



令和5年10月 学校給食予定献立表(アレルギー詳細) 献立表

沖縄市立学校給食センター
 沖縄市第二調理場
 937-2700

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(●)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
---------------	--------------------

- 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。
 - 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」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、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。
 - 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、沖縄市学校給食センターの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。



9/21(木)に、みはら小学校の2年生が給食センターへ見学に来てくれました！
 調理場で使用する大きなお玉に興味津々。質問する子どもたくさんいて、調理員・栄養士一同嬉しくなりました^^
 これからもおいしい給食作り、頑張ります！

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
2日 (月)	牛乳	牛乳			
	ちまき風炊き込みごはん	ぶた肉	米 もち米 大豆油 ごま油	しいたけ たけのこ 人 参 しめじ 玉ねぎ 白 菜	しょうゆ(小麦、大豆) 酒 み りん オイスターソース(大 豆) 塩 ポークフィヨン(鶏 肉、豚肉) かつお節
	厚揚げのそぼろあんかけ	厚揚げ(大豆) とり肉	三温糖 でん粉 大豆油	人参 ねぎ しょうが	しょうゆ みりん かつお節
	大根のツナ和え	ツナ しらす わかめ	三温糖	大根 人参 きゅうり	しょうゆ りんご酢(りんご)
3日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	スンドゥブ(スープ)	ぶた肉 あさり ゆし豆 腐(大豆) 白みそ(大 豆) 麦みそ(大豆)	ごま油	白菜キムチ(小麦、りん ご、大豆、さば) えの き 白菜 玉ねぎ 長ね ぎ たら	しょうゆ かつお節
	もやしナムル		三温糖 ごま油	もやし きゅうり 人参	しょうゆ 酢(小麦) 塩
春巻き	粒状植物性たん白(大 豆) とり肉	だいたし油 ごま油 小麦 粉 春雨 砂糖 粉あめ ショートニング	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし たけのこ	しょうゆ 塩	

日	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のになる)	緑の食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	調味料
4日 (水)	牛乳	牛乳			
	煮込みうどん	ぶた肉 油揚げ(大豆) なると(卵抜き、大豆)	うどん(小麦) 大豆油	人参 玉ねぎ 白菜 長 ねぎ ほうれん草 しい たけ しょうが	酒 しょうゆ みりん チキンブ イオン(鶏肉) かつお節 塩
	かぼちゃひき肉フライ	豚肉 粒状植物性たん白 (大豆)	砂糖 豚脂 でん粉 小 麦粉 パン粉だいたず油	かぼちゃ 玉ねぎ	ウスターソース(大豆、りん ご)、しょうゆ
	アスパラソテー	ベーコン(豚肉)	大豆油	グリーンアスパラ いん げん 人参 エリンギ 玉ねぎ	塩 こしょう
5日 (木)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	ハヤシライス	ぶた肉 大豆	大豆油	玉ねぎ 人参 セロリ ピーマン マッシュル ーム コーン しめじ ト マト	にんにく アレルゲンフリーハヤ シルウ チキンブイオン(鶏肉) 塩
	カラフルもち入り フルーツミックス		カラフルもち(上新粉 砂糖 でん粉)	パイナップル みかん 黄桃 シークワーサー	
10日 (火) 目の愛 護デー	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	タコスミート	ぶた肉 豚レバー 大豆 たん白	大豆油 三温糖	人参 玉ねぎ ピーマン	赤ワイン にんにく ケチャッ トマトソース(大豆) ウスター ソース(りんご 大豆) チリ ソース(りんご、鶏肉、大豆) チリパウダー 塩
	●ポイルキャベツ・ チーズ(乳)	チーズ(乳)		キャベツ	
	わかめスープ	わかめ	でん粉	とうがん もやし 人参 長ねぎ しめじ	チキンブイオン(鶏肉) 塩 こ しょう しょうゆ
ブルーベリー		植物油	ブルーベリー		
11日 (水)	牛乳	牛乳			
	きのこリゾット	鶏肉 ベーコン(豚肉)	米 押し麦 オリーブ油	にんにく 人参 玉ねぎ しめじ コーン マッ シュルーム パセリ	白ワイン 塩 こしょう しょう ゆ チキンブイオン(鶏肉) ポークブイオン(鶏肉、豚肉)
	ポテトのカントリー炒 め	ぶた肉	じゃがいも 大豆油	玉ねぎ 人参 ブロッコ リー エリンギ にんに く	しょうゆ 酒 みりん ケチャッ プ 中濃ソース(りんご) カ レー粉 塩
	ささみカツ	とり肉 大豆粉	パン粉 小麦粉 でん粉 だいたず油		塩
	げんまい棒		うるち米 黒糖 三温糖 水あめ 植物油		
12日 (木)	牛乳	牛乳			
	あみパン		あみパン(小麦、乳、大 豆)		
	秋野菜シチュー(小麦・ 乳なし)	とり肉 大豆	さつまいも じゃがいも 大豆油	エリンギ マッシュル ーム しめじ コーン 人 参 玉ねぎ 白菜 パセ リ	アレルゲンフリーシチュールウ チキンブイオン(鶏肉) にんに く 塩 こしょう
	花野菜サラダ	ハム(豚肉 大豆)	三温糖	ブロッコリー カリフラ ワー 人参 きゅうり キャベツ	しょうゆ 酢 りんご酢 塩
	くだもの			りんご	
13日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	キムチみそ汁	ぶた肉 白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	ごま油	白菜キムチ(小麦、りん ご、大豆、さば) えの き ねぎ 白菜 人参	しょうゆ かつお節
	●フーイリチー(卵)	卵 ぶた肉	ふ(小麦 大豆) 大豆 油	人参 キャベツ もやし にら	塩 こしょう しょうゆ
	シシャモフライ	ししゃも 大豆たん白	パン粉 小麦粉 でん粉 コーンフラワー だいたず 油		塩

