

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3調理場
 098-989-1324

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。

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 (おもに体をつくるもとになる)	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とになる)	調味料
1日 (木) 中学3年生 リクエスト 揚げパン 	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	コッペパン (小学校)		コッペパン (小麦、乳、大豆)		
	あ 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		
	ベジタブルスープ	鶏肉 無添加ベーコン (豚 肉)	じゃがいも サラダ油 (大 豆)	人参 たまねぎ セロリー キャベツ コーン	豚骨 (豚肉) パセリ 塩 こ しょう
	チリコンカン (小学校のみ)	豚肉 牛肉 赤いんげん豆	三温糖 サラダ油 (大豆)	たまねぎ 人参 ピーマン	ケチャップ ウスターソース お ろしにんにく チリパウダー 塩
パイン入りサラダ		三温糖 オリーブオイル	キャベツ きゅうり 人参 パ インアップル シークワーサー 果汁	酢 (小麦) 塩	
2日 (金) 節分 (3日) よせて 	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	こまつな はくさい 小松菜と白菜のすまし汁	ちくわ		小松菜 はくさい 人参 えのきたけ	花かつお だし昆布 うす口しよ うゆ (小麦、大豆) 酒 塩
	いわたしの甘露煮	いわし 寒天	水あめ 還元水あめ でん 粉 砂糖		醤油 (大豆、小麦) みりん かつおぶ しエキス (小麦、大豆) 醸造酢
こんにやくとごぼうのみそ炒め	厚揚げ (大豆) 豚肉 赤 みそ (大豆) 白みそ (大 豆)	三温糖 ごま油 サラダ油 (大豆)	こんにやく ごぼう 人参 いんげん	濃口醤油 (小麦、大豆) 本みり ん 塩	
まつたけめし 節分豆 (小・中学校のみ)	大豆				
5日 (月)	牛乳	牛乳			
	にこ 煮込みうどん	豚肉 油揚げ (大豆)	うどん (小麦) サラダ油 (大豆) 三温糖	はくさい ほうれん草 人 参 たまねぎ 長ねぎ 椎 茸	花かつお 濃口醤油 本みりん 酒 塩
	い レバー入り白ごまつくね	鶏肉 鶏レバー	白ごま パン粉 (小麦) 砂糖 でん粉 植物油 (大豆) 豚 脂 (豚) たね油	たまねぎ	粒状大豆たん白 (大豆) 食塩 香辛料 みりん こしょう しょうゆ (小麦、大 豆) 果糖ぶどう糖液糖 醸造酢 (小 麦) 加工エテンブ
	かぼちゃサラダ	無添加ハム (豚肉、大豆)	ノンエッグマヨネーズ 三 温糖	かぼちゃ きゅうり レー ズン	酢 塩
チーズ	チーズ (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
6日 (火)	牛乳	牛乳			
	ハビハビわかめごはん	塩蔵わかめ	米 砂糖		食塩 酵母エキス
	ハッピーみそしる	豚肉 沖縄豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	じゃがいも	たまねぎ 人参 小松菜 ねぎ	花かつお
	ちよう超ハッピーてりやきチキン	鶏肉	三温糖		塩 濃口醤油 本みりん おろし にんにく
泡瀬小 6年2組 考案献立 ハッピー セット!?	ハッピーフルーツポンチ		みかん 黄桃(もも) パ インアップル りんご ナ タデココ		
7日 (水)	牛乳	牛乳			
	ちゆうがっこう コッペパン(中学校)		コッペパン(小麦、乳、大 豆)		
	あし揚げパン(小学校・幼稚園)	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		
	ジュリエンスープ	無添加ベーコン(豚肉)	じゃがいも サラダ油(大 豆)	人参 たまねぎ 大根 セ ロリー	豚骨(豚肉) チキンスープ(鶏 肉) パセリ 白ワイン こしょ う 塩
	スラッピージョー(中学校のみ)	牛肉 豚レバー 大豆	三温糖 サラダ油(大豆)	たまねぎ トマト	ケチャップ デミグラスソース (小麦、鶏肉) 塩 チリパウ ダー
	ビーンズサラダ	ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 とりささみ (鶏肉)	ノンエッグマヨネーズ 三 温糖	キャベツ 人参 きゅうり	濃口醤油 酢
8日 (木)	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	豚肉 昆布	米 大麦 サラダ油(大 豆)	人参 ねぎ 椎茸	ポークフィヨン(鶏肉、豚肉) 花かつお 濃口醤油 本みりん 酒 塩
	チキアギ	イトヨリダイ エソ すけ そうダラ	砂糖 トウモロコシでん粉 馬鈴薯でん粉 菜種油	キャベツ 人参 たまねぎ	食塩
	たんかんどレッシングサラダ	ツナ	オリーブオイル 三温糖	大根 キャベツ きゅうり 人参	タンカンドレッシング(小麦、大 豆、ゼラチン) 塩
9日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	なかみじる 中身汁	豚肉 豚中身		ねぎ 生姜 椎茸 こん にゃく	豚骨(豚肉) 花かつお 濃口醤 油 本みりん 塩
	あつあ 厚揚げのアーサあんかけ	厚揚げ(大豆) あおさ	三温糖 でん粉		濃口醤油 本みりん 花かつお
やさい す あ 野菜の酢みそ和え	チリメン 甘口白みそ(大 豆)	三温糖	大根 もやし きゅうり 人参 ほうれん草	酢 塩	
