



1. 予定(アレルギー詳細)献立表は、食品衛生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 ばなな 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。カッコ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7品目です。除去食の提供はこのアレルゲン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、種類を含む)・汁物です。

除去食対応アレルゲン7品目	卵 乳(乳製品) えび かに いか たこ ごま
	※7月よりしらす・ちりめん・カエリは、えび・かにとして除去対象外となりました。

3. 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。その日以降は表示はしていませんが、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。

曜日	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	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	なめこのみそ汁	木綿豆腐(大豆) みそ(大豆)		なめこ 小松菜 ねぎ	かつお節
	野菜炒め	ツナ 豚肉		キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし にはら	しょうゆ(小麦・大豆) マース
	さばの生姜焼き	さば	三温糖		おろししょうが 酒 しょうゆ みりん
3日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	ソーキの煮つけ	ソーキ(豚肉) 昆布 ちくわ(大豆)	三温糖	冬瓜 人参 こんにゃく いんげん しいたけ しょうが	しょうゆ みりん 酒 かつお節
	パパイヤイリチー	厚揚げ(大豆) ツナ	こめ油	パパイヤ にはら 人参	薄口しょうゆ(小麦・大豆) マース かつお節
	もずく入り厚焼卵(小・中のみ)	もずく入り厚焼卵(卵・大豆)			
☆十五夜 4日 (水)	牛乳	牛乳			
	きのこごはん	鶏肉 油揚げ(大豆)	米 麦 三温糖	しめじ しいたけ 人参 ごぼう ねぎ	しょうゆ みりん 酒 マース かつお節
	栗入り小倉白玉	あずき	白玉団子 くり 黒糖 三温糖		マース
イワシの梅の香揚げ	イワシの梅の香揚げ(小麦)	大豆油			
5日 (木) 幼稚園 欠食	牛乳	牛乳			
	なかよしパン	脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ショートニング(大豆)		イースト 食塩
	ミートボールのトマトスープ	ミートボール(小麦・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆)	マカロニ(小麦)	人参 玉ねぎ キャベツ トマト缶	パセリ おろしにんにく 野菜ブイオン 鶏がら マース こしょう
	ポテトのバジルソテー	ウインナー(豚肉)		赤ピーマン アスパラ にんにく 玉ねぎ	マース こしょう バジルソテーソース(小麦 大豆) 鶏がら
	ぶどう			ぶどう	



10月6日(金)~9日(月)は秋休みです!

「秋」といえば、「読書の秋」「スポーツの秋」などいろいろ連想されますが、やはり一番は「食欲の秋」ではないでしょうか。秋は、春に芽を出した植物が、自然の恵みによって実を結ぶ季節で、お米・さつまいも・きのこ・くり・柿などおいしい旬の食べ物がたくさんあります。給食にも旬の食べ物をたくさん取り入れていますので、楽しみにしてくださいね。ご家庭でも、旬の食べ物を食卓にならべて秋を感じてみてはいかがでしょうか。



10月9日は体育の日

体育の日はスポーツを通して健康な心身を保つことを目的としています。毎年10月の第二月曜日が体育の日とされています。体育の日は制定されたのは1964年の東京オリンピックの開会日がいよいよです。みなさんもスポーツに力を入れて、体を動かして2学期からも元気にすごしましょう!



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
牛乳	牛乳			
麦ごはん		米 麦		
秋野菜カレー	豚肉	じゃがいも 三温糖 三温糖	こめ油	かぼちゃ 玉ねぎ れんこん しめじ にんにく
●ブルーベリー入りフルーツヨーグルト(乳)	ヨーグルト(乳)	三温糖		パイン缶 もも缶 みかん缶 パナナ ブルーベリー
ほうれん草オムレツ(小・中のみ)	ほうれん草オムレツ(卵・小麦・大豆)			
牛乳	牛乳			
さつまいもごはん	鶏肉 ひじき 油揚げ(大豆)	米 麦 さつまいも 三温糖	こめ油	人参 しいたけ えだ豆
白菜のおひたし	糸げずり	三温糖		白菜 小松菜 人参 えのきもやし
焼きししゃも	ししゃも			しょうゆ 酢(小麦) マース
マース				マース
牛乳	牛乳			
麦ごはん		米 麦		
春雨スープ	ハム(豚肉・鶏肉・大豆)	はるさめ 三温糖	でん粉	しいたけ 小松菜 人参 白菜 長ねぎ
チンジャオロース	牛肉	三温糖 三温糖	ごま油 三温糖	でん粉 三温糖
ぎょうざ	ぎょうざ(小麦・大豆・豚肉・ごま)			
りんご				りんご
牛乳	牛乳			
煮込みうどん	豚肉 なた(大豆) 油揚げ(大豆)	うどん(小麦) 三温糖	こめ油	白菜 人参 長ねぎ しいたけ しょうが
梅かつお和え	糸げずり	三温糖		もやし 小松菜 人参
やきぐりクロック(小・中のみ)				梅肉(りんご・大豆) しょうゆ
牛乳	牛乳			
麦ごはん		米 麦		
羊の子汁	鶏肉 油揚げ(大豆) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	三温糖	三温糖	人参 ごぼう こんにゃく しめじ 長ねぎ
れんこんのきんぴら	豚肉	三温糖	こめ油 三温糖	れんこん 人参 たけのこ
ひじきのふりかけ	ひじき 糸げずり	三温糖		ゆかり しょうゆ みりん
梨(小・中のみ)				梨