日	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のになる)	緑の食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	調味料
16日 (月)	牛乳	牛乳			
	沖縄そば(めん)		沖縄そば(小麦、大豆)		
	沖縄そば(汁)	ぶた肉 白かまぼこ(卵抜き)(大豆)	大豆油	ねぎ しょうが	酒 しょうゆ みりん 塩 豚骨(豚肉) かつお節
	野菜とツナのいためもの	ぶた肉 ツナ	大豆油	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし こまつな にんにく	しょうゆ 塩 こしょう
	くだもの			なし	
17日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	ビビンバ	ぶた肉 赤みそ(大豆) 大豆たんぱく	大豆油 三温糖 ごま油	もやし きくらげ 人参 こまつな にんにく	しょうゆ みりん 酒 塩
	春雨スープ	とりささみ 荳わかめ	はるさめ ごま油	大根 人参 コーン ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう チキンブイオン(鶏肉) かつお節
	ミニ肉まん	とり肉	豚脂肪 小麦粉 ごま油 砂糖 ラード 植物油脂(大豆)	キャベツ 玉ねぎ 青ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 鶏ガラスープ(小麦鶏肉 大豆 乳成分) 塩
18日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	秋野菜のみそ汁	鶏肉 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	さつまいも	人参 大根 玉ねぎ ねぎ しょうが	かつお節
	●きんぴらごぼう(ごま)	とり肉	三温糖 白ごま 大豆油	ごぼう 人参 こんにゃく ピーマン	かつお節 しょうゆ みりん 七味唐辛子(ごま)
	豆腐ハンバーグのきのこあんかけ	粒状植物性たん白(大豆) とり肉 とうふ(大豆)	豚脂 でん粉 砂糖 大豆油	玉ねぎ しめじ	しょうゆ みりん チキンブイオン(鶏肉) 塩
19日 (木)	牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米 麦		ゆかり
	食育の日 イナムドゥチ	ぶた肉 白かまぼこ(卵なし)(大豆) 甘口白みそ(大豆)		しいたけ とうがん こんにゃく	かつお節 ポークブイオン(鶏肉、豚肉) みりん
	琉球料理の日 クーバイリチー	こんぶ ぶた肉 チキアギ(大豆)	大豆油	人参 こんにゃく	しょうゆ みりん 酒 かつお節 塩
	アーサ厚焼き卵	卵 あおさ	でん粉 植物油脂		しょうゆ かつおエキス 煮干し だし 塩
20日 (金)	牛乳	牛乳			
	紅芋パン(コザ幼小・越来幼小・みはら幼小・諸見幼小・中学校)		紅芋パン(小麦、乳、大豆) 紅芋		
	ココアあげパン(美里幼小・北美幼小)	きな粉(大豆)	コッパン(小麦、乳、大豆) だいたす油		ミルクココア(大豆)
	クラムチャウダー(小麦・乳なし)	あさり とり肉 白いんげん	じゃがいも 大豆油	人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	アレルギーフリーシチュールウチキンブイオン(鶏肉) 塩 こしょう
	タンカンサラダ			キャベツ フロccoli 人参 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
	チーズ(コザ幼小・越来幼小・みはら幼小・諸見幼小・中学校)	チーズ(乳)			
23日 (月)	牛乳	牛乳			
	スパゲティナポリタン	ぶた肉 ウインナー(豚肉)	スパゲティ(小麦) 大豆油 オリーブ油	人参 玉ねぎ ピーマン しめじ マッシュルーム トマト にんにく	ケチャップ ウスターソース(りんご 大豆) チャッネ(りんご) 白ワイン こしょう 塩
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	三温糖 水あめ	にんにく しょうが	しょうゆ みりん 酒
	マセドアンサラダ	ハム(豚肉 大豆)	じゃがいも ノンエッグ マヨネーズ(大豆)	人参 きゅうり あお豆(大豆) コーン	マスタード 塩 こしょう
24日	牛乳	牛乳			