13日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	しる みそ汁	沖縄豆腐(大豆) 麦みそ (大豆) 赤みそ(大豆)		大根 しめじ ねぎ	花かつお
	ふたにく 豚肉のしょうが焼き	豚肉	三温糖		濃口醤油 本みりん おろししょ うが
こまっな あ もの 小松菜の和え物	ツナ	ごま油 三温糖	小松菜 人参 きゅうり はくさい	濃口醤油 酢	
14日 (水)	牛乳	牛乳			
	ピラフ	鶏肉 無添加ウインナー (豚肉)	米 大麦 サラダ油(大 豆)	人参 たまねぎ 赤ピーマ ン グリンピース コーン エリンギ にんにく	チキンスープ(鶏肉) 酒 塩 こしょう
	ハートのコロッケ	鶏肉 豚肉	ばれいしょ 豚脂(豚) 砂糖 乾燥マッシュポテト パン粉 (小麦) 小麦粉 コーンフラ ワー 植物油 だん粉 大豆 油	たまねぎ	食塩 香辛料 還元水あめ
	アーモンド入りサラダ	無添加ハム(豚肉、大豆)	アーモンド 三温糖 オ リーブオイル	大根 きゅうり 小松菜 人参	うすくちしょうゆ 酢 塩
15日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とんじる キムチ豚汁	豚肉 油揚げ(大豆) 麦 みそ(大豆) 白みそ(大 豆)	じゃがいも サラダ油(大 豆)	たまねぎ 人参 こんにゃ く 長ねぎ ごぼう	花かつお キムチ味(りんご、大 豆) 酒 本みりん
	あつや 厚焼きたまご	鶏卵	サラダ油(大豆) 砂糖		鯉昆布だし みりん風調味料 酢 (小麦) 醤油 塩 酸味料
やさしいた 野菜炒め	無添加ポーク(豚肉、鶏 肉)	サラダ油(大豆)	キャベツ たまねぎ もや し 人参 ピーマン	濃口醤油 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
16日 (金)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米 大麦		
	まーぼだいこん 麻婆大根	豚肉 豚レバー 沖縄豆腐 (大豆) 赤みそ(大豆)	サラダ油(大豆) 三温糖 ごま油 でん粉	大根 人参 たまねぎ 生 姜 にんにく にら 木く らげ 椎茸	ポークフィヨン(鶏肉、豚肉) テンメンジャン(小麦、大豆) 塩
	や 焼きぎょうざ	豚肉	豚脂(豚肉) 小麦粉(小 麦) 砂糖	キャベツ たまねぎ にら	でん粉加工食品 香味油(豚肉) しょうゆ(小麦、大豆) 酵母エキス 食塩 しょうがペースト 香辛料 小 麦たん白(小麦) 加工デンプン
●フルーツ杏仁(乳)	あんぱん しょう 杏仁(乳)		やわらか杏仁豆腐(乳、大 豆)	フルーツカクテル(もも) みかん バインアップル 黄桃(もも)	
19日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	手ムシンジ	豚レバー 豚肉 赤みそ (大豆) 白みそ(大豆)	じゃがいも	人参 大根 にら にんに く	花かつお 豚骨(豚肉)
	まぐろの照り焼き	まぐろ	水あめ 三温糖 でん粉		塩 濃口醤油 酒 本みりん お ろししょうが
タマナーチャンプルー	沖縄豆腐(大豆) ツナ	サラダ油(大豆)	キャベツ 人参 たまねぎ もやし	濃口醤油 塩	
20日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	泡瀬小 6年4組 考案献立 とっても おいしい 給食	沖縄豆腐(大豆) わかめ 麦みそ(大豆) 赤みそ (大豆)		人参 えのきたけ ねぎ	花かつお
	からあげ	鶏肉	でん粉 大豆油		塩 こしょう おろしにんにく
やさしい 野菜サラダ	無添加ベーコン(豚肉)		キャベツ きゅうり コー ン トマト	塩 コーンクリーミードレッシン グ	
21日 (水)	牛乳	牛乳			
	だいずい たご 大豆入り炊き込みごはん	豚肉 ひじき 大豆	米 大麦 サラダ油(大 豆)	人参 ねぎ 椎茸	花かつお うす口しょうゆ 本み りん 酒 塩
	や 焼きししゃも	ししゃも			
●れんこんのごま和え(ごま)	ちくわ	ノンエッグマヨネーズ 三 温糖 ごま ねりごま	れんこん 小松菜 白菜 人参 きゅうり	濃口醤油 塩	
22日 (木)	牛乳	牛乳			
	ラーメンのめん		ラーメン(小麦、大豆)		
	ラーメンの汁	豚肉 なた(大豆) わ かめ	ごま油	にんにく もやし 長ねぎ コーン たけのこ	豚骨(豚肉) ポークフィヨン (鶏肉、豚肉) 濃口醤油 うす 口しょうゆ 本みりん 酒 塩
	ポークしゅうまい	豚肉	パン粉(小麦) でん粉 砂糖 小麦粉(小麦)	たまねぎ	しょうがペースト 食塩 酵母エ クス ポークエキス(豚) 還元 水あめ
●パンウースー(卵)	無添加ハム(豚肉、大豆) 錦糸卵(卵、小麦、大豆)	春雨 三温糖 ごま油	はくさい 人参 きゅうり	濃口醤油 酢 塩	
26日 (月)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米 大麦		
	チキンカレー	鶏肉 白花豆 白いんげん 豆	大豆油 じゃがいも 小麦 粉(小麦)	人参 たまねぎ かぼちゃ ピーマン にんにく ウー ジパウダー ブルーン	豚骨(豚肉) ウスターソース カレー粉 マドラスカレー(小 麦、りんご) カレールウ(小 麦、大豆、鶏肉、牛肉) 塩
	プレーンオムレツ	液卵白 乾燥卵			果糖ぶどう糖液糖 食塩 ゼラチ ン 加工でん粉 (一部に大豆含む)
ふくじんあ 福神和え			キャベツ 人参 福神漬	塩	
27日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	さつまいものみそ汁	麦みそ(大豆) 赤みそ (大豆)	さつまいも	ごぼう 人参 しめじ 長 ねぎ	花かつお
	とうふ 豆腐のそぼろあんかけ	沖縄豆腐(大豆) 豚肉	三温糖 でん粉		酒 濃口醤油 本みりん 花かつ お
ひじきの炒め煮	ひじき 豚肉 チキアギ (大豆) 大豆	サラダ油(大豆) 三温糖	人参 切干大根 こんにゃ く にら	濃口醤油 本みりん 塩 花かつ お	



