

令和元年度



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
第二調理場
☎098-937-2700

- 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、特定原材料に準ずるもの(推奨表示)にアーモンドが追加になりました。
- 11月の献立表より順次対応させていただきます。

| 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)21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 アーモンド カシュー・ナツツ 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。



※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。

| 除去食対応アレルゲン6品目 | 卵 乳 えび かに いか たこ |
|---------------|-----------------|
|---------------|-----------------|

- 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。
- 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・かにに混ざる漁法で採取されていることから、「えび・混入することができます。
- 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とも、塩、こしょう、さとう、酒、酢(小麦)、しょうゆ(小麦 だいす)、みりん、でんぶんを使用する場合があります。

※毎週木曜日について…幼稚園は『弁当の日』となっている為、給食の提供はありません。



1/24(金)～1/30(木)は、全国学校給食週間となっています。戦後、支援物資による給食再開を記念して設けられたのが『全国学校給食週間』です。毎年、理解や関心を深めることを目的として、実施されます。この機会に全国だけでなく、沖縄県や沖縄市の給食の歴史を探ってみるのもいいですね。

年が明け、新しい1年が始まりました。
勉強や運動に自分の力をしっかりと発揮していくためには、朝ごはんが重要です。寒くなり、起きるのがつらい季節ですが、早起きの規則正しい生活習慣を身につけ、朝ごはんを必ず食べてから、登校するようにしましょう。



| 日付 | 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 |
|-----------|------------------------------|---------------------------|------------------|--|--|
| ★春の 七草 | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | 七草ぞうすい | ぶた肉 | 米、だいす油 | 大根、大根葉、かぶ 山東菜、白菜、ねぎ にんじん | しょうゆ(小麦、だいす) かつお節、塩、酒 |
| | 白和え | とうふ(だいす)、ツナ 甘口白みそ(だいす) | 三温糖、白ごま | ほうれん草、にんじん こんにゃく | 特濃酢(小麦) |
| | 安納芋 果物(中学校のみ) | | 安納いも | 果物 | |
| 8日 (水) | 牛乳 麦ごはん 白菜とあさりの スープ | 牛乳 | 米、麦 | 白菜、にんじん ほうれん草、木くらげ | 塩、こしょう、しょうゆ とり骨、ぶた骨 |
| | キーマカレー | あさり ぶた肉、牛肉、だいす | だいす油 | 玉ねぎ、にんじん なす、セロリー ピーマン、トマト にんにく、しょうが 果物 | チャツネ(りんご)、赤ワイン、 塩、カレールウ(小麦、とり肉、牛 肉、だいす)、ウスター・ソース(だ いす、りんご)、カレー粉、とり骨 |
| | 果物(幼小学校のみ) | | | | |
| | ヨーグルト(中学校のみ) | ヨーグルト(乳、ゼラチン) | | | |

| 牛乳 麦ごはん | 牛乳 | 米、麦 | 牛乳 麦ごはん | 牛乳 麦ごはん |
|------------|---|---|--|---|
| 9日 (木) | ポークチャップスイ 中華和え | ぶた肉 ハム(ぶた肉、だいす、と り肉) | ごま油、だいす油 でんぶん 春雨、白ごま ごま油、三温糖 | にんにく、白菜、玉ねぎ にんじん、しいたけ 木くらげ、たけのこ チングン菜、もやし 木くらげ、わらび、にんじ ん、ふき、ぜんまい、たけ のこ、えのき茸、きゅうり、 シークワーサー果汁 |
| | 春巻き | ぶた肉 | 植物油脂、豚脂、小麦粉 でんぶん、春雨、米粉 ショートニング、だいす油 さとう、粉あめ | にんじん、玉ねぎ きやべつ、しょうが しいたけ しょうゆ、ポークブイヨン ポークエキス、塩 |
| 10日 (金) | 牛乳 きびごはん お雑煮 ★鏡開 き献立 | 牛乳 とり肉 なると巻き(だいす) | 米、きび 白玉だんご | しいたけ、にんじん 大根、ほうれん草 だしこんぶ、かつお節、塩 薄口しょうゆ、みりん |
| | ごぼう炒め 魚のカップ焼き | ぶた肉 チキアギ(だいす) ホキ、チーズ(乳) | 白ごま、ごま油 だいす油、三温糖 マヨネーズ (卵、だいす、りんご) | たけのこ、ごぼう にんじん、こんにゃく いんげん ピーマン、黄ピーマン 赤ピーマン 塩、こしょう |
| 14日 (火) | 牛乳 五穀ごはん カレーライス | 牛乳 とり肉、牛乳、だいす | 米、胚芽押麦、丸麦 もちきび、黒米、赤米 じゃがいも、小麦粉 マーガリン(乳、だいす) だいす油 | セロリー、にんじん 玉ねぎ、ピーマン かぼちゃ、なす にんにく、りんご ぶた骨、とり骨、赤ワイン ウスター・ソース(だいす、りん ご)、ケチャップ、カレー粉 デミグラスソース(小麦、とり 肉)、塩、チャツネ(りんご)、カ レールウ(小麦、とり肉、牛肉、 だいす) |
| | しそ味ひじき ゆで卵 果物(美里小・北美 幼小学校のみ) | ひじき 卵 | 三温糖、白ごま | ゆかり粉、かつお節 しょうゆ、みりん |
| 15日 (水) | 牛乳 深川めし 磯和え さばの塩焼き 果物(美原小・越 来小・コザ小のみ) | 牛乳 あさり、ぶた肉、ひじき のり さば | 米、だいす油 三温糖 | にんじん、しいたけ 青豆(だいす) 小松菜、白菜、にんじん 果物 塩、薄口しょうゆ かつお節、酒 薄口しょうゆ、特濃酢、塩 塩、こしょう、酒 |
| | 牛乳 なかよしパン オートミール ポタージュ ブロッコリーサラダ オムレツの トマトソースかけ | 牛乳 脱脂粉乳 白花豆、白いんげん 生クリーム(乳)、牛乳 ベーコン(ぶた肉、だい す) 三温糖、白ごま、ごま油 卵 | 小麦粉、さとう ショートニング(だいす) オートミール だいす油 三温糖、白ごま、ごま油 でんぶん、植物油脂、 さとう、だいす油 ピクルス マッシュルーム 玉ねぎ | イースト、塩 とり骨、ぶた骨 塩、こしょう しょうゆ、酢、りんご酢、塩 塩、しょうゆ、かつおエキス にほしエキス、ケチャップ デミグラスソース(小麦、とり肉) ウスター・ソース(だいす、りんご) |