日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるものとなる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのものとなる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるものとなる)</small>	調味料
(火)	サムゲタン風雑炊	鶏肉	米 もち米 ごま油	長ねぎ 人参 白菜 ねぎ とうがん しいたけ しょうが にんにく	チキンブイヨン(鶏肉) 塩 こしょう しょうゆ
	春雨と野菜の甘辛炒め	ぶた肉 大豆	はるさめ ごま油 三温糖 大豆油	人参 たら もやし ビーマン にんにく	酒 みりん 塩
	しゅうまい	とり肉 豚肉 みそ(大豆)	パン粉 でん粉 砂糖 粉あめ 豚脂 小麦粉 大豆粉	玉ねぎ しょうが	しょうゆ みりん 塩
	さつまポテト		さつまいも 砂糖 植物油 脂 水あめ		みりん 塩
25日 (水)	牛乳	牛乳			
	秋の香りごはん	鶏肉 油揚げ(大豆)	米 もち米 さつまいも くり 大豆油	たけのこ 人参 しめじ ねぎ しいたけ	しょうゆ みりん 酒 かつお節 塩
	アーモンド和え		アーモンド 三温糖	ほうれん草 きゅうり もやし 人参	しょうゆ 塩
	魚のゆずみそソースがけ	さば 甘口白みそ(大豆)	三温糖	ゆず	酒 みりん
26日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	冬瓜のそぼろ煮	ぶた肉 厚あげ(大豆)	でん粉 大豆油	とうがん 大根 しょうが 人参 玉ねぎ こまつな しいたけ むぎ枝豆(大豆)	酒 かつお節 みりん しょうゆ 塩
	魚のもみじ焼き	ホキ	ノンエッグマヨネーズ(大豆) 三温糖	人参 玉ねぎ パセリ	塩 こしょう
	くだもの			みかん	
27日 (金)	牛乳	牛乳			
	全粒粉パン (美里小・北美幼小・中学校)		全粒粉パン(小麦、乳、大豆)		
	ココアあげパン (コザ幼小・越来幼小・みはら幼小・諸見幼小)	きな粉(大豆)	コッパパン(小麦、乳、大豆) だいたす油		ミルメークココア(大豆)
	ポトフ	ベーコン(豚肉) ウインナー(豚肉)	じゃがいも 大豆油	玉ねぎ 人参 セロリ しめじ 白菜 にんにく	チキンブイヨン(鶏肉) 塩 こしょう かつお節
	コーンサラダ	ツナ	三温糖	コーン ブロッコリー カリフラワー	しょうゆ 特濃酢 青じそドレッシング(小麦 大豆) 塩
	りんごジャム (美里小・北美幼小・中学校)		砂糖 水あめ	りんご	
30日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	チムシンジ	ぶた肉 豚レバー 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	じゃがいも	人参 たら にんにく	かつお節
	豆腐チャンプルー	とうふ(大豆) ぶた肉	大豆油	キャベツ もやし 人参 しょうが	塩 しょうゆ
	くだもの			かき	
31日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ガパオライス(具)	とり肉	大豆油 三温糖	赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン 玉ねぎ たけのこ バジル にんにく	しょうゆ オイスターソース(大豆) 塩
	もやしスープ		でん粉 ごま油	もやし 人参 長ねぎ	チキンブイヨン(鶏肉) かつお節 塩 みりん こしょう しょうゆ
	かぼちゃのサラダ	ベーコン(豚肉) ハム(豚肉 大豆)	ノンエッグマヨネーズ(大豆) 三温糖	かぼちゃ 人参 あお豆(大豆) コーン	酢 塩

