

令和6年2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。月はじめて使用した日のみ、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。

日	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 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	こやどうぶ 高野豆腐のみそ汁	高野豆腐(大豆)、白かまぼこ(大豆)、わかめ、麦みそ(大豆)		大根、にんじん、長ねぎ	おろししょうが、かつお節
	あおな 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(小麦、大豆)、特濃酢(小麦)、塩
	いわし いわし生姜煮	いわし	砂糖、糖みつ		しょうゆ(小麦、大豆)、塩、しょうが汁
2日 (金)	せつぶんまめ 節分豆	大豆	砂糖		
	牛乳	牛乳			
	ちゅうか 中華おこわ	豚肉、油揚げ(大豆)	米、もち米、サラダ油(大豆)、ごま油	しめじ、たけのこ、にんじん、あお豆(大豆)	酒、かつお節、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)、塩、しょうゆ
	だいこん 大根の梅じゃこサラダ	しらす干し、糸けすり	三温糖	にんじん、大根、きゅうり	梅肉(大豆、りんご)、ゆかり、酢(小麦)、しょうゆ
5日 (月)	とりにく 鶏肉のピリ辛焼き	鶏肉	三温糖		しょうゆ、酒、おろししょうが、おろしにんにく、豆板醤
	バナナ(中学校のみ)			バナナ	
	牛乳	牛乳			
中3リクエスト献立	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	わかめスープ	わかめ、絹ごし豆腐(大豆)	ごま油、でん粉	しいたけ、長ねぎ、生姜	塩、こしょう、しょうゆ、かつお節、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)
	タコスミート	牛肉、豚肉、豚レバー、大豆	サラダ油(大豆)、三温糖	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	赤ワイン、ケチャップ、トマトソース(大豆)、ウスターソース、チリパウダー、パプリカ粉
	タコスサラダ			キャベツ	
	スライスチーズ	チーズ(乳)			

絵本献立「鬼といりまめ」

中3リクエスト献立

日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるもとになる)</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とになる)</small>	調味料
6日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	おきなわふう 沖縄風みそ汁	豚肉、無添加ポーク(豚肉、鶏肉)、沖縄豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、もやし、小松菜	酒、かつお節
	テークニイリチー	豚肉、チキアギ(大豆)	サラダ油(大豆)、三温糖	大根、にんじん、にら、こんにゃく	酒、しょうゆ、塩、みりん、かつお節
	レンコン入りつくね	鶏肉、粒状大豆たん白(大豆)	調整ラード、パン粉(小麦)、でん粉、砂糖、なたね油	たまねぎ、れんこん	米発酵調味料、塩、おろししょうが、チキンエキス(鶏肉)
7日 (水)	牛乳	牛乳			
	たかな 高菜ごはん	豚肉、油揚げ(大豆)	米、麦、サラダ油(大豆)、ごま油	高菜漬(大豆)、にんじん、小松菜、コーン	酒、しょうゆ、みりん、塩、かつお節、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)
	もやし <small>あもの</small> 和え物	しらす干し	三温糖、ごま油	もやし、にんじん、キャベツ、きくらげ	しょうゆ、特濃酢、塩
ちくさやき 千草焼	卵、鶏肉、チーズ(乳)	砂糖、大豆油、なたね油	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、しいたけ	しょうゆ(小麦、大豆)、かつお節エキス、塩、発酵調味料、酵母エキス	
8日 (木)	牛乳	牛乳			
	コッペパン(中学校)		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	きな <small>あ</small> こ揚げパン(小学校)	きな粉(大豆)	コッペパン(小麦、乳、大豆)、大豆油、黒糖、三温糖、はったい粉		
	はく <small>い</small> <small>にくだんご</small> 白菜と肉団子のスープ	つくね(小麦、鶏肉、大豆)	春雨	白菜、にんじん、チンゲンサイ	しょうゆ、塩、豚骨、こしょう
	さつまいもサラダ	ハム(豚肉、大豆)	さつまいも、ノンエッグマヨネーズ(大豆)、三温糖	にんじん、きゅうり、あお豆(大豆)	カレー粉、酢、塩、こしょう
	チョコレートクリーム (中学校のみ)	カカオマス、加糖練乳(乳)、寒天	ぶどう糖果糖液糖、砂糖		食物繊維、パン酵母
9日 (金)	牛乳	牛乳			
	くろ <small>い</small> 黒米ごはん		米、黒米		
	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)	大根、こんにゃく、しいたけ、ねぎ	酒、かつお節、豚骨
	タマナーチャンプルー	ツナ、沖縄豆腐(大豆)	サラダ油(大豆)	キャベツ、にんじん、小松菜、もやし	おろしにんにく、塩、しょうゆ
さんま <small>かんろに</small> 甘露煮	さんま	砂糖、でん粉、グラニュー糖、糖蜜		しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、塩	
13日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ごもく 五目スープ	鶏肉	サラダ油(大豆)、ごま油、でん粉	にんじん、白菜、にら、えのきたけ、たけのこ、生姜	酒、塩、こしょう、しょうゆ、豚骨
	や <small>さい</small> 野菜のオイスター炒め	豚肉	サラダ油(大豆)、縁豆はるさめ、でん粉	にんじん、たまねぎ、もやし、ピーマン、キャベツ	しょうゆ、みりん、酒、おろしにんにく、おろししょうが、オイスターソース、塩、こしょう
あ <small>な</small> <small>て</small> <small>や</small> 魚の照り焼き	ホキ	三温糖		しょうゆ、みりん、おろししょうが	
14日 (水)	牛乳	牛乳			
	コーンピラフ	豚肉、ウインナー(豚肉)	米、麦、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン	白ワイン、チキンフィヨン(鶏肉)、おろしにんにく、パセリ、塩、こしょう
	と <small>にく</small> <small>まめ</small> 鶏肉と豆のトマト煮	鶏肉、白いんげん豆	オリーブ油、三温糖	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト	赤ワイン、トマトピューレー、ケチャップ、塩、こしょう、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)
	ハートのハンバーグ	鶏肉、豚肉、粒状植物性たん白(大豆)	豚脂(豚肉)、砂糖、ぶどう糖、植物油脂、乾燥マッシュポテト	たまねぎ、ソテーオニオン	ケチャップ、にんにくペースト、しょうがペースト、香辛料、酵母エキス、塩
パニ <small>ら</small> <small>とうにゅう</small> 豆乳アイス 	豆乳パウダー(大豆)	水あめ、砂糖、植物油脂、黒糖			デキストリン

