



# 令和5年11月 学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

沖縄市立学校給食センター  
沖縄市第1調理場

929-4776

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28品目を表示しています。

食品表示法の一部改正により特定原材料(義務表示)にくるみが追加になりました。

「くるみ」の取扱事業者がアレルギー表示を適切に行うための猶予期間に応じて、表示については順次対応させていただきます。沖縄市の除去対応アレルゲンの変更はありません。



特定原材料(義務表示)8品目	特定原材料に準ずるもの(推奨表示)20品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 くるみ えび かに	アーモンド 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 カシューナッツ オレンジ キウイフルーツ バナナ 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。

( )内の食品は対応アレルゲンを表示しています。

※除去食の対応アレルゲンは下記の7品目です。除去食の提供はアレルゲン7品目を含む

和え物(サラダ、フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー・シチュー麺類を含む)・汁物・ご飯物などです。

除去食対応アレルゲン7品目	卵 乳 えび かに いか たこ ごま
---------------	--------------------

3. 加工食品は、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. あさりなどの二枚貝には「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。

8. 調味料欄に表示がなくても、塩、こしょう、砂糖、酒、酢(小麦)、しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、でんぷん、大豆油を使用する場合があります。

9. オイスターソースにはかきエキスが含まれています。



※献立表は、沖縄市立学校給食センターホームページに毎月記載してあります

※毎週木曜日は幼稚園欠食です。

地場産物活用  
よくかんで食べよう/感謝して食べよう

日	こんだてめい 献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるものになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのもとになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるものになる)</small>	調味料
1日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	パパイヤ入り炊き込みごはん	豚肉、油揚げ(大豆)	米、麦、サラダ油(大豆)	パパイヤ、にんじん、しいたけ、あお豆(大豆)	酒、塩、しょうゆ(小麦、大豆)、かつお節、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)
	おかか和え	糸けすり	三温糖	小松菜、にんじん、きゅうり、もやし、コーン	しょうゆ、特濃酢(小麦)、塩
	チキンの塩麹焼き	鶏肉	オリーブ油		塩麹
2日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	けんちん汁	油揚げ(大豆)	さといも	大根、にんじん、長ねぎ、こんにゃく	しょうゆ、塩、かつお節、だし昆布
	きのこ豚丼	豚肉	三温糖、サラダ油(大豆)	たまねぎ、ねぎ、しめじ、えのきたけ、しいたけ	しょうゆ、みりん、塩、酒、おろしにんにく、おろししょうが
	こ <small>い</small> わしのからあげ	こ <small>い</small> わしスプラット(子持ち)	米粉、でん粉、大豆油		塩、こしょう
みかん <small>(小のみ)</small>			みかん		
6日 (月)	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	豚肉、白かまぼこ(大豆)、ひじき、油揚げ(大豆)	米、麦、サラダ油(大豆)	にんじん、ごぼう、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、酒、塩、かつお節、豚骨
	きゅうりとわかめの酢 <small>す</small> もの	わかめ、ちくわ	三温糖	大根、きゅうり、シークワーサー果汁	特濃酢、しょうゆ、塩
	や <small>ず</small> 焼きさんまボン酢かけ	さんま	三温糖	シークワーサー果汁	しょうゆ、酢(小麦)
めぐるの さんま	みかん <small>(幼・中)</small>		みかん		



