の梅みそ焼き	ホキ,甘口白みそ(大豆)	さとう	梅肉(りんご,大豆)	みりん,酒	
	びわ			びわ		
23日 (木)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳				
	むぎごはん		麦,米			
	マーボー豆腐	沖縄豆腐(大豆),鶏レバー,豚肉,麦みそ(大豆)	ごま油,ごめ油,でんぷん	ラー油パウダー,きくらげ,しいたけ,たけのこ,たまねぎ,にら,にんじん,にんにく	オイスターソース(かきエキス),ケチャップ,しょうゆ,チキンプイオン(鶏肉),ポークパイオン(鶏肉,豚肉),塩,酒,赤だし(大豆,さば,鶏肉),トウバンジャン	
	●パンウースー(たまご)	ハム(豚肉,大豆,鶏肉),錦糸卵(卵)	ごま,さとう,春雨	きゅうり,にんじん	しょうゆ,酢	
	きよみ清見みかん			清見みかん		
24日 (金)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳				
	げんまい玄米ごはん		もち玄米,米			
	とんじる豚汁	沖縄豆腐(大豆),赤みそ(大豆),豚肉,白みそ(大豆)	里芋	ごぼう,こんにゃく,だいこん,にんじん,ねぎ	削り節	
	とりにく鶏肉のシークワサー焼き	鶏肉	さとう	シークワサー,四季柑	しょうゆ,みりん	
きゅうりのゆかりあえ		さとう	きゅうり,にんじん	塩,酢,薄口しょうゆ		
27日 (月)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳				
	たきこみチャーハン	そぼろ卵(卵,小麦,大豆),チリメン,焼き豚(小麦・大豆・乳・卵)	ごま油,ごめ油,米	たまねぎ,にんじん,ピーマン	かつおだし(乳),こしょう,しょうゆ,塩	
	はるさめ春雨スープ	鶏肉,絹ごし豆腐(大豆)	春雨	にんじん,ねぎ,はくさい	チキンからスープ(鶏肉),塩,豚骨,薄口しょうゆ	
しよいも,こさかな2色芋と小魚のアーモンドがらめ	カエリ	アーモンド,ごま,さつまいも,さとう,紅イモ,黒糖,大豆油		しょうゆ		

日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食・行事等
28日 (火)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳				
	あげパン	きな粉(大豆)	コッペパン(小麦,乳,大豆),さとう,はったい粉,黒糖,大豆油			
	ポークビーンズ	だいず,ポークビーンズ(小麦,大豆,豚肉),豚肉	ごめ油,さとう,じゃがいも,でんぷん	セロリー,たまねぎ,にんじん,にんにく,ピーマン	ウスターソース(りんご,大豆),ケチャップ,チキンからスープ(鶏肉),トマトソース(大豆),トマトピューレー,塩,赤ワイン	
	ブロッコリーサラダ	ちりめん	さとう,ノンエッグマヨネーズ(大豆,りんご)	カリフラワー,シークワサー,四季柑,にんじん,ブロッコリー	マスタード,塩	
	りんご			りんご		
29日 (水)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳				
	むぎごはん		麦,米			
	はなちゃんのみそ汁	わかめ,絹ごし豆腐(大豆),麦みそ(大豆)		ねぎ	だし昆布,削り節	絵本献立「はなちゃんのみそ汁」より
	さんまのかば焼き	さんま	さとう,でんぷん,水あめ,大豆油,米粉		おろししょうが,こしょう,しょうゆ,みりん,塩,酒	
	あおな青菜のおひたし	糸けずり	さとう	えのきだけ,こまつな,にんじん,はくさい,もやし	しょうゆ,塩,酢	
30日 (木)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳				
	わかめごはん	わかめ	麦,米			
	にく肉じゃが	豚肉	ごめ油,さとう,じゃがいも	こまつな,こんにゃく,しいたけ,たまねぎ,にんじん,長ねぎ	しょうゆ,みりん,塩,削り節,酒,薄口しょうゆ	
	かきあげ	たまご,チリメン,無添加ポーク(豚肉,鶏肉)	さつまいも,小麦粉,大豆油	ごぼう,しめじ,たまねぎ,にら,にんじん		
	ニューサマー			ニューサマーオレンジ		
31日 (金)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳				
	むぎごはん		麦,米			
	さかな魚汁	アサ,絹ごし豆腐(大豆),赤魚			塩,削り節,薄口しょうゆ	
	にんじんシリシリー	たまご,ツナ	ごめ油	にんじん,パパイア,ピーマン	塩,薄口しょうゆ	
なっとうみそ	糸けずり,納豆(大豆),麦みそ(大豆)	アーモンド,ごめ油,さとう	ねぎ	みりん		

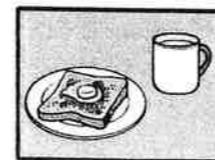
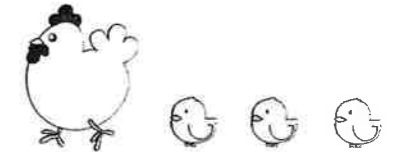
※諸見調理場では、献立によって、ノンエッグマヨネーズ、アレルギーフリーカレールウを使用しています。



朝ごはんをしっかりと食べましょう いつもの朝食にプラス1品



主菜(たまご, さかな, にくなど)
副菜(やさい, くだものなど)
みそしる, ミルクなど
もう1品プラスしてみましょう。



子どもたちは学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活を過ごすためにも、朝食をしっかりと食べて登校することが大切です。まずは、何か食べさせることが基本ですが、栄養のバランスにもご配慮くださいますよう、お願いいたします。