



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 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。
()内の食品は対応アレルギーを表示しています。



※沖縄市立学校給食センターで除去食の対応アレルギーは下記の6品目です。
除去食の提供はこのアレルギー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
---------------	-----------------

- 加工食品に関しては、原材料や調味料ではなく、アレルギー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。
月はじめて使用した日のみ、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、塩、こしょう、さとう、酒、酢(小麦)、しょうゆ(小麦 だいたい)、みりん、でんぷ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。

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
2日 (月)	牛乳 麦ごはん	牛乳	米、麦		
	根菜のいため煮	とり肉、だいたい ちくわ	さといも、三温糖 だいたい油、ごま油	青豆(だいたい)、大根 にんじん、ごぼう こんにやく、れんこん しいたけ、きぬさや	しょうゆ(小麦、だいたい)、 みりん、塩、かつお節
	ゴーヤー佃煮	しらすほし、糸けずり節	白ごま、三温糖	にがうり、にんじん しいたけ	しょうゆ、みりん 酢(小麦)
	鮭の西京焼き	鮭 甘口白みそ(だいたい)	三温糖		みりん 薄口しょうゆ(小麦、だいたい)
3日 (火)	牛乳 きびごはん	牛乳	米、もちきび		
	だんご汁	とり肉 なると巻き(だいたい)	白玉だんご	しいたけ、にんじん 大根、こまつな	だしこんぶ、かつお節、塩 薄口しょうゆ、みりん
	たくあん漬け	糸けずり節	白ごま、三温糖	たくあん(小麦、だいたい)、 白菜、木くらげ きゅうり、にんじん	酢、しょうゆ
	魚のちゃんちゃん 焼き	ホキ、白みそ(だいたい)	マヨネーズ(卵、だいたい、 りんご)、三温糖、酒	玉ねぎ、にんじん ブロッコリー	酒
4日 (水)	牛乳 あさりと昆布の 炊き込みごはん	牛乳	米、だいたい油	にんじん、しいたけ たけのこ、ねぎ	かつお節、ぶた骨、しょうゆ みりん、酒、塩
	きゃべつの シークワサー和え	とりささみ	オリーブ油、三温糖	きゃべつ、コーン にんじん、きゅうり シークワサー	塩
	千草やき	卵、とり肉 チーズ(乳)	なたね油、だいたい油 さとう、でんぷん	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
	牛乳 麦ごはん	牛乳	米、麦		
5日 (木)	ポークチャブスイ	ぶた肉	ごま油、だいたい油 でんぷん	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 チンゲン菜、もやし	しょうゆ、みりん、酒 オイスターソース(だいたい) 塩、ぶた骨
	ぎょうざ 餃子	ぶた肉、とり肉 だいたい	ごま油、小麦粉、パン粉 (小麦、乳、だいたい) 植物油、でんぷん	きゃべつ、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
	●フルーツ杏仁(乳)		ホワイトゼリー(乳) さとう	みかん、パイン 黄桃、ぶどう	
	牛乳 麦ごはん	牛乳	米、麦		