日	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 (木)	牛乳	牛乳			
	コッペパン (小学校)		コッペパン (小麦、乳、大豆)		
	きなこ揚げパン (中学校)	きな粉 (大豆)	コッペパン (小麦、乳、大豆)、大豆油、黒糖、三温糖、はったい粉		
	ポトフ	ウインナー (豚肉)、鶏肉	サラダ油 (大豆)、じゃがいも	大根、にんじん、たまねぎ、白菜	白ワイン、チキンブイヨン (鶏肉)、パセリ、塩、こしょう、豚骨
	●ごぼうサラダ (ごま)	ちくわ	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	ごまドレッシング (小麦、ごま、大豆)、しょうゆ、塩
	チョコレートクリーム (小学校のみ)	カカオマス、加糖練乳 (乳)、寒天	ぶどう糖果糖液糖、砂糖		食物繊維、パン酵母
16日 (金)	牛乳	牛乳			
	なな菜じゅうしい	ツナ	米、麦	にんじん、からし菜、大根菜、キャベツ、よもぎ	しょうゆ、塩、かつお節、ポークブイヨン (鶏肉、豚肉)
	じゃがいもタシヤー	豚肉	サラダ油 (大豆)、じゃがいも、ごま油	にんじん、たまねぎ、にら、こんにゃく	酒、しょうゆ、塩
	ぶたにく 豚肉のごまみそ焼き	豚肉、甘口みそ (大豆)	三温糖、ねりごま、ごま		酒、しょうゆ
も 蒸しケーキ	牛乳	小麦粉、黒糖			
19日 (月)	牛乳	牛乳			
	スヌイジュシー	豚肉、もずく、油揚げ (大豆)	米、麦、サラダ油 (大豆)	にんじん、しいたけ、ねぎ	酒、しょうゆ、塩、みりん、かつお節
	タマナーウサチー	ツナ、糸けずり	三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん	特濃酢、塩、しょうゆ
とりにく 鶏肉のシークワサー風味焼き	鶏肉	三温糖	シークワサー果汁	しょうゆ、みりん	
20日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	アーサー汁	アーサー、絹ごし豆腐 (大豆)		冬瓜、生姜、しいたけ	ポークブイヨン (鶏肉、豚肉)、塩、しょうゆ、かつお節、だし昆布
	たいこん に 大根の煮つけ	鶏肉、厚揚げ (大豆)、チキアギ (大豆)	サラダ油 (大豆)、里芋、三温糖	大根、にんじん、いんげん、こんにゃく、しいたけ	酒、しょうゆ、みりん、塩、かつお節
	かなうめ 魚の梅みそがけ	さば、甘口みそ (大豆)	三温糖		塩、梅肉 (大豆、りんご)、酒、みりん
タンカン (幼・中のみ)			タンカン		
21日 (水)	牛乳	牛乳			
	ミートスパゲティ	牛肉、豚肉、豚レバー	スパゲティ (小麦)、サラダ油 (大豆)、三温糖	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、マッシュルーム	赤ワイン、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、ポークブイヨン (鶏肉、豚肉)
	グリーンサラダ	ハム (豚肉、大豆)	三温糖	キャベツ、きゅうり、コーン、シークワサー果汁	しょうゆ、酢、塩
	ほうれん草オムレツ	卵、食用卵殻粉	植物油脂 (大豆)	ほうれんそう	塩、でん粉発酵調味料
	とうにゅう 豆乳パンナコッタ	豆乳クリーム (大豆)	砂糖、果糖ぶどう糖液糖、植物油脂 (大豆)、水あめ、でん粉	いちご果汁	塩、ゲル化剤 (りんご)
22日 (木)	牛乳	牛乳			
	わかめごはん	わかめ	米		
	とんじる 豚汁	豚肉、沖縄豆腐 (大豆)、麦みそ (大豆)、白みそ (大豆)	サラダ油 (大豆)、里芋	大根、にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ、生姜	酒、かつお節、だし昆布
	●ごまあえ (ごま)	しらす干し、ちくわ	ごま、三温糖、ごま油	小松菜、にんじん、白菜、きゅうり	しょうゆ、特濃酢、塩
	あおい 青さ入りホキフライ	ホキ、大豆たんぱく (大豆)、青さ	大豆油、パン粉 (小麦、大豆)、小麦粉、でん粉		塩、香辛料
タンカン (小学校のみ)			タンカン		