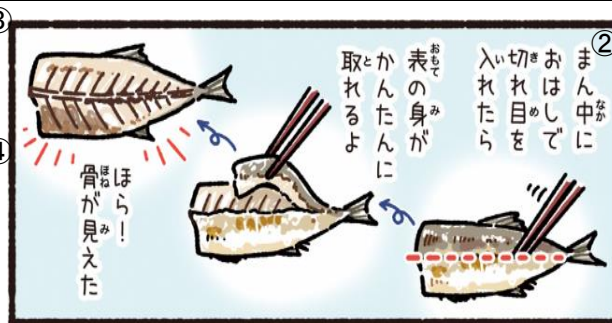
よくかんで食べよう\*

日	献立名 <small>こんだてめい</small>	赤の食品 <small>(おもに体をつくるものになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのものになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるものになる)</small>	調味料
7日 (火)	牛乳	牛乳			
	スパゲティナポリタン	ベーコン(豚肉)	スパゲティ(小麦)、三温糖、サラダ油(大豆)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、マッシュルーム	トマトピューレー、ケチャップ、ウスターソース、こしょう、塩、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)
	ツナコーンサラダ	ツナ	三温糖、オリーブ油	コーン、キャベツ、きゅうり	酢、しょうゆ、こしょう
	やぐり 焼き栗コロッケ		大豆油、じゃがいも、くり、さつまいも、植物油脂、パン粉(小麦、大豆)、小麦粉、コーンフラワー、デキストリン、還元水あめ、でん粉、砂糖、果糖ぶどう糖液糖、果糖		食塩
	チーズ	チーズ(乳)			
8日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とり 鶏すき焼き	鶏肉、焼き豆腐(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれん草、しいたけ、こんにゃく	しょうゆ、みりん、酒、おろしにんにく、塩、かつお節
	●しらすあ 和え(ごま)	しらす干し、糸けすり	三温糖、ごま	小松菜、キャベツ、もやし、にんじん、コーン	しょうゆ、塩
	りんご			りんご	
9日 (木)	牛乳	牛乳			
	べにいも 紅芋パン		紅芋パン(小麦、乳、大豆)		
	●クラムチャウダー(乳)	あさり、白花豆、白いんげん豆、脱脂粉乳	じゃがいも、サラダ油(大豆)	マッシュルーム、にんじん、たまねぎ	パセリ、ホホワイトルウ(小麦、乳、大豆、鶏肉、牛肉)、塩、こしょう、豚骨
	ピーンズサラダ	ひよこ豆、レッドキドニー、大豆、ベーコン(豚肉)	三温糖	コーン、キャベツ、にんじん、きゅうり	マリネドレッシング(大豆、りんご)、塩、酢
サクサクメンチカツ	豚肉、粒状大豆たん白(大豆)、粉末状大豆たん白(大豆)	大豆油、パン粉(小麦、大豆)、でん粉、なたね油、砂糖、小麦粉、コーンスターチ、ぶどう糖	たまねぎ	食塩、こしょう、酵母粉末	
10日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	どうがん 冬瓜の中華スープ	鶏肉	ごま油	冬瓜、きくらげ、しいたけ、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、生姜	しょうゆ、酒、塩、豚骨
	ほいにーろー 回鍋肉	豚肉、赤みそ(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)、ごま油	キャベツ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、長ねぎ	おろししょうが、おろしにんにく、酒、みりん、しょうゆ、豆板醤
	ぎょうざ	豚肉、鶏肉、大豆粉(大豆)、粉末状植物性たん白(大豆)	豚脂(豚肉)、でん粉加工食品、砂糖、小麦粉、植物油脂(大豆)、水あめ混合異性化液糖、ぶどう糖	キャベツ、たまねぎ、にら	しょうゆ(小麦、大豆)、食塩、酵母エキス、香辛料、醸造酢(小麦)、発酵調味料、乳化剤(大豆)、しょうがペースト
	アセロラミルク	豆乳加工品(大豆)	果糖ぶどう糖液糖、水あめ、粉末油脂、加工油脂(大豆)	アセロラ果汁	ドロマイト、食塩、香料(りんご)
13日 (月)	牛乳	牛乳			
	キムタクチャーハン	豚肉	米、麦、サラダ油(大豆)、ごま油	白菜キムチ(大豆)、たくあん漬(小麦、大豆)、たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース	おろしにんにく、パプリカ粉、酒、しょうゆ、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)、塩
	バンウースー	ハム(豚肉、大豆)	春雨、三温糖、ごま油	にんじん、きゅうり、コーン	しょうゆ、酢、塩
	シューマイ	鶏肉、豚肉、みそ(大豆)、大豆粉(大豆)	パン粉(小麦)、でん粉加工食品、砂糖、粉あめ、豚脂(豚肉)、小麦粉、水あめ混合異性化液糖	たまねぎ	ソテーオニオン、しょうがペースト、しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、香辛料、食塩、酵母エキスパウダー
	バナナ(中学のみ)			バナナ	
14日 (火)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	チキンカレー	鶏肉、豚レバー、白花豆、白いんげん豆	サラダ油(大豆)、じゃがいも	生姜、にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン	酒、チャツネ(りんご)、カレー粉、カレールウ(小麦、大豆、鶏肉、牛肉)、豚骨、ウスターソース
	だいにんあまぎ 大根甘酢漬		三温糖	べったら漬、大根、にんじん、きゅうり	塩、特濃酢
	ゆでたまご	卵			

