

令和5年11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

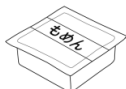
2. 献立名の黒丸(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。
 ()内の食品は対応アレルゲンを表示しています。
 ※除去食の対応アレルゲンは下記の7品目です。除去食の提供はアレルゲン7品目を含む
 和え物(サラダ、フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー・シチュー・麺類を含む)・汁物・ご飯物などです。

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。
 - 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。

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
1日 (水)	牛乳	牛乳			
	クープジュシー	ぶた肉,細切こんぶ,白かまぼこ(卵なし)(大豆),油揚げ(大豆)	米,大豆油	しいたけ,人参,ねぎ	しょうゆ(小麦、大豆),みりん,塩,酒,ポークフィヨン(鶏肉、豚肉),かつお節
	大根のツナ和え	ツナ,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)
	さばのネギソースがけ	さば	三温糖,ごま油	長ねぎ	にんにく,しょうが,しょうゆ
2日 (木)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	ポークビーンズ	ぶた肉,大豆,ひよこ豆,青えんどう豆,赤いんげん豆,ポークビーンズ(小麦、大豆、豚肉)	大豆油,じゃがいも,三温糖,でん粉	人参,玉ねぎ,ピーマン,マッシュルーム	にんにく,トマト,ポークフィヨン(鶏肉、豚肉),ケチャップ,トマトソース(大豆),デミグラスソース(小麦,鶏肉),塩,赤ワイン,こしょう
	アーモンドとキャベツのレモンサラダ		アーモンド(アーモンド),オリーブ油,三温糖	キャベツ,グリーンアスパラ,人参,きゅうり,レモン	りんご酢,塩,こしょう
	くるま麩と鶏肉のナゲット (中学校のみ提供)	鶏肉	麩(小麦)、なたね油		しょうゆ、食塩、おろしにんにく、こしょう
黒豆きな粉クリーム	きな粉(乳、ごま、大豆)				

成長期に大切なカルシウムがたくさん含まれた食品をとりましょう



日	献立名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料
		(おもに体をつくるものになる)	(おもにエネルギーのものになる)	(おもに体の調子を整えるものになる)	
6日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	イナムドッチ	ぶた肉,白かまぼこ(卵なし)(大豆),甘口白みそ(大豆),白みそ(大豆)		とうがん,ねぎ,こんにゃく,しいたけ	ポークパイオン(鶏肉、豚肉),かつお節
	かんぴょうイリチー	こんぶ,豚コース,チキアギ(大豆)	大豆油,三温糖	かんぴょう,人参,にら	みりん,しょうゆ,かつお節
	もずく入り卵焼き	もずく、卵	でん粉、植物油、糖類		しょうゆ、かつおエキス、煮干しだし、食塩
7日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ゆし豆腐汁	ゆし豆腐(大豆),わかめ,白みそ(大豆)		ねぎ	しょうが,かつお節,塩
	ひじき炒め煮	ひじき,ぶた肉,大豆,油揚げ(大豆),チキアギ(大豆)	三温糖,大豆油	人参,角切り切干大根,こまつな,にら	しょうゆ,みりん,塩,ポークパイオン(鶏肉、豚肉),かつお節
	県産マグロのみそゆうあん焼き	マグロ,甘口白みそ(大豆)	三温糖		しょうゆ,みりん,しょうが,酒
8日 (水)	牛乳	牛乳			
	あさりとトマトのリゾット	あさり,鶏肉	米,押し麦,三温糖,大豆油	玉ねぎ,人参,しめじ,マッシュルーム,コーン,トマト,パセリ	にんにく,白ワイン,ケチャップ,トマトソース(大豆),塩,こしょう,チキンパイオン(鶏肉)
	ブロッコリーソテー	ぶた肉	大豆油	ブロッコリー,カリフラワー,人参,玉ねぎ,コーン	しょうゆ,塩
	ポテトフライ		ポテト,だいたず油		塩,こしょう
9日 (木) 防災食の体験	ショア	ショア(乳)			
	黒糖パン		黒糖パン(小麦、乳、大豆)黒糖		
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン(豚肉),国産白いんげん(大豆)	じゃがいも	人参,玉ねぎ,キャベツ,セロリ,しめじ,パセリ	ポークパイオン(鶏肉、豚肉),塩,こしょう
	救給カレー(学校給食用非常食) (アレルギー特定原材料等28品目不使用)		米、じゃがいも、植物油、粉アメ	コーン、にんじん、たまねぎ、しめじ、	トマトジュース、カレーパウダー、食塩
10日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	シブインブシー	ぶた肉,厚あげとうふ(大豆),ちくわ,結び昆布	大豆油,でん粉	とうがん,人参,パクチョイ,こんにゃく,しょうが	しょうゆ,酒,みりん,塩,かつお節
	鶏肉のシークァーサー焼き	とり肉	三温糖	シークァーサー	しょうゆ,みりん
	くだもの			りんご(予定)	
13日 (月)	牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米		ゆかり
	アーサと冬瓜のみそ汁	アーサ,白みそ(大豆)		とうがん,人参,ねぎ,しいたけ	しょうゆ,塩,かつお節,しょうが
かぼちゃ入り肉じゃが	ぶた肉	じゃがいも,三温糖,大豆油	かぼちゃ,人参,玉ねぎ,エリンギ,いんげん,こんにゃく,しいたけ	しょうゆ,みりん,かつお節,塩	
14日 (火)	牛乳	牛乳			
	すきやきうどん	鶏肉,油揚げ(大豆),白かまぼこ(卵なし)(大豆)	うどん(小麦),三温糖,大豆油	人参,ほうれん草,白菜,長ねぎ,しいたけ	しょうゆ,みりん,チキンパイオン(鶏肉),酒,かつお節,塩
	コロコロサラダ	ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆	ノンエッグマヨネーズ(大豆),三温糖	きゅうり,大根,赤ピーマン,あお豆(大豆),コーン,シークァーサー	粒入りマスタード、食塩
	大学芋		さつまいも,だいたず油,三温糖,水あめ,黒ごま		しょうゆ
	ヨーグルト	ヨーグルト(乳)			

