



平成30年12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  
第一調理場  
TEL:098-929-4776

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 カシュー納豆 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(●)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
---------------	-------------------------

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・かにに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。

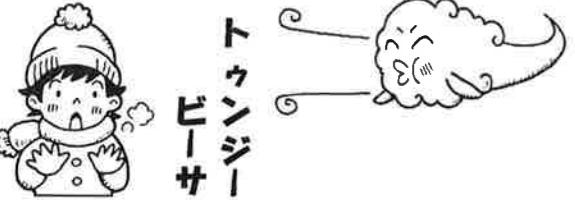
日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
3日 (月)  山内小 欠食	牛乳	牛乳			
	きのこと豆のリゾット	ひよこ豆、えんどう豆、玄米、レンズ豆、あずき、大豆、ベーコン(豚肉)	米 麦 赤米 黒米 もち麦(小麦) 押し麦 大豆油 三温糖	あお豆(大豆) えのきたけ しめじ たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム	牛乳 サルサポモドーロ(牛肉、豚肉、ゼラチン) 塩 こしょう 豚骨 ローレル 白ワイン
	野菜のカレーソテー	豚肉	大豆油 麻(小麦)	カリフラワー キャベツ たまねぎ コーン にんじん 小松菜	白ごま ごま油 三温糖 アーモンド
	さつま芋のシナモンかけ		さつまいも 乳不使用マーガリン(大豆) 三温糖 粉末アーモンド		シナモン
4日 (火)	牛乳	牛乳			
	揚げパン	きな粉(大豆)	コッペパン(小麦、大豆) グラニュー糖 はつたい粉 黒糖 大豆油		
	ミネストローネ	ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 ベーコン(豚肉)	ABCマカロニ(小麦) じゃがいも	セロリー たまねぎ トマト にんじん にんにく	こしょう 塩 豚骨 チキンブイヨン(鶏肉) ローレル
	コールスローサラダ		オリーブ油 三温糖	キャベツ きゅうり コーン にんじん 白菜	フレンチドレッシング 塩 こしょう 酢(小麦)
5日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	キーマカレー	牛肉 豚肉 大豆 豚レバー	じゃがいも 大豆油 三温糖 でん粉	たまねぎ にんじん にんにく ビーマン トマト	ウスターソース(りんご、大豆) マドラスカレー(小麦、牛肉、大豆、豚肉、りんご) カレールウ(小麦、大豆、鶏肉、牛肉) カレー粉 ケチャップ 塩 リンゴピューレー 赤ワイン 豚骨 ローレル
	たくあんサラダ		三温糖	キャベツ たくあん(小麦) にんじん プロッコリー 切干大根 シークワーサー	塩 酢
6日 (木)  全幼稚園 欠食	牛乳	牛乳	麦 米		
	むぎ 麦ごはん こんじいじ 根菜汁	鶏肉 白みそ(大豆) 油揚げ(大豆) 麦みそ(大豆)	ごぼう しいたけ にんじん 大根	長ねぎ こんにゃく	かつお節 かつお節 塩 豚骨 みりん
	だいこん 大根葉としらすのふりかけ	しらす干し 糸けずり	ごま油 白すりごま 三温糖	大根葉 にんじん	しょうゆ みりん 酒 塩
	豆腐のそぼろあんかけ	鶏ひき肉 厚揚げ(大豆)	でん粉 三温糖	しいたけ たまねぎ 生姜	しょうゆ みりん 酒 かつお節