☆沖縄 そばの日 17日 (火)	牛乳	牛乳			
	●きのこ豆のリゾット(乳)	鶏肉 大豆 レンズ豆 チーズ(乳)	米 麦 三温糖 オリーブ油	玉ねぎ 人参 しめじ えのき マッシュルーム えだ豆 にんにく	鶏がら サルサポモドーロ(牛肉・豚肉・ゼラチン) マース 黒こしょう 白ワイン
	アスパラソテー	ベーコン(豚肉・大豆)	こめ油	アスパラ 人参 たけのこ コーン	おろしにんにく しょうゆ マース しょうゆ
18日 (水)	魚のラビコットソースかけ	ホキ	三温糖 オリーブ油	玉ねぎ 赤ピーマン セロリ レモン	マース しょうゆ 酢 レモン果汁
	牛乳	牛乳			
	沖繩そばくめん>		沖繩そば(小麦・大豆)		
	沖繩そばくじ>	豚肉 かまぼこ	こめ油	しいたけ ねぎ しょうが	みりん 酒 しょうゆ 薄口しょうゆ マース 豚骨 かつお節
19日 (木) 幼稚園 欠食 中の町 小PTA 試食会	マーマノウサチ	油揚げ(大豆)	すりごま 三温糖	もやし きゅうり 人参	特濃酢(小麦) 薄口しょうゆ マース
	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	根菜ごま汁	豚肉 油揚げ(大豆) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	じゃがいも すりごま	ごぼう 人参 大根 長ねぎ しめじ	かつお節
20日 (金) コザ中 欠食	もずく丼	もずく 豚肉	こめ油 三温糖 でん粉	玉ねぎ 人参 コーン えだ豆	しょうゆ みりん 酒 おろししょうが マース かつお節
	さんまの梅煮	さんまの梅煮(小麦・大豆)			
	牛乳	牛乳			
	バーガーパン	脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ショートニング(大豆)		イースト 食塩
23日 (月)	ハンバーグのソースかけ	ハンバーグ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆・豚肉)	三温糖		ケチャップ ウスターソース(りんご 大豆) デミグラスソース(小麦 鶏肉)
	スライスチーズ	スライスチーズ(乳)			
	豆と穀物のスープ	ベーコン(豚肉) ひよこ豆 えんどう豆 レンズ豆 あずき 大豆	オリーブ油 玄米 押し麦 赤米 黒米 もち麦(小麦)	玉ねぎ 人参 セロリ なす 冬瓜 キャベツ にんにく	マース しょうゆ 鶏がら ローリエ
	大根サラダ	鶏肉	三温糖	大根 きゅうり コーン えだ豆	酢 レモン果汁 しょうゆ マース
24日 (火) 鳥袋小 5・6年 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	石狩汁	鮭 木綿豆腐(大豆) 白みそ(大豆)		大根 人参 白菜 長ねぎ	かつお節
	ゆかり和え	糸けずり	三温糖	キャベツ きゅうり もやし	ゆかり 酢
25日 (水)	さんまのかば焼き	さんま	小麦粉 でん粉 三温糖 水あめ		マース しょうゆ 酒 しょうゆ みりん おろししょうが
	牛乳	牛乳			
	ほうれん草スパゲティ	ベーコン(豚肉)	スパゲティ(小麦) オリーブ油	玉ねぎ ほうれん草 しめじ にんにく	マース しょうゆ しょうゆ 野菜 ブイヨン 白ワイン
25日 (水)	ブロッコリーサラダ		アーモンド	ブロッコリー カリフラワー きゅうり 人参 コーン	イタリアンドレッシング
	魚のチーズ焼き	ホキ チーズ(乳)			マース しょうゆ 白ワイン パセリ
	牛乳	牛乳			
	鶏ごぼう飯	鶏肉 油揚げ(大豆)	米 麦 三温糖	ごぼう 人参 長ねぎ しいたけ しょうが	しょうゆ 酒 みりん マース ポークブイヨン(鶏肉 豚肉)
25日 (水)	ごまじゃこ和え	しらす 糸けずり	白ゴマ 三温糖	キャベツ 人参 きゅうり	特濃酢 しょうゆ マース
	野菜コロ天(小・中のみ)	野菜コロ天(大豆)			
	オレンジ			オレンジ	