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
15日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	もずく丼(具)	もずく,ぶた肉	三温糖,大豆油,でん粉,ごま油	玉ねぎ,コーン,人参,ピーマン,あお豆(大豆),しょうが	大豆たんぱく,にんにく,しょうゆ,みりん,塩,こしょう,かつお節
	こうや豆腐のみそ汁	こうや豆腐,麦みそ,赤みそ(大豆)		白菜,人参,大根,しょうが	かつお節,塩
	パイン			パインナップル	
16日 (木) 琉球料理の日	牛乳	牛乳			
	アーサ雑炊	ぶた肉,アーサ	米,大豆油	人参,えのき,チンゲン菜,コーン	かつお節,ポークパイオン(鶏肉,豚肉),しょうゆ,塩
	ヌンクーグァー	チキアギ(大豆),ぶた肉,厚あげとうふ(大豆)	大豆油,三温糖	大根,人参,からし菜,しいたけ	しょうゆ,みりん,塩,かつお節
	かつおカツ	かつお	パン粉(小麦)、さとう、小麦粉、だいたず油、植物油脂、でん粉	たまねぎ	しょうゆ、食塩、おろし生姜
17日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	あさりとわかめスープ	絹ごし豆腐,あさり,わかめ	でん粉,ごま油	人参,長ねぎ,しめじ	チキンパイオン(鶏肉),かつお節,塩,こしょう,しょうゆ
	なすのみそ炒め	ぶた肉,赤みそ(大豆)	三温糖,大豆油,ごま油	なす,玉ねぎ,人参,たけのこ,にら	大豆たんぱく,酒
20日 (月)	牛乳	牛乳			
	鶏ごぼうごはん	鶏肉,油揚げ(大豆)	米,押し麦,大豆油	人参,ねぎ,ごぼう,あお豆(大豆),しょうが	しょうゆ,みりん,酒,塩,チキンパイオン(鶏肉),かつお節
	●寒天のごま酢和え(ごま)	ツナ	ごま,三温糖	こんにゃく,寒天,キャベツ,こまつな,人参	しょうゆ,酢(小麦)
	国産鶏肉国産きゃべつ入りつくね	鶏肉,えんどう豆,大豆たんぱく	豚脂,でん粉,さとう	きゃべつ,しょうが	食塩,かつお節
21日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	春雨スープ	鶏肉	はるさめ,ごま油,でん粉	大根,えのき,コーン	しょうゆ,塩,こしょう,チキンパイオン(鶏肉),かつお節
	中華炒め	ぶた肉	ごま油,でん粉,大豆油	チンゲン菜,人参,玉ねぎ,エリンギ,白菜,たけのこ,しょうが	にんにく,オイスターソース(大豆),しょうゆ,酒,みりん
	くだもの			みかん(予定)	
22日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	豆腐のみそ汁	絹ごし豆腐,麦みそ(大豆)		えのき,長ねぎ	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,エリンギ,キャベツ,にら	塩,こしょう,しょうゆ,酢
	イワシのから揚げ	小いわし	でん粉,大豆油		
24日 (金) 和食の日	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	沢煮椀	鶏肉		しいたけ,人参,大根,ごぼう,たけのこ	だし昆布,かつお節,塩,しょうゆ,みりん,酒
	きゅうりのゆかり和え		三温糖	きゅうり,もやし,人参	ゆかり,しょうゆ,酢(小麦)
	魚の塩麴焼き	さば			塩こうじ

