

平成28年度 10月学校給食予定献立(アレルギー詳細)献立表

沖縄市立学校給食センター  
第一調理場  
TEL:098-929-4776

1. 予定(アレルギー詳細)献立表は、食品衛生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 豚肉 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 パナナ もも りんご まつたけ やまいも

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。カッコ内の食品は対応アレルゲンを表示しています。  
※沖縄市立学校給食センターで除去食の対応アレルゲンは下記の6品目です。除去食の提供はこのアレルゲン6品目を含む副菜(和え物・サラダ類など)です。

除去食対応アレルゲン6品目	卵 乳(乳製品) えび かに いか たこ ※しらす・ちりめん・カエリは、えび・かにとして除去対象です。
---------------	---

3. 加工食品に関しては、原材料や調味料ではなく、アレルゲン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。月はじめで使用した日のみ、アレルゲンを表示しています。その日以降は表示はしていませんが、アレルゲンは同じです。  
5. 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。  
6. あさりには「かに」が共生しています。  
7. 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。

曜日	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
3日 (月)	牛乳	牛乳			
	二色芋ごはん	とり肉 油あげ(だいた)	米 麦 さつまいも 紅いも 米油	にんじん 大根葉 しめじ	しょうゆ(小麦、だいた) 酒 みりん 塩 かつお節
	彩りはりはり漬け	糸けずり	白ごま 三温糖	白菜 きゅうり にんじん 木くらげ たくあん漬け(小麦)	酢(小麦) しょうゆ
	揚げだし豆腐の野菜あんかけ	とうふ(だいた) とりひき肉	でんぷん 小麦粉 だいた油 三温糖	にんじん 玉ねぎ いら しょうが	薄口しょうゆ(小麦、だいた) みりん かつお節
	くだもの			くだもの	
4日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	冬瓜のカレー煮	とり肉 厚あげ(だいた)	米油	冬瓜 にんじん 玉ねぎ いんげん	塩 しょうゆ みりん カレー粉 カレールウ(小麦、だいた、とり肉 牛肉) かつお節
	おかか和え	糸けずり	三温糖	キャベツ きゅうり にんじん しめじ	しょうゆ 酢 塩
小魚の甘がらめ	カエリ(エビ、カニ)	アーモンド 白ごま 三温糖 水あめ		しょうゆ	
5日 (水) ☆目の愛護デー 献立	牛乳	牛乳			
	胚芽あみパン	脱脂粉乳	小麦粉 胚芽 さとう ショートニング(だいた)		イースト 塩
	洋風トマト煮込み	とり肉	じゃがいも 三温糖 米油	トマト にんじん 玉ねぎ 冬瓜 しめじ アスパラ にんにく	赤ワイン しょうゆ 塩 こしょう デミグラスソース(小麦、乳、牛肉、とり肉、ぶた肉、だいた) ウスターソース(りんご、だいた) とりがら
	ブルーベリー入りフルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)	三温糖	パイン缶 もも缶 みかん缶 パナナ ブルーベリー	
	ほうれん草オムレツ	卵	でんぷん 植物油	ほうれんそう	だし汁(小麦、だいた) 塩