日	こんだてめい 献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるものになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのもとになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるものになる)</small>	調味料
15日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とうがんにじる 冬瓜汁	鶏肉、絹ごし豆腐(大豆)		冬瓜、しいたけ、にんじん、ねぎ、生姜	しょうゆ、酒、塩、豚骨
	クーフィリチー	豚肉、昆布、細切りかまぼこ	三温糖、サラダ油(大豆)	にんじん、こんにゃく	みりん、しょうゆ、酒
や 焼きさばボン酢かけ	さば	三温糖	シークワサー果汁	しょうゆ、酢	
16日 (木)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	しまやさい 島野菜とあさりのトマトスープ	ベーコン(豚肉)、あさり、大豆	じゃがいも、サラダ油(大豆)	冬瓜、パパイア、にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく、トマト	酒、トマトピューレー、塩、こしょう、豚骨
	カラフルソテー	ウインナー(豚肉)	サラダ油(大豆)	グリーンアスパラ、コーン、キャベツ、にんじん、しめじ	しょうゆ、塩
ハンバーグのソースかけ	ハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉)	三温糖、でん粉		赤ワイン、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ	
17日 (金) 中の町 小6年 欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	さつま汁	鶏肉、赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	サラダ油(大豆)、さつまいも	大根、にんじん、小松菜、しめじ	酒、かつお節、だし昆布
	ごぼうサラダ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ(大豆)、三温糖	ごぼう、きゅうり、赤ピーマン	塩、こしょう、しょうゆ
サーモンフライ	さけ	大豆油、パン粉(小麦、大豆)、小麦粉		食塩	
20日 (月) 中の町 小6年 欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	あさりのみそ汁	あさり、わかめ、絹ごし豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、白みそ(大豆)		白菜、にんじん、大根、ねぎ	かつお節、だし昆布、塩
	にく 肉じゃが	豚肉	じゃがいも、黒糖、三温糖、サラダ油(大豆)	たまねぎ、にんじん、いんげん、こんにゃく、しいたけ	おろししょうが、しょうゆ、みりん、酒、かつお節、塩
さばのかレー風味焼き	さば			カレー粉、こしょう、塩、酒、しょうゆ	
21日 (火) 宮里小 3年、 中の町 小1~ 5年、 山内小 6年 欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	イナムドゥチ	豚肉、黄色かまぼこ(大豆)、甘口みそ(大豆)	サラダ油(大豆)	こんにゃく、しいたけ、大根、ねぎ	酒、かつお節、豚骨、塩
	ゴエクイリチー	豚肉、白かまぼこ(大豆)、白みそ(大豆)	サラダ油(大豆)、三温糖	ごぼう、にんじん、ねぎ	酒、かつお節、塩
	ちきあぎ	すり身工ソ、すり身スケソウ、粉末状大豆たん白(大豆)	タビオカ、なたね油、大豆油、加工でん粉、砂糖	にんじん、ごぼう	塩、米発酵調味料、たん白加水分解物
かき 柿(幼・中のみ)			かき		
22日 (水) 山内小 6年、 1~4年 欠食	牛乳	牛乳			
	ごもく 五目ごはん	鶏肉、ひじき、油揚げ(大豆)	米、麦、サラダ油(大豆)	しいたけ、ごぼう、にんじん、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節
	はくさい 白菜のゆず和え	鶏肉	三温糖	白菜、大根、小松菜、にんじん、ゆず	しょうゆ、酢
あんかけ豆腐	厚揚げ(大豆)	三温糖、でん粉	長ねぎ	おろししょうが、しょうゆ、塩、かつお節	