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
7日 (金)	牛乳 梅入り炊き込みごはん	牛乳 鶏肉 油揚げ(大豆)	米 麦 大豆油	ごぼう しいたけ にんじん 長ねぎ 梅干し	うめびしお(りんご) かつお節 塩 ポークブイヨン (鶏肉、豚肉) みりん ゆかり粉 酒 薄口しょうゆ
中の町幼 欠食	茎わかめのごまあえ 魚の塩麹やき りんご(小のみ)	茎わかめ ちくわ さば	白すりごま 三温糖 白ごま ごま油 三温糖 アーモンド	コーン にんじん プロッコリー 白菜 にんにく りんご	ごまドレッシング(小麦、大豆、ごま) 塩 酢 みりん 塩麹
10日 (月)	牛乳 旨辛うどん	牛乳 赤みそ(大豆) 豚肉	うどん(小麦) 三温糖 大豆油	しいたけ たまねぎ にんじん 小松菜 長ねぎ 白菜 生姜 にんにく 白菜キムチ(大豆)	塩 かつお節 豚骨 酒 コチジャン(大豆)
宮里小 室川小 安慶田小 山内中1・2年 欠食	棒棒鶏サラダ しそ巻棒餃子	鶏肉 豚肉 鶏肉 大豆 卵 白	白ごま ごま油 三温糖 アーモンド 豚脂 小麦粉 砂糖 水あめ 植物性油(ごま、大豆) でん粉	きゅうり にんじん 赤ピーマン 大根 キャベツ たまねぎ しそ にら がらスープ(鶏肉、豚肉、ゼラチン) しょうゆ(小麦、大豆) チキンエキス(ごま、大豆、鶏肉、豚肉) 食塩 ポークエキス(乳、豚肉)	しょうゆ 酢 酒 塩
オレンジ(幼・中のみ)					オレンジ
11日 (火)	牛乳 コッペパン	牛乳 ●白菜のクリーム煮(乳)	コッペパン(小麦、乳、大豆) じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳、大豆、豚肉) げん豆 生クリーム(乳) マカロニ(小麦)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳、大豆、豚肉) マカロニ(小麦)	たまねぎ にんじん マッシュルーム 白菜 チキンブイヨン(鶏肉) 塩 ホワイトルウ(小麦、豚肉) こしょう
山内中1・2年 安慶田中1・2年 欠食 * 安慶田小 試食会	ひじきサラダ 野菜コロッケ	ちくわ ひじき じゃがいも 砂糖 マーガリン(大豆) パン粉(小麦) 小麦粉 でん粉 大豆油	オリーブ油 三温糖 シーカー サー コーン にんじん もやし 大根 どうもろこし たまねぎ にんじん グリーンピース	シーカー サー コーン にんじん もやし 大根 どうもろこし たまねぎ にんじん グリーンピース	塩 酢 食塩 こしょう
12日 (水)	牛乳 ポパイピラフ	牛乳 豚肉	米 麦 大豆油	たまねぎ コーン にんじん ほうれん草 マッシュルーム	塩 こしょう チキンブイヨン(鶏肉)
山内中1・2年 安慶田中1・2年 欠食 * 中の町小 試食会	やさい 野菜のアーモンドサラダ 木キ オレンジ(小のみ)	鶏ささみ(鶏肉) 木キ オリーブ油 でん粉 三温糖	オリーブ油 三温糖 アーモンド オリーブ油 でん粉 三温糖	いんげん カリフラワー キャベツ にんじん たまねぎ トマト にんにく	塩 しょうゆ ウスター ソース カレー粉 塩 しょうゆ
13日 (木)	牛乳 麦ごはん	牛乳 ●アーサ入りかきたま じき(卵)	米 麦	しいたけ 大根	かつお節 だし昆布 塩 薄口しょうゆ
全幼稚園 山内中1・2年 安慶田中1・2年 欠食	白い 白菜の磯香あえ 納豆みそ	液卵 アーサ 鶏肉 カステラかまぼこ きざみのり ツナ 糸けずり 納豆(大豆) 麦みそ(大豆)	白ごま 三温糖 三温糖 大豆油	えのきたけ にんじん もやし 小松菜 白菜 ねぎ 生姜	薄口しょうゆ みりん
14日 (金)	牛乳 麦ごはん	牛乳 イナムドウチ 白花豆 白いんげん豆 からふとししゃも あおさ 大豆	米 麦	こんにゃく しいたけ ねぎ 生姜 大根	かつお節 塩 豚骨 塩 しょうゆ(小麦、大豆) 塩
安慶田幼、 宮里幼、山内幼 山内中1・2年 安慶田中2年 欠食	白い 紅芋ウムニー いそべあ 子持ちししゃもの磯辺揚げ	カステラかまぼこ 豚肉 白みそ(大豆) 白花豆 白いんげん豆 からふとししゃも あおさ 大豆	さつまいも 紅いも 三温糖 グラニュー糖 砂糖 小麦粉 コーンフラワー でん粉 大豆油	生姜	かつお節 塩 豚骨 塩 しょうゆ(小麦、大豆) 塩