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とになる)	(おもにエネルギーのもとになる)	(おもに体の調子を整えるもとになる)	
28日 (水)	牛乳	牛乳			
	うっちゃんジュース	白かまぼこ 豚肉 ひじき	米 大麦 サラダ油 (大豆)	人参 椎茸 ねぎ	花かつお ポークパイオン (鶏肉、豚肉) うすろしょうゆ 本みりん 酒 うっちゃん粉 塩
	さばの塩焼き	さば			塩 酒
	●ほくい ぼいにち 白菜の梅肉和え (ごま)	チリメン 糸けすり	三温糖 ごま	白菜 きゅうり 人参 梅肉 (りんご、大豆)	
29日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	きのこ豚丼の具	豚肉	三温糖 サラダ油 (大豆)	たまねぎ 人参 しめじ エリンギ にんにく	濃口醤油 酒 本みりん 塩 花かつお
	もずくと大根のすまし汁	もずく 魚そうめん		大根 人参 ねぎ 生姜	花かつお だし昆布 うすろしょうゆ 酒 塩
	くだもの			りんご (よてい)	

揚げ物料理名 (揚げ油の使用回数)

- 1日：揚げパン (中学校のみ) (①) 7日：揚げパン (小学校・幼稚園) (②)
 14日：ハートのコロッケ (③) 20日：からあげ (④) 廃油

かくにんしてね～

食物アレルギー除去食の提供日

- 16日：●フルーツあんじん (乳) 21日：●れんこんのごま和え (ごま)
 22日：●パンウースー (卵) 28日：●白菜の梅肉和え (ごま)



節分は、立春、立夏、立秋、立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていたそうです。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

<p>イワシ</p> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<p>大豆</p> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	<p>恵方巻き</p> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角 (恵方=今年 は東北東) を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
<p>そば</p> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<p>こんにゃく</p> <p>体の中にたまった砂 (不要なもの) を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。</p>	

2月2日 (金) の給食は、上の表にある行事食の中から、「いわし」「大豆」「こんにゃく」をつかいます。「鬼は外～ 福は内～♪」健康で幸せな年になりますように。給食の大豆は、豆まきせずいただきます。※消費者庁は、窒息や誤嚥事故防止のために、豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせないよう呼びかけています。よくかんでいただきます。