ぼも しょうすと  
骨を上手に取って、  
まかな 魚をおいしく味わいましょう。



日	こんだてめい 献立名	赤の食品 (おもに体をつくるものになる)	黄の食品 (おもにエネルギーのもとになる)	緑の食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	調味料
24日 (金) コザ中、 宮里小 5年、 島袋小 1、2年、 6年、 安慶田 幼 欠食	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	さわにわん 沢煮椀	豚肉	サラダ油(大豆)	にんじん、大根、ごぼ う、えのきだけ、たけの こ、しいたけ、絹さや	酒、しょうゆ、塩、みりん、かつ お節、だし昆布
	あおな あ もの 青菜の和え物	しらす干し、ちくわ	三温糖、ごま油	ほうれんそう、にんじ ん、白菜、きゅうり	しょうゆ、特濃酢、塩
さかな ゆうあんや 魚のみそ柚庵焼き	さわら、甘口みそ(大 豆)	三温糖		しょうゆ、みりん、酒、ゆず粉	
27日 (月)  宮里小 5年、 島袋小 6年 欠食	牛乳	牛乳			
	いろど 彩りピラフ	ベーコン(豚肉)、ウイ ンナー(豚肉)、鶏肉	米、麦、サラダ油(大 豆)	にんじん、たまねぎ、赤 ピーマン、グリーンピー ス、コーン、マッシュ ルーム	おろしにんにく、チキンブイヨン (鶏肉)、白ワイン、しょうゆ、 塩、こしょう
	●まごわやさしい サラダ(ごま)	ツナ、ひよこ豆、昆布	じゃがいも、ノンエック マヨネーズ(大豆)、三 温糖	きゅうり、たまねぎ、し めじ	しょうゆ、ごまドレッシング(小 麦、ごま、大豆)
とりにく 鶏肉のにんにくみそ焼き	鶏肉、甘口みそ(大豆)	ノンエックマヨネーズ (大豆)		おろしにんにく、みりん、酒、塩	
28日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	まーぼーだい 麻婆大根	沖縄豆腐(大豆)、豚 肉、豚レバー、大豆、赤 みそ(大豆)	三温糖、ごま油、でん 粉、サラダ油(大豆)	大根、たまねぎ、にんじ ん、にら、生姜、にんに く、きくらげ、しいたけ	豆板醬、テンメンジャン(小麦、大 豆)、しょうゆ
	だいず 大豆とカエリの蜜がらめ	大豆、カエリ	三温糖、水あめ		しょうゆ、みりん
	はるま 春巻き	豚肉	大豆油、植物油脂(大 豆)、豚脂(豚肉)、小 麦粉、ショートニング (大豆)、はるさめ、で ん粉、砂糖、米粉、粉あ め	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、しいたけ	しょうゆ(小麦、大豆)、しょう がペースト、ポークブイヨン(豚 肉)、ポークエキス(豚肉)、発 酵調味料、酵母エキス、たん白加 水分解物(小麦)、香辛料、食塩
かき 柿(小のみ)			かき		
29日 (水)	牛乳	牛乳			
	ちゅうかめん 中華麺		中華めん(小麦、大豆)		
	しょうゆ 醤油ラーメン	豚肉、わかめ、なると (大豆)	三温糖、ごま油	もやし、長ねぎ、生姜、 にんにく、コーン	酒、しょうゆ、塩、豚骨、かつお 節
	とりにく 鶏肉とキャベツのみそ炒め	鶏肉、厚揚げ(大豆)、 赤みそ(大豆)	三温糖、サラダ油(大 豆)、でん粉	キャベツ、ピーマン、も やし、にんじん、たまね ぎ、にら	おろししょうが、おろしにんに く、酒、みりん、しょうゆ
にく 肉まん	鶏肉	豚脂肪(豚肉)、砂糖、 小麦粉、調整ラード、植 物油脂、ごま油	キャベツ、たまねぎ、青 ねぎ	しょうゆ(大豆、小麦)、おろし にんにく、中国醤油(小麦、大 豆)、老酒(小麦)、鶏ガラスー プ(小麦、鶏肉、大豆、乳)、香 辛料、食塩、調味料、イースト、 膨張剤、おろししょうが	
30日 (木)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、 大豆)		
	ミネストローネ	ベーコン(豚肉)、大豆	ABCマカロニ(小 麦)、さつまいも、三温 糖	にんじん、たまねぎ、セ ロリ、大根、にんにく、 トマト	トマトペースト、塩、こしょう、 豚骨
	やさしいソテー	ハム(豚肉、大豆)	サラダ油(大豆)	いんげん、キャベツ、に んじん、コーン、もや し、しめじ	塩、しょうゆ、おろしにんにく
	トマトオムレツ	卵、豚肉、粒状植物性た ん白(大豆)	大豆油、なたね油、砂糖	トマト、たまねぎ、にん じん	トマトピューレー、食塩、トマト ケチャップ、ワイン(セラチ ン)、コンソメパウダー(小麦、 大豆、鶏肉、豚肉)、おろしにん にく、黒こしょう、増粘多糖類 (小麦)
	こくさんくろまめ 国産黒豆きなこクリーム	きなこ(大豆)、乳等を 主要原料とする食品 (乳)	植物油脂、加工油脂、大 豆油、ごま油、砂糖、乳 糖(乳成分)ふどう糖、 粉末水あめ		食塩、乳化剤(大豆)