6日 (木) ☆カジマ ヤー献立 ★1学期 後半終了	牛乳	牛乳			
	赤飯	ささげ	米		塩
	中身汁	ぶた中身 ぶたロース		しいたけ こんにやく ねぎ しょうが	塩 しょうゆ かつお節 ぶた骨
	干びょうイリチー	厚あげ(だいた) ぶた肉 チキアギ(だいた) 昆布	三温糖 米油	干びょう こんにやく にんじん	みりん しょうゆ 塩 かつお節
グルクンのから揚げ	グルクン	小麦粉 でんぷん だいた油		塩 こしょう 酒	
11日 (火) ★1学期 前半開始	牛乳	牛乳			
	《タコライス》				
	・麦ごはん		米 麦		
	・タコスミート	牛ひき肉 ぶたひき肉 だいた	三温糖 米油	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく	ケチャップ パプリカパウダー トマトソース(だいた) 赤ワイン ウスターソース(りんご、だいた) チリミックス(小麦、乳、ぶた肉) チリパウダー
	・キャベツ&トマト			キャベツ トマト	
	・チーズ	チーズ(乳)			
冬瓜とあさりのスープ	あさり	でんぷん	冬瓜 にんじん チンゲン菜 木くらげ	薄口しょうゆ みりん 塩 こしょう とりがら	
12日 (水)	牛乳	牛乳			
	《あんかけ焼きそば》				
	・中華麺		小麦粉 植物油(だいた)		塩 かん水
	・中華あん	ぶた肉 イカ エビ チキアギ(だいた)	でんぷん 米油 ごま油	チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ もやし 竹の子 キャベツ 木くらげ しいたけ にんにく しょうが	ウスターソース(だいた、りんご) オイスターソース(だいた) しょうゆ 酒 みりん 塩 とりがら
	キムチ和え	糸けずり	三温糖	白菜 大根 きゅうり	キムチ液(だいた) しょうゆ
肉まん	ぶた肉	小麦粉 さとう ラード でんぷん 植物油	玉ねぎ	イースト ベーキングパウダー 塩 しょうゆ チキンブイヨン	
13日 (木)	牛乳	牛乳			
	ポロポロジュシー	とり肉 ひじき 麦みそ(だいた)	米 麦	にんじん 小松菜 大根 山東菜 しいたけ ねぎ	かつお節 しょうゆ みりん
	麩イリチー	卵 ぶた肉	麩(小麦) 米油	もやし にんじん 玉ねぎ キャベツ いら	塩 こしょう しょうゆ
	焼き芋		さつまいも		
くだもの			くだもの		
14日 (金)	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	根菜汁	とり肉 油あげ(だいた) 赤・白みそ(だいた)	里いも	大根 にんじん ごぼう こんにやく しめじ 長ねぎ	かつお節
	白菜のゆず和え	とりささみ	三温糖	白菜 大根 小松菜 にんじん シークワサー ゆず	薄口しょうゆ 酢
	サバの生姜焼き	さば	三温糖	しょうが	酒 しょうゆ みりん
17日 (月) ☆沖縄そ ばの日 安慶田小 欠食	牛乳	牛乳			
	《アーサそば》				
	・沖縄そば		小麦粉 植物油(だいた)		塩 かん水
	・アーサそば汁	ぶた肉 アーサ かまぼこ(だいた)		しいたけ ねぎ しょうが	しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 酒 みりん ぶた骨 かつお節
	マーミナー炒め	ツナ 糸けずり	米油	もやし にんじん いら キャベツ	塩 こしょう しょうゆ
紅いものチーズがらめ	チーズ(乳)	紅いも だいた油 三温糖 水あめ 白ごま			

18日 (火) 安慶田小 6年生 欠食	牛乳	牛乳			
	きのこごはん	とり肉 油あげ(だいた)	米 麦 米油	しめじ しいたけ にんじん ごぼう ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節
	●野菜のごま和え (エビ、カニ)	しらすぼし(エビ、カニ)	白ごま 三温糖	小松菜 きゅうり キャベツ にんじん	しょうゆ 酢 みりん 塩
	鮭のちゃんちゃん焼き	さけ 白みそ(だいた)	マヨネーズ (卵、だいた、りんご) 三温糖	玉ねぎ にんじん ブロッコリー	酒
	くだもの			くだもの	
19日 (水)	牛乳	牛乳			
	《もずく丼》				
	・麦ごはん		米 麦		
	・もずく丼の具	もずく ぶたひき肉	米油 三温糖 でんぶん	にんじん 玉ねぎ 小松菜	しょうゆ 薄口しょうゆ みりん キムチ液(だいた) かつお節
	沖繩風みそ汁	ぶた肉 とうふ 麦みそ(だいた)	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし	かつお節
厚焼き卵	卵	でんぶん 植物油		だし汁(小麦、だいた) 塩	
20日 (木) 中の町小 6年生 欠食	牛乳	牛乳			
	コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 さとう ショートニング(だいた)		イースト 塩
	豆と穀物のスープ	ひよこ豆 えんどう レンズ豆 あずき だいた ベーコン (ぶた肉、だいた)	玄米 押麦 赤米 黒米 もち麦 オリーブ油	玉ねぎ にんじん セロリ なす 冬瓜 キャベツ にんにく	塩 こしょう とりがら ローリエ
	●かぼちゃとお芋の サラダ(卵)	レッドキドニー	さつまいも 三温糖 マヨネーズ(卵、だいた、 りんご)	かぼちゃ きゅうり レーズン 青豆(だいた)	塩
	ハンバーグの きのこソースがけ	とり肉	パン粉(小麦、乳、 だいた) 牛脂 植物油 三温糖 米油	玉ねぎ マッシュルーム しめじ えのき茸	ワイン しょうゆ 塩 ケチャップ ウスターソース(りんご、だいた) デミグラスソース(小麦、乳、 牛肉、とり肉、ぶた肉、だいた)
21日 (金) 中の町小 6年生 宮里小 1~5年生 欠食	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	厚あげと糸こんにゃくの 炒め	ぶた肉 厚あげ(だいた)	三温糖 米油	糸こんにゃく にんにく にんじん 白菜 小松菜 長ねぎ しいたけ	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節
	ひじきのふりかけ	ひじき 糸けずり	白ごま 三温糖	赤しそ	しょうゆ みりん 塩
	さんまの塩焼き (シークワサー添え)	さんま		シークワサー	塩 こしょう 酒
24日 (月) 安慶田中 コザ中 欠食	牛乳	牛乳			
	煮込みうどん	ぶた肉 わかめ 油あげ(だいた)	うどん(小麦) 三温糖	白菜 小松菜 にんじん 長ねぎ しいたけ しょうが	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節
	栗入り小倉白玉	あずき	くり 黒糖 三温糖 もち米粉		塩
カミカミ揚げ	さきいか だいた 卵	小麦粉 でんぶん だいた油	ごぼう にんじん 青豆(だいた)	塩	
25日 (火) 安慶田中 欠食	牛乳	牛乳			
	チキンライス	とり肉	米 麦 米油 マーガリン(乳、だいた、 ぶた肉)	にんじん 玉ねぎ 大根葉 黄ピーマン マッシュルーム	ケチャップ パプリカパウダー 塩 こしょう ポークブイオン(とり肉、ぶた肉)
	いんげんソテー	ベーコン (ぶた肉、だいた)	マーガリン (乳、だいた、ぶた肉)	いんげん にんじん コーン しめじ にんにく	しょうゆ 塩 こしょう
	魚のパン粉焼き	ホキ	マヨネーズ (卵、だいた、りんご) パン粉(小麦、だいた)	パセリ	塩 こしょう
	バナナ			バナナ	