6日 (金) ★トーチ	牛乳 黒米ごはん	牛乳	米、黒米		
	イナムドゥチ	ぶた肉、カステラかまぼ こ(卵、だいたい)、甘口白 みそ(だいたい)		こんにやく、しいたけ 大根、ねぎ	塩、かつお節、ぶた骨
	千切りイリチー	こんにぶ、ぶた肉 チキアギ(だいたい) 油あげ(だいたい)	だいたい油	切干大根、人参 こんにやく	しょうゆ、みりん、塩、酒 ぶた骨、かつお節
ミヌダル	ぶた肉	黒ごま、三温糖		しょうゆ、みりん、酒	
9日 (月)	牛乳 麦ごはん	牛乳	米、麦		
	じゃがいもキムチ	ぶた肉	じゃがいも、だいたい油 三温糖	糸こんにやく、玉ねぎ 白菜キムチ(小麦、りん ご、だいたい、さば)、にら、 にんじん、しいたけ	みりん、しょうゆ、酒、かつお節
	魚のシークワサー ソースかけ	さば	三温糖、でんぷん	レモン、シークワサー	酢、りんご酢、酒
	納豆(小・中のみ)	だいたい	さとう、水あめ		しょうゆ、みりん、塩 かつお節
果物(幼・中のみ)			くだもの		
10日 (火)	牛乳 きびごはん	牛乳	米、きび		
	魚汁	赤魚、とうふ(だいたい) アーサ、白みそ(だいたい) 赤みそ(だいたい)		とうがん、ねぎ	かつお節、酒
	ツナ和え	ツナ	三温糖	からし菜、にんじん もやし、シークワサー	しょうゆ、酢、塩
	あべかわいも	きな粉(だいたい)	さつまいも、だいたい油 三温糖、アーモンド		
11日 (水)	牛乳 麦ごはん	牛乳	米、麦		
	厚揚げと 糸こんにやくの炒め	牛肉 厚あげ(だいたい)	だいたい油、 でんぷん	にんにく、にんじん たまねぎ、こまつな 白菜、しいたけ 糸こんにやく、しょうが	しょうゆ、みりん 酒、塩、かつお節
	●ごまあえ(卵)	卵、ツナ	さとう、でんぷん 白ごま、ごま油	きゃべつ、にんじん きゅうり	塩、薄口しょうゆ
	鮭の塩焼き	鮭			塩、酒、こしょう
くだもの(小のみ)			くだもの		
12日 (木)	牛乳 胚芽パン	牛乳	小麦粉、さとう、胚芽 ショートニング(だいたい)		イースト 塩
	ポトフ	とり肉 ウィンナー(豚肉)	じゃがいも、だいたい油	にんじん、玉ねぎ、白菜 セロリー、パセリ	塩、こしょう、とり骨 ぶた骨
	●シーザーサラダ (乳、卵)	ハム(ぶた肉、だいたい、 とり肉)、チーズ(乳)	マヨネーズ(卵、だいたい、 りんご)、クルトン(小麦、 乳、だいたい)、三温糖	きゃべつ、コーン こまつな、赤ピーマン	特濃酢(小麦)、塩 こしょう
	照り焼きチキン	とり肉	三温糖	にんにく、しょうが	赤ワイン、みりん しょうゆ、塩
13日 (金) ★十五 夜	牛乳 麦ごはん	牛乳	米、麦		
	五目煮	牛肉、厚あげ(だいたい) 赤みそ(だいたい) 白みそ(だいたい)	さといも、三温糖 だいたい油	大根、ごぼう、にんじん いんげん、こんにやく	しょうゆ、酒、かつお節
	魚の花園焼き	ホキ、チーズ(乳)	マヨネーズ(卵、だいたい、 りんご)	ピーマン、黄ピーマン 赤ピーマン	塩、こしょう
	栗入り小倉白玉	あずき	くり、白玉だんご 黒糖、さとう		塩