| | | | | | |
|------------|------------|------------------------|----------|---|----------------------|
| 17日 (金) | 牛乳 麦ごはん | 牛乳 | 米、麦 | | |
| | すきやき | 牛肉、とうふ(だいず) | 三温糖、だいす油 | にんにく、にんじん 長ねぎ、しいたけ 白菜、ほうれん草 糸こんにやく | しょうゆ、みりん、酒、塩 かつお節 |
| | 納豆みそ | 納豆(だいず)、ツナ 麦みそ(だいず) | 三温糖、だいす油 | しょうが、ねぎ | みりん |
| | 焼きししやも | 子持ちししやも | | | 塩 |
| 果物(中学校のみ) | | 果物 | | | |

| | | | | | |
|--------------------------------------|----------|---------------------------|-------------------------------------|--|--------------------------------------|
| 20日 (月) ☆越え 幼 体 験給食 会 | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | 《みそラーメン》 | | | | |
| | ・中華めん | | | | |
| | ・みそスープ | ぶた肉、赤みそ(だい す)、白みそ(だいす) | 小麦粉、だいす油 ごま油 | もやし、チンゲン菜 コーン、たけのこ、長ねぎ しょうが、にんにく | 塩、かん水 塩、ぶた骨、とり骨 コチジャン(だいす) |
| 中華炒め | | 牛肉 | ごま油、だいす油 でんぶん、三温糖 | にんじん、玉ねぎ、白菜 チンゲン菜、ヤングコーン くわい、にんにく しいたけ、木くらげ | しょうゆ、みりん 酒、塩、とり骨 オイスターソース(だいす) |
| 青じそぎょうざ | | ぶた肉、とり肉 | ごま油、小麦粉 パン粉(小麦、だいす) 植物油脂、でんぶん | きやべつ、青じそ にら、長ねぎ しょうが、にんにく | しょうゆ、塩 オイスターソース(だいす) |

| | | | | | |
|----------------|----------|---------------------|--------------------------|--|--------------------|
| 21日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | 麦ごはん | | 米、麦 | | |
| | 根菜のいため煮 | とり肉、ちくわ 厚あげ(だいす) | さといも、三温糖 だいす油、ごま油 | きぬさや にんじん、ごぼう こんにゃく、れんこん しいたけ | しょうゆ、みりん、塩 かつお節 |
| | ●三色和え(卵) | 卵、ツナ | さとう、でんぶん 白ごま、ごま油 | きやべつ、にんじん きゅうり、ほうれん草 | 塩、薄口しょうゆ |
| 魚のちゃんちゃん 焼き | | ホキ、白みそ(だいす) | マヨネーズ(卵、だいす、り んご)、三温糖 | 玉ねぎ、にんじん プロッコリー | 酒 |

| | | | | | |
|------------|-------|-----|----------------------|---|------------------------|
| 22日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | 《牛丼》 | | | | |
| | ・麦ごはん | | 米、麦 | | |
| | ・牛丼の具 | 牛肉 | 三温糖、だいす油 でんぶん、白ごま | 糸こんにゃく、にんじん 玉ねぎ、小松菜、しめじ しょうが、にんにく | しょうゆ、みりん、酒 |
| くずきりスープ | | とり肉 | くずきり、でんぶん | にんじん、しいたけ 木くらげ、玉ねぎ チンゲン菜 | かつお節、しょうゆ、塩 とり骨、ぶた骨 |
| 果物 | | | | 果物 | |