26日 (水)	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	冬瓜汁	とり肉 昆布		冬瓜 にんじん 山東菜	しょうゆ 塩 かつお節
	からし菜炒め	ぶた肉 厚あげ(だいた) 糸けずり	米油	からし菜 もやし にんじん	しょうゆ 塩 こしょう
27日 (木)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	ポークカレー	ぶた肉 だいた 脱脂粉乳	じゃがいも 米油 小麦粉 マーガリン (乳、ぶた肉、だいた)	セロリ にんじん 玉ねぎ ピーマン なす かぼちゃ にんにく りんご	ぶた骨 とりがら カレー粉 塩 ウスターソース(りんご、だいた) カレールー(小麦、だいた、 とり肉、牛肉) 赤ワイン チャツネ(りんご) ケチャップ デミグラスソース(牛肉、ぶた肉 とり肉、乳、小麦)
	らっきょう和え	糸けずり	三温糖	らっきょう きゅうり にんじん	しょうゆ 特濃酢(小麦)
ゆで卵	卵				
28日 (金) 中の町小 1~5年生 室川小 6年生 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	マーボー豆腐	とうふ(だいた) ぶたひき肉 だいた 甜麺醬(小麦、だいた、 ごま) 赤みそ(だいた)	三温糖 米油 ごま油 でんぶん	玉ねぎ にんじん 長ねぎ たら 木くらげ しいたけ 竹の子 にんにく しょうが	豆板醬 オイスターソース(だいた) しょうゆ 塩
	ナムル	ハム(ぶた肉、だいた、 とり肉)	白ごま 三温糖 ごま油	もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ 酢
	わかさぎのから揚げ	わかさぎ	小麦粉 でんぶん だいた油		塩 こしょう ガーリックパウダー
31日 (月) ☆ハロ ウィン献 立 室川小 6年生 コザ中 欠食	牛乳	牛乳			
	なかよしパン	脱脂粉乳	小麦粉 さとう ショートニング(だいた)		イースト 塩
	パンブキンスープ	あさり 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	小麦粉 米油 マーガリン(乳、ぶた肉、 だいた)	かぼちゃ 玉ねぎ セロリ パセリ	塩 こしょう とりがら ぶた骨
	小松菜ソテー	ハム(ぶた肉、だいた、 とり肉)	マーガリン(乳、ぶた肉、 だいた) 米油	小松菜 竹の子 しめじ にんじん	塩 こしょう
チキンの香草焼き	とり肉	オリーブ油	にんにく バジル ローズマリー オレガノ	酒 塩 こしょう	

## 10月給食だより

10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康には「ビタミンA」が欠かせません。不足すると、小さい子どもでは目が乾燥する「角膜乾燥症」から失明することもあり、大人では暗い所で目が見えにくくなる「夜盲症」になります。また、ブルーベリーやなすなどの紫色の色素成分「アントシアニン」は目の疲労回復に役立ちます。目の健康が気になる人は、意識して食事に取り入れましょう。給食では10月5日に目の愛護デー献立で、ブルーベリー入りフルーツヨーグルトを出す予定です!! お楽しみに♪

目を大切に!