17日 (火) ☆地区 陸応援 献立	牛乳 【カツカレー】 ・五穀ごはん	牛乳	米、胚芽押麦、丸麦 もちきび、黒米、赤米		
	・カレー	とり肉、牛乳、だいた	じゃがいも、小麦粉、マー ガリン(乳、だいた)、だ いた油	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(だいた、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、 だいた)、
	・チキンカツ	とりさき	小麦粉、だいた油 パン粉(小麦、だいた)		塩、こしょう ガーリックパウダー
	ピクルスあえ		白ごま、三温糖	ピクルス、大根 にんじん	酢、塩
18日 (水) 美原小 5年・ 宮里中 ・ 越来中 欠食	牛乳 麦ごはん	牛乳	米、麦		
	パパイヤンブシー	ていびち(ぶた肉) こんぶ、ちくわ		パパイヤ、にんじん こまつな、いんげん こんにゃく	しょうゆ、みりん かつお節、塩、酒
	アーサ入り油みそ	アーサ、ツナ 甘口白みそ(だいた) 赤みそ(だいた)	三温糖、だいた油		みりん、酒
美原小 PTA 試食会	さばの 大根おろしがけ	さば		大根	塩、こしょう、酒、かつお節 薄口しょうゆ、りんご酢、みりん
	くだもの (幼・小のみ)			くだもの	
19日 (木) 美原小 5年・ 全中 校欠食	牛乳 きのこ スパゲティ	牛乳		ベーコン(ぶた肉、だ いた)	スパゲティ(小麦) だいた油
	コーンソテー	ウインナー(ぶた肉)	だいた油	コーン、いんげん にんじん、ブロッコリー	酒、塩、こしょう 薄口しょうゆ、とり骨
	チョコチップ スコーン	卵、生クリーム(乳) プレーンヨーグルト(乳)	小麦粉、チョコチップ(乳、 だいた)、マーガリン(乳、 だいた)、三温糖		塩、しょうゆ ベーキングパウダー
	中華風炊き込み ごはん	ぶた肉	米、だいた油、ごま油	にんじん、たけのこ 木くらげ、しいたけ からし菜	薄口しょうゆ、酒、塩 オイスターソース(だいた) とり骨、ぶた骨
20日 (金) 美里小 1~5年・ 北美幼 小・美原 小5年 欠食	ハンウー ●拌五絲(卵)	ハム(ぶた肉、だいた、と り肉)、卵	さとう、白ごま、ごま油 でんぷん、はるさめ	にんじん、木くらげ きゅうり、もやし	薄口しょうゆ、酢、塩
	焼きししやも	子持ちししやも			塩
	くだもの(中のみ)			くだもの	
24日 (火) コザ小 ・ 北美小 6年 欠食	牛乳 ナン	牛乳	小麦粉、だいた油 なたね油、オリーブ油 ショートニング、さとう		塩
	ヌードルスープ	とり肉	スパゲティ(小麦)	玉ねぎ、パセリ、セロリー にんじん、きゃべつ マッシュルーム	塩、こしょう ぶた骨、とり骨
	キーマカレー	ぶた肉、牛肉、だいた	だいた油	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	チャツネ(りんご)、赤ワイン、 塩、カレールウ(小麦、とり肉、牛 肉、だいた)、ウスターソース(だ いた、りんご)、カレー粉
ヨーグルト (幼・小学校用)	ヨーグルト(乳)				
ヨーグルト (中学校用)	ヨーグルト (乳、ゼラチン)				

