

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品目を含まず(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・かにな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
1日 (金) 宮小5 年・コザ 中欠食	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	うちんライス	鶏肉 しらす 白かまぼこ	米 麦 こめ油	玉葱 人参 ごぼう しいたけ ねぎ	チキンがらすスープ(鶏肉) 薄口醤油(小麦・大豆) 酒 みりん マース かつおだし うちん粉 かつお節
	こまつな たけ こ小松菜と竹の子のソテー	豚肉	こめ油	小松菜 たけのこ しめじ 人参	おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) マース こしょう
	さかな魚のアーモンド焼き	ホキ	アーモンド ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご)		マース こしょう
4日 (月) 山小欠 食	ぶどう(レッドグローブ) (小・中のみ)			ぶどう	
	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	むぎ麦ごはん		米 麦		
	きわにわん沢煮椀	豚肉		大根 人参 ごぼう 長ねぎ しいたけ	薄口醤油 マース かつお節
5日 (火) 安中1・ 2年欠食	●じゃがいものみそ味噌バター煮(乳)	豚肉 大豆	じゃがいも パター(乳)	にんにく 生姜 玉ねぎ コーン グリーンピース	豚がらすスープ(鶏肉・豚肉・りんご) 野菜ブイヨン 酒 みりん 醤油
	い あつや たまごアーサー入り厚焼き卵	卵 アーサー	でんぶん 植物油脂		だし汁(小麦・大豆) 食塩
	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
6日 (水) 安中1・ 小6年欠 食	ココア揚げパン	脱脂粉乳 きな粉	小麦粉 砂糖 ココア 三温糖 黒糖 はったい粉 大豆油		ショートニング(大豆) イースト 食塩 マース
	ぎゅうにく牛肉のトマト煮	牛肉 レッドキドニー	じゃがいも こめ油	玉葱 人参 セロリ マッシュルーム ピーマン トマト缶	ハヤシブレイク(小麦・大豆) ケチャップ 鶏だし骨 赤ワイン マース こしょう
	キャベツソテー	ウインナー(豚肉)	こめ油	キャベツ コーン 人参	マース
7日 (木) 幼稚園・ 安中1・ 2年欠食	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	＜臭＞	豚ひき肉 大豆 赤みそ(大豆)			中華めん(小麦・大豆) こめ油 ごま油 三温糖 でんぶん
	パンパングー	鶏肉 赤みそ(大豆)			三温糖 すりごま ねりごま ごま油
8日 (金) 安幼・安 中2年欠 食	オレンジ				オレンジ
	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	むぎ麦ごはん		米 麦		
11日 (月) 安小・室 小・山中 2年欠食	しらたきだんごじる白玉団子汁	鶏肉 なんと			白玉
	ゆかり和え	糸けずり			三温糖
	しよく 2色いもと小魚のアーモンドがらめ(小・中のみ)	カエリ			紅芋 さつま芋 アーモンド 白ゴマ 大豆油 黒糖 三温糖
	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
12日 (火) 山中1・ 2年欠食	●トマトリゾット(乳)	鶏肉 チーズ(乳)			米 麦 三温糖 オリーブ油
	かぼちゃサラダ	ハム(豚肉 鶏肉 大豆)			ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご)
	チキンのガーリック焼き	鶏肉			
	りんご(小・中のみ)				りんご
13日 (水) 山中1・ 2年欠食	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	むぎ麦ごはん		米 麦		
	ゆし豆腐汁	ゆし豆腐(大豆) アーサー			ねぎ
	パパイアイリチー	厚揚げ(大豆) ツナ			こめ油
13日 (水) 山中1・ 2年欠食	きかな魚の照り焼き	ホキ			三温糖
	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	むぎ麦ごはん		米 麦		
13日 (水) 山中1・ 2年欠食	とうがん 冬瓜のそぼろ煮	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)			こめ油 三温糖 でんぶん
	いそ和え	のり			三温糖 ごま
	きかな魚のちゃんちゃん焼き	まぐろ 白みそ(大豆)			ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご) 三温糖