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
27日 (月)	牛乳	牛乳			
	きのこスパゲティ	とり肉	スパゲティ(小麦), 大豆油	玉ねぎ,人参,ピーマン,赤 ピーマン,えのき,しめじ, しいたけ,マッシュルー ム,小松菜	塩,しょうゆ,にんにく
	みかんと寒天のサラダ		三温糖,オリーブ油	白菜,きゅうり,人参,みか ん,こんにゃく寒天,シー クァーサー	酢,塩
	国産鶏肉豚肉のハン バーグ	鶏肉、豚肉、粒状大豆た んぱく(大豆)	でん粉、マッシュポテ ト、さとう、豚脂	たまねぎ	野菜ペースト、トマトケチャ ップ、オニオンパウダー食塩
28日 (火)	牛乳	牛乳			
	うっちゃんシューシー	ぶた肉,油揚げ(大豆)	米,押し麦,大豆油	人参,玉ねぎ,ねぎ,ごぼう, しいたけ	酒,にんにく,うっちゃん粉,カレー粉, みりん,しょうゆ,ボークブイオン (鶏肉、豚肉),チキンブイオン (鶏肉),塩
	青菜のおかかマヨ和え	糸けすり	ノンエッグマヨネーズ (大豆)	こまつな,もやし,きゅう り,人参	しょうゆ,塩
	5種の国産野菜コロッ ケ	大豆粉	じゃがいも、小麦粉、さ とう、パン粉(小麦)、 だいたい油、植物油脂、で ん粉	人参、かぼちゃ、たまね ぎ、黒えだまめ	食塩、大豆粉
29日 (水)	牛乳	牛乳			
	玄米ごはん		米,玄米		
	チキンカレー(乳がッ リール)	鶏肉,豚レバー	じゃがいも,大豆油	にんにく,セロリ,人参,玉 ねぎ,ピーマン,かぼちゃ, トマト	赤ワイン,大豆たんぱく,アレルギー ンフリーカレーフレーク,ボークブ イオン(鶏肉、豚肉),チキンブイ オン(鶏肉),ウスターソース(り んご、大豆),リンゴピューレー (りんご),塩,カレー粉,チャッネ (りんご)
	●杏仁豆腐フルーツ (乳)	豆乳デザート(大豆)	杏仁豆腐(乳、大豆)	パイン,みかん,黄桃,シー クァーサー	
30日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	マーボー大根	ぶた肉,とうふ(大豆), 白みそ(大豆),赤みそ (大豆)	三温糖,でん粉,ごま油, 大豆油	大根,人参,玉ねぎ,ピーマ ン,にら,しいたけ,きくら げ,しょうが	にんにく,みりん,オイスターソ ース(大豆),豆板醬,塩
	国産豚肉の焼きぎょう ざ	豚肉	豚脂、でん粉、さとう、 小麦粉	キャベツ,たまねぎ、に ら	しょうゆ、食塩、しょうがペー スト
	ぶどう			ぶどう(予定)	

11月23日は勤労感謝の日



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新(にい)嘗(なめ)祭(さい)」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。わたしたちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょ

給食センター第2調理場よりお知らせ

※第3木曜日：16日「琉球料理の日」、和食の日：24日、絵本献立：24日「やきざかなののろい」

※11月9日(木)「防災食の体験」

学校や地域でも避難訓練があるように、学校給食でも災害が起こった時の訓練として、学校給食用の「救給カレー」を提供します。災害時は、ライフラインが停止することがあります。非常時に備えて日ごろから非常食の準備や防災への意識を持ってほしいと思い実施します。