※注意※
幼・小学校と中学校では、アレルギーが異なります。

25日 (水) 美里小 5年 欠食	牛乳 きびごはん	牛乳	米、きび		
	冬瓜のそぼろ煮	とり肉、厚あげ(だ いた)、ちきあぎ(だ いた)	でんぷん、だいた油	とうがん、玉ねぎ にんじん、木くらげ きぬさや、しいたけ しょうが	しょうゆ、塩、みりん、酒 かつお節、とり骨
	パパイヤとツナの アーサ酢あえ	ツナ、アーサ	三温糖	パパイヤ、きゅうり	塩、特濃酢、薄口しょうゆ
野菜ころ天	糸よりタイ スケソウダラ	さとう、でんぷん	きゃべつ、にんじん、 玉ねぎ えだまめ(だいた)	塩	
26日 (木) 美里小 5年 欠食	牛乳 【中身そば】 ・沖繩そばめん	牛乳		小麦粉 植物油脂(だいた)	塩、かん水
	・中身汁	ぶた中身、ぶた肉 かまぼこ(だいた)		しいたけ、こんにゃく ねぎ、しょうが	塩、しょうゆ、ぶた骨 かつお節
	チキナー チャンプルー	厚あげ(だいた)、ツナ	だいた油	からし菜、にんじん	塩、酒、しょうゆ
	わかさぎの から揚げ	わかさぎ	小麦粉、でんぷん だいた油		塩、こしょう ガーリックパウダー
27日 (金)	牛乳 秋の香りごはん	牛乳		とり肉、油あげ(だ いた)	米、もち米、白ごま、くり さつまいも、だいた油
	温野菜サラダ	ベーコン(ぶた肉、だ いた)	三温糖、白ごま、ごま油	ブロッコリー、カリフラ ワー、にんじん、きゅうり、 きゃべつ、コーン	しょうゆ、酢、りんご酢、塩
	魚のもみじ焼き	鮭、白みそ(だいた)	マヨネーズ(卵、だいた、り んご)	にんじん、玉ねぎ マッシュルーム	塩、こしょう
30日 (月) 越来中 欠食	牛乳 麦ごはん	牛乳	米、麦		
	春雨スープ	きぬごしどうふ(だ いた)、とり肉	はるさめ、でんぷん	コーン、にんじん、ねぎ	しょうゆ、ぶた骨、とり骨 塩、こしょう
	中華炒め	ぶた肉	でんぷん、だいた油 ごま油	チンゲン菜、にんじん 玉ねぎ、しめじ はくさい、たけのこ にんにく、しょうが	オイスターソース(だいた) しょうゆ、酒、みりん
やさい しゅうまい 野菜焼売	とうふ(だいた) 魚肉すり身、卵白 だいた粉	小麦粉、でんぷん さとう、なたね油 豚脂	玉ねぎ、きゃべつ さやいんげん、ねぎ にんじん、たけのこ	塩、しょうゆ	

♥給食に登場する献立レシピ♥
是非、ご家庭で作ってみてください^^♪

給食で人気のある献立レシピを紹介します。

- ①納豆みそ 一人分 作り方
- | | | |
|--------|------|--|
| ひきわり納豆 | 4g | ①鍋に適量の油を入れ、
て、麦みそと三温糖とみり
ん、しょうがを加え炒め
る。
②さとうが溶けたら、ひき
わり納豆とねぎを加えて、
出来上がり。 |
| シーチキン | 4g | |
| 麦みそ | 5g | |
| 三温糖 | 4g | |
| 生姜 | 0.3g | |
| みりん | 1g | |
| 炒め油 | 1g | |
| ねぎ | 0.5g | |
- ②揚げパン 一人分 作り方
- | | | |
|--------|----|--|
| コッペパン | 1個 | ①Aを混ぜておく。
②パンをくるくる
回しながら、揚
げる。
③①をパンにまぶ
して、出来上
がり。 |
| 揚げ油 | 適量 | |
| きな粉 | 3g | |
| アーモンド粉 | 3g | |
| 粉黒糖 | 3g | |
| 三温糖 | 4g | |
| 脱脂粉乳 | 1個 | |
- ③アガラサー(黒糖蒸しケーキ) 約40個程度出来ます。
- | | | | |
|---|-----------------|------|--|
| A | 強力粉 | 1kg | ①Aを一緒にふるう。
②Bを混ぜる。粉黒糖の小さい粒は残して良い。(仕上がりに黒みつ ができるよ
うにするため) |
| | 重曹 | 25g | |
| | ベーキング
パウダー | 5g | |
| | 牛乳 | 780g | |
| B | 粉黒糖 | 870g | ③ ①と②を一緒に混ぜる。混ぜすぎたら、頂上が割れなくなるので、ざっくり混ぜる。
④生地が出来たら、冷蔵庫でねかす。ホイルクップに入れ18分程度蒸す。
出来上がり。 |
| | 水 | 600g | |
| | ホイルクップ(朝顔 大サイズ) | | |
- 脱脂粉乳は入れなくても大丈夫です。粉チーズをいれたりしてもこくが出て、美味しく出来ます。