ナンカヌスク献立

食育の日献立

まごわやさしい献立

日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるもとになる)</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とになる)</small>	調味料
26日 (月)	牛乳	牛乳			
	ちゅうか 中華めん		中華めん (小麦、大豆)		
	みそラーメン	豚肉、なると (大豆)、 大豆、赤みそ (大豆)、 白みそ (大豆)	サラダ油 (大豆)、三温 糖、ごま油	チンゲンサイ、もやし、 長ねぎ、きくらげ、たけ のこ、コーン	酒、おろしにんにく、おろししょ うが、しょうゆ、豚骨、かつお節
	はくさい 白菜のゆず和え	鶏肉		白菜、大根、きゅうり、 にんじん、ゆず	和風ドレッシング (小麦、大豆、り んご)、塩
ゆでたまご	卵				
27日 (火)	牛乳	牛乳			
	かしわめし	鶏肉	米、麦、サラダ油 (大 豆)、ごま油	ごぼう、こんにゃく、に んじん、しいたけ、ねぎ	酒、しょうゆ、みりん、塩、チキ ンフイオン (鶏肉)、かつお節
	ひじきのツナ和え	ひじき、ツナ、大豆	三温糖、ごま油	キャベツ、小松菜、コー ン	酢、しょうゆ
	キャベツ入り平つくね	鶏肉、えんどう豆たん白	豚脂 (豚肉)、でん粉、 砂糖	キャベツ、しょうが	発酵調味料、塩、かつお節、酵母 エキス、ガーリック
28日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	なかみじる 中身汁	豚中身、豚肉		こんにゃく、しいたけ、 生姜、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつ お節、豚骨
	せんぎ 干切りイリチー	昆布、豚肉、白かまぼこ (大豆)	サラダ油 (大豆)、三温 糖	切干大根、にんじん、こ んにゃく、しいたけ	酒、みりん、しょうゆ、かつお節
	グルクンのシークワサーソース	グルクン	米粉、でん粉、大豆油、 三温糖	シークワサー果汁	しょうゆ、みりん、塩
	りんご (小学校のみ)			りんご	
29日 (木)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン (小麦、乳、 大豆)		
	●はくさい 白菜とあさりのクリーム煮 (乳)	鶏肉、あさり、脱脂粉乳	サラダ油 (大豆)	白菜、にんじん、たまね ぎ、しめじ	白ワイン、ホワイトルウ (小麦、 乳、大豆、鶏肉、牛肉)、こしょ う、豚骨、パセリ
	ビーンズサラダ	ひよこ豆、レッドキド ニー、大豆、ベーコン (豚肉)	三温糖	キャベツ、にんじん、 きゅうり、コーン	タンカンドレッシング (小麦、大 豆、ゼラチン)、塩、酢
	ミートボール	鶏肉、粒状植物性たん白 (大豆)、粉末状植物性 たん白 (大豆)	豚脂 (豚肉)、砂糖、ぶ どう糖、なたね油、砂 糖・ぶどう糖果糖液糖、 植物油	たまねぎ	水溶性食物繊維、にんにくペース ト、酵母エキス、塩、香辛料、 しょうがペースト、ケチャップ、 酢、トマトペースト、小麦不使用 しょうゆ (大豆)
	りんご (中学校のみ)			りんご	

あなたの「腸」は健康ですか？

腸脳相関という言葉があるように、生物にとって重要な器官である脳と腸はお互いに密接に影響し合っています。腸内環境が悪いと、脳で不安感が増すとの研究があります。また、腸内には体内の免疫をサポートする働きもありますので、腸内環境を整えることは免疫カアップ、脳の働きの活性化につながります。

中学3年生のみなさん、体調管理も試験対策のひとつ。腸内環境を整えて試験に挑みましょう！

腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

<p>食事は朝・昼・夕と規則正しくとる</p>	<p>よく体を動かす</p>	<p>水分を十分にとる</p>	<p>便意を我慢しない</p>
--------------------------------	-----------------------	------------------------	------------------------

腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう！

<p>食物繊維の多い食品</p> <p>野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類</p>	<p>発酵食品</p> <p>ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物</p>
---	---