☆カジマ ヤー献 立 26日 (木) 幼稚園 中の町 小・室川 小6年欠 食	牛乳	牛乳			
	黒米ごはん		米 黒米		
	イナムドゥチ	豚肉 カステラかまぼこ 甘みそ(大豆)		こんにやく しいたけ ねぎ しょうが 冬瓜	マース かつお節 豚骨
27日 (金) 山内幼 室川小6 年・安慶 田中欠 食	千切りイリチー	こんぶ 豚肉 ちきあげ	三温糖 こめ油	切干大根 こんにやく 人参	しょうゆ みりん 酒 かつお節
	グルクンのから揚げ	グルクン	小麦粉 でん粉 大豆油		マース しょうゆ 酒
	牛乳	牛乳			
30日 (月) 宮里小 山内中 欠食	麦ごはん		米 麦		
	マーボー豆腐	木綿豆腐(大豆) 大豆 豚肉 赤みそ(大豆)	こめ油 ごま油 でん粉	人参 玉ねぎ 長ねぎ いたけのこ しいたけ 木くらげ しょうが にんにく	しょうゆ 甜面醬(小麦・大豆・ごま) 豆板醤 オイスターソース(大豆・かきエキス) マース
	中華和え	ハム(豚肉・大豆)	はるさめ 白ごま ごま油 三温糖	山菜ミックス きゅうり 人参	シークワサー果汁 薄口しょうゆ マース
	ポークしゅうまい	ポークしゅうまい(小麦・豚肉)			
31日 (火) ☆ハロ ウィン献 立	柿(小・中のみ)			柿	
	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	冬瓜ともずくのすまし汁	鶏肉 もずく	でん粉	冬瓜 ねぎ しょうが	マース 薄口しょうゆ かつお節
☆ハロ ウィン献 立 31日 (火)	三色そぼろ<野菜>		ごま油	小松菜	薄口しょうゆ
	●三色そぼろ<肉・たまご>(卵)	そぼろ卵(卵・小麦 大豆) 鶏肉 大豆	三温糖 こめ油	玉ねぎ	しょうゆ みりん おろししょうが 酒
	牛乳	牛乳			
31日 (火)	あみパン	脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ショートニング(大豆)		イースト 食塩
	●パンプキンスープ(乳)	鶏肉 生クリーム(乳)	小麦粉 マーガリン(乳・大豆・豚肉)	裏ごしかぼちゃ 裏ごし人参 かぼちゃ 玉ねぎ セロリ	パセリ 鶏がら マース 野菜ブイヨン しょうゆ
	キャベツサラダ	ツナ		キャベツ レッドキャベツ きゅうり コーン	フレンチドレッシング
31日 (火)	チキンの香草焼き	鶏肉	オリーブ油		酒 マース しょうゆ おろしにんにく パジル オレガノ ローズマリー

ビタミンAの多い食品



「目に良い食品について知ろう」

現代は、テレビやゲーム、パソコン、携帯電話など、目を酷使することが増えています。目の健康を守るためにもテレビやゲームなどは時間を決め、目が疲れてきたら休むようにしましょう。食生活においては、目の働きをよくするビタミンAやビタミンB群、ビタミンCなどを多く含む食品をとるようにしましょう。また、ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンは、目の疲労回復に効果があるといわれています。目に良い食品を意識してとり、目を大切にしましょう！給食では、10月10日の目の愛護デーにブルーベリー入りフルーツヨーグルトを出す予定です。楽しみにしていてくださいね。

～目に良い！人参を使った給食レシピ紹介～

魚のもみじ焼き

〈材料〉(小学生1人分)
 鮭の切り身(白身魚でも) ……40～50g 1枚
 シママース ……0.2g
 しょうゆ ……0.01g
 マヨネーズ(ノンエッグマヨでも) ……7g
 白みそ ……3g
 裏ごしにんじん ……2g
 (ない場合は人参をゆでてで裏ごしする)

★作り方

- 1 鮭の切り身にマース・しょうゆで軽く下味をつける
- 2 マヨネーズ、白みそ、裏ごしにんじんを混ぜタレをつくる
- 3 切り身にソースを乗せ、オープンで火が通るまでしっかり焼いたらできあがり

アルミホイルを敷いて、フライパンで蒸し焼きにしても美味しくできます*