中華めん(小麦・大豆)				
中華ベース(小麦・大豆・ゼラチン・豚肉・牛肉・ごま・りんご・貝柱) オイスターソース(かきエキス・大豆) 醤油 豆板醤 こしょう				
キャベツ きゅうり 人参 もやし				醤油 酢
オレンジ				
だし昆布 かつお節 マース 薄口醤油 みりん				
ゆかり粉 酢				
醤油				
トマト 玉葱 しめじ なす グリーンピース コーン トマト缶 にんにく				豚骨 鶏だし骨 ケチャップ トマトピューレ マース 白ワイン
かぼちゃ きゅうり				醤油 マース こしょう
マース こしょう おろしにんにく 白ワイン				
りんご				
ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
むぎ麦ごはん		米 麦		
ゆし豆腐汁	ゆし豆腐(大豆) アーサー			ねぎ
薄口醤油 マース かつお節				
パパイア ニラ 人参				薄口醤油 マース かつお節
おろし生姜 酒 みりん				
ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
むぎ麦ごはん		米 麦		
醤油 酒 みりん マース かつお節				
ほうれん草 もやし 人参				醤油
マース 酒				



14日 (木) 幼稚園・山中1・2年欠食 宮里幼試食会	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳				
	むぎ麦ごはん		米 麦			
	ふゆさい冬季野菜カレー	鶏肉 鶏レバー	じゃがいも 三温糖 こめ油	玉葱 人参 大根 ごぼう ほうれん草 にんにく	カレールー(小麦・大豆) カレー粉 りんごピューレ とんかつソース(りんご) マース 鶏だし骨	
	フルーツカクテル		カクテルゼリー(大豆 ももりんご)	みかん缶 パイン缶 もも缶 アロエ		
	トマトオムレツ	卵	でんぶん 砂糖 植物油祖	玉葱 トマト缶 人参	だし汁(小麦・大豆) ケチャップ 食塩	
15日 (金) 山内幼・山内中2年欠食	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳				
	むぎ麦ごはん		米 麦			
	ちゅうかどん ●中華丼の具 (イカ・エビ)	豚肉 イカ エビ なんと(大豆)	こめ油 ごま油 三温糖 でんぶん	白菜 玉葱 人参 ヤングコーン たけのこ にんにく 生姜	豚がらスープ(豚肉・鶏肉・りんご) 醤油 酒 マース	
	ちゅうか 中華くらの和え物	くらげ	ごま油 白ゴマ	きゅうり もやし 人参 大根	特濃酢(小麦・大豆) 薄口醤油 マース	
	ぎょうざ(小・中のみ)	豚肉	ラード(豚肉) でんぶん 砂糖 植物油(ごま) 小麦粉	キャベツ 玉葱 白菜 生姜 にんにく	醤油 食塩 調味料(大豆)	
18日 (月) 島幼・山小6年・島小・宮小欠食 山小PTA試食会	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳				
	むぎ麦ごはん		米 麦			
	とじる豚汁	豚肉 沖繩豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	さといも	人参 大根 長ねぎ こんにゃく しいたけ	豚骨 かつお節	
	こんさい 根菜のきんぴら	豚肉 ちきあげ(大豆)	白ゴマ 三温糖 ごま油 こめ油	ごぼう れんこん 人参 こんにゃく	醤油 みりん 酒 七味唐辛子(ごま)	
	さばの甘酢かけ(小・中のみ)	さば 糸けずり	三温糖 でんぶん	玉葱 人参 長ねぎ 生姜	醤油 酢 みりん マース	
19日 (火) 山小6年欠食	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳				
	むぎ麦ごはん		米 麦			
	だいこん マーボー大根	沖繩豆腐(大豆) 絹ごし豆腐(大豆) 豚ひき肉 大豆 赤みそ(大豆)	三温糖 ごま油 でんぶん こめ油	大根 玉葱 人参 たけのこ 長ねぎ たら きくらげ しいたけ 生姜 にんにく	豆板醤 甜面醬(大豆・ごま) オイスターソース(かきエキス・大豆) 醤油 マース	
	かんてい 寒天入りサラダ	わかめ ハム(豚肉・大豆)	白ゴマ 三温糖 ごま油	寒天 きゅうり 人参	醤油 酢	
	ひじきしゅうまい	豚肉 ひじき 鶏肉 大豆	でんぶん 砂糖 小麦粉	玉葱 キャベツ コーン しいたけ 生姜	醤油 食塩 こしょう	
	みかん(小・中のみ)			みかん		
20日 (水)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳				
	ジャンボおにぎり <むぎ> <麦ごはん>		米 麦			
	あぶら <油みそ>	白みそ(大豆) 豚肉 大豆	三温糖 こめ油 ごま		みりん	
	<やきのり>	のり				
	シカムドゥチ	豚肉 カステラかまぼこ(大豆)		こんにゃく 大根 ねぎ しいたけ 生姜	マース 醤油 豚骨 かつお節	
	にんじん 人参イリチー	ツナ	三温糖 こめ油	人参 玉葱 小松菜	酒 醤油 マース	
21日 (木) 幼稚園欠食	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳				
	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	
	ポトフ	鶏肉 ウインナー(豚肉)	じゃがいも こめ油	人参 玉葱 白菜 セロリ	パセリ マース こしょう 鶏だし骨 豚骨	
	フレンチサラダ	ハム(豚肉・大豆)	三温糖 こめ油	キャベツ きゅうり 人参 コーン	酢 マース こしょう	
	おきな にんにく 魚の人参ソース焼き	ホキ 白みそ(大豆)	ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご)	寒ごし人参 マッシュルーム	マース こしょう	