| | | | | | |
|---|-----------------|---------------|--|---|--|
| 23日 (木) 美里小 6年欠食 ☆美里 幼 体 験給食 会 | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | スパゲティ ミートソース | 牛肉、ぶた肉 だいす | スパゲティ(小麦) だいす油 | なす、にんじん、玉ねぎ ピーマン、にんにく トマト、マッシュルーム | ケチャップ、ウスターソース(だい す、りんご)、デミグラスソース(小 麦、鶏肉)、塩、こしょう、赤ワイン、ト マトビューレ |
| | かぼちゃ 挽き肉フライ | ぶた肉 | 豚脂、パン粉(小麦) だいす油、さとう でんぶん(だいす) 小麦粉、植物油脂 水あめ | かぼちゃ、玉ねぎ | しょうゆ ウスターソース |
| | ミックスフルーツ | | さとう | パイン、みかん 黄桃、アロエ、ぶどう シークワーサー果汁 | |

| | | | | | |
|---|--|---------------------------------------|--|---|--|
| 24日 (金) ★旧正 月献立 ★全国 学校給 食週間 ~30日 まで | 牛乳 黒米ごはん | 牛乳 | 米、黒米 | | |
| | 中身汁 からし菜の ツナあえ | ぶた中身、ぶた肉 ツナ | 三温糖 | こんにゃく、しいたけ 生姜 | しょうゆ、塩、かつお節、ぶた骨 からし菜、にんじん もやし、シークワーサー果汁 塩、こしょう、ガーリックパウダー |
| 27日 (月) | 牛乳 《オムライス》 | 牛乳 | | | |
| | コザ小・ 越來小・ 美里中 欠食 | ・チキンライス ・うすやき卵 ●マセドアン サラダ(卵) | とり肉 卵 | 米、だいす油 マーガリン(乳、だいす) でんぶん、植物油脂 さとう | マッシュルーム、大根葉 コーン、玉ねぎ、にんじん かぼちゃ、きゅうり 青豆(だいす)、人参 マスタード、塩、こしょう |
| 28日 (火) | 牛乳 きびごはん 魚汁 | 牛乳 | 米、きび | 大根、ねぎ | かつお節 |
| | チデークニイリ チー | ぶた肉 | だいす油、三温糖、でん ぶん | 島にんじん しょうが、にんにく こまつな、糸こんにゃく にんじん、玉ねぎ | しょうゆ、塩、酒 かつお節 |
| | 卵やき | 卵、とり肉 チーズ(乳) | なたね油、だいす油 さとう、でんぶん | 玉ねぎ、にんじん ほうれん草、しいたけ | しょうゆ、かつお節、塩 |
| 29日 (水) | 牛乳 麦ごはん 白菜とさつまいもの クリーム煮 | 牛乳 | 米、麦 | | |
| | 魚の香草焼き くだもの(幼小学校のみ) アーモンド(中学校のみ) | ホキ、チーズ(乳) | マーガリン(乳、だいす) だいす油、小麦粉、さつま いも パン粉(小麦、だいす)、マ ヨネーズ(卵、だいす、りん ご) | 白菜、にんじん、しめじ マッシュルーム 玉ねぎ、パセリ 青しそ、パセリ | 塩、こしょう、ぶた骨、とり骨 塩、こしょう、マスター |
| 30日 (木) | 牛乳 麦ごはん イナムドウチ スンシーアイチー 田芋の から揚げ | 牛乳 | 米、麦 | | |
| | ぶた肉、カステラかまぼ こ(卵、だいす)、甘口白 みそ(だいす) こんぶ、ぶた肉、チキア ギ(だいす)、油あげ(だ いす) | だいす油 | こんにゃく、しいたけ 大根、ねぎ | 穂先メンマ、にんじん こんにゃく | 塩、かつお節、ぶた骨 しょうゆ、みりん、塩、酒、ぶた骨 しょうゆ、みりん |
| 31日 (金) | 牛乳 麦ごはん じゃがいもキムチ パンパンジー ^{棒棒鷄} サラダ 納豆 果物(中学校のみ) | 牛乳 | 米、麦 | | |
| | ぶた肉 | じゃがいも、だいす油 三温糖 | 糸こんにゃく、玉ねぎ 白菜キムチ(小麦、りん ご、だいす、さば)、にら、 にんじん、しいたけ | みりん、しょうゆ、酒、かつお節 きやべつ、きゅうり にんじん、だいこん | しょうゆ、酢 しょうゆ、みりん、塩、酢 かつおエキス |