☆冬至 献立 22日 (金)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳				
	とうじ 冬至ジュース	油揚げ(大豆) 昆布 豚肉	米 麦 田芋 こめ油		人参 たけのこ ねぎ しいたけ	かつお節 醤油 みりん 酒 マース
	おなか和え	ちくわ(大豆) 糸けずり	三温糖		キャベツ きゅうり 小松菜	みりん 薄口醤油
	かぼちゃひき肉フライ	豚肉 大豆たんぱく	ラード(豚肉) パン粉(小麦) でんぶん(大豆) 小麦粉 植物油 水あめ 砂糖 大豆油		かぼちゃ 玉葱	醤油 ウスターソース
☆クリスマス 献立 25日 (月)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳				
	●ミートスパゲティ(乳)	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 チーズ(乳)	スパゲティ(小麦) こめ油		人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム にんにく トマト缶	赤ワイン トマトピューレ 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) こしょう マース
	ブロッコリーサラダ				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
	フライドチキンの シークワサーがけ	手羽肉(鶏肉)	でんぶん 小麦粉 大豆油 三温糖			酒 醤油 シークワサー果汁
	クリスマスケーキ		砂糖 米粉 植物油 脂 ココア でんぶん			食塩



かぜを予防する食生活を身につけよう！

かぜを予防するには、免疫力を高める「たんぱく質」や、少しの量で体を温めてくれる「脂質」、のどや鼻の粘膜を強くする「ビタミンA」、体の中に入ってきたウイルスを追い出す「ビタミンC」などの栄養素をしっかりとることが大切です。これらの栄養素が不足すると、体の抵抗力が弱くなり、かぜをひきやすくなってしまいます。家庭でも、たんぱく質・脂質・ビタミンA・ビタミンCを意識してとるようにしましょう。

冬至

12月22日(金)は冬至です！

冬至は、1年で最も昼が短くなる日のことです。昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入るとかぜをひかないと言われていました。寒さが厳しくなるこの時期に、ビタミン豊富なかぼちゃを食べてかぜを予防し、元気に過ごせるようにという願いがあります。沖縄では冬至のことを「トウンジー」と言い、田芋の入ったトウンジージュースを食べ、家族の健康と子孫繁栄を願う風習があります。12月22日の給食にもトウンジージュースが登場します。味わっていただきましょう！

もうすぐ冬休みです！クリスマス、大みそか、正月と楽しみが続きますね。冬休み中も学校がある日と同じように早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。