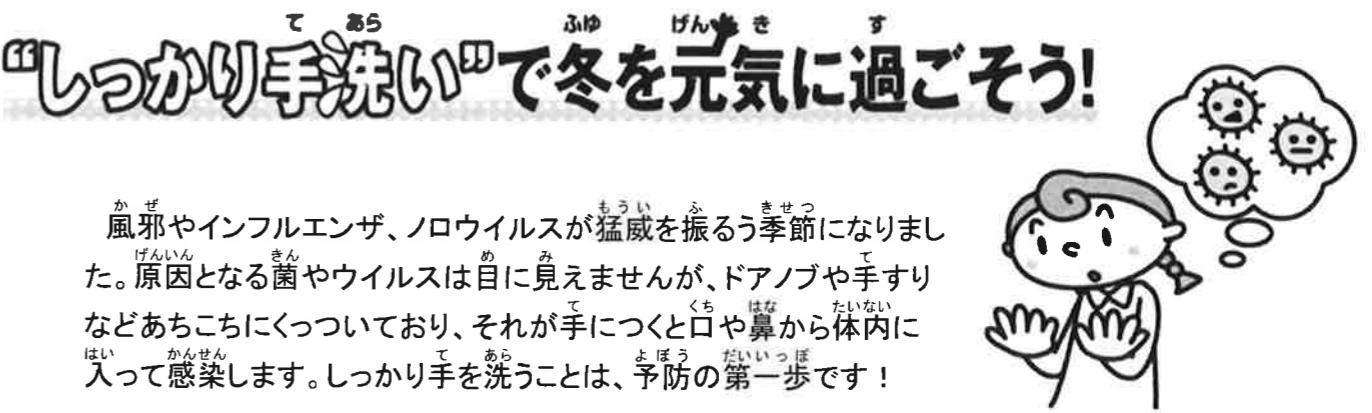
日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
17日 (月)	牛乳 中華がゆ ●五目炒め(いか) 厚揚げの甘酢あんかけ みかん(小のみ)	牛乳 鶏肉 いか 中華風つくね(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉) 厚揚げ(大豆)	米 麦 ごま油 ごま油 大豆油 でん粉 三温糖	きくらげ ザーサイ(ごま、大豆) たまねぎ にんじん 長ねぎ 白菜 しいたけ たまねぎ にんじん ブロッコリー ヤングコーン 生姜 にんにく しめじ 長ねぎ にんにく	かつお節 塩 薄口しょうゆ チキンブイヨン(鶏肉) 塩 しょうゆ チキンブイヨン(鶏肉) ケチャップ 塩 豆板醤 みりん 醋 チキンブイヨン(鶏肉)
島袋幼稚園、 山内小6年、 欠食 *山内小 試食会				みかん	
18日 (火)	牛乳 バーガーパン 冬瓜のカレースープ 花野菜サラダ ハンバーグのソースかけ	牛乳 バーガーパン(小麦、乳、大豆) あさり ベーコン(豚肉)		しめじ たまねぎ にんじん パセリ 冬瓜 カリフラワー キャベツ シークヮーサー にんじん ブロッコリー たまねぎ	カレー粉 こしょう 塩 みりん 豚骨 薄口しょうゆ ナンブラー 塩 しょうゆ 酢 粒入りマスター
山内小6年 欠食					チキンブイヨン(鶏肉) 塩 ウスター・ソース ケチャップ しょうゆ 赤ワイン
19日 (水)	牛乳 スパゲティナポリタン 豆と野菜のサラダ ポテトのバジル風味 みかん(幼・中のみ)	牛乳 ウインナー(豚肉) 豚肉 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 オリーブ油 三温糖	スパゲティ(小麦) 三温糖 大豆油 オリーブ油 オリーブ油 ジャガイモ	たまねぎ にんじん にんにく ピーマン マッシュルーム トマト あお豆(大豆) シークヮーサー コーン にんじん ブロッコリー 白菜	ウスター・ソース ケチャップ こしょう 塩 ポークブイヨン(鶏肉、豚肉) 塩 しょうゆ 酢 こしょう バジル ガーリックパウダー 塩 こしょう
宮里小5年 欠食				みかん	
20日 (木)	牛乳 麦ごはん アーサ入りゆし豆腐 ●フライリチー(鶏) もずく入りチキアギ	牛乳 米 麦 アーサ ゆし豆腐(大豆) 卵 白かまぼこ エゾ スケソウ もずく 大豆	ねぎ 大豆油 麻(小麦)	からし菜 キャベツ たまねぎ にんじん もやし にんじん	かつお節 塩 薄口しょうゆ だし昆布 塩 しょうゆ 塩
全幼稚園、 山内小5年、 宮里小5年 欠食					
*冬至献立 21日 (金)	牛乳 冬至ジューシー	牛乳 チキアギ 大豆 豚肉	米 麦 大豆油 田芋	ししいたけ にんじん ねぎ	かつお節 塩 しょうゆ ポークブイヨン(鶏肉、豚肉) みりん 薄口しょうゆ 酒
山内小5年 欠食	ゆずの香りあえ スルルー小のから揚げ	ツナ きびなご	三温糖 でん粉 大豆油	にんじん ゆず 小松菜 大根 白菜 シークヮーサー	酢 薄口しょうゆ
					塩
*クリスマス 献立 25日 (火)	ジョア(マスカット) 彩りピラフ ●チーズ入りサラダ(乳) グリルチキン 米粉のいちごカップケーキ	脱脂粉乳 ウインナー(豚肉) チーズ(乳) 鶏肉 豆乳(大豆)	水あめ 米 麦 大豆油 オリーブ油 さつまいも 三温糖 オリーブ油 三温糖	マスカット たまねぎ コーン にんじん パセリ マッシュルーム 小松菜 赤ピーマン にんにく にんじん ブロッコリー 白菜	
				いちご	塩 しょうゆ みりん 酒

12月22日は冬至です



冬至とは、一年の中で夜がもっとも長い日のことです。温暖な沖縄でも、冬至になると季節風がふきだし、寒い日が数日つづきます。このことを、「トゥンジージューサ」といいます。  
家庭では、この日の夕食に田芋や里芋が入ったジューサーをつくり、火の神や仏さんにそなえて家族の健康と繁栄を願います。このジューサーのことを「トゥンジージューサ」といいます。また、冬至の日には「ゆず風呂に入る」という風習もあることから、給食では、21日(金)にトゥンジージューサとゆずの皮が入った香りあえが出ますよ！お楽しみに♪

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
---	-----	--------------------	------------------	--------------------	-----



ふゆ やす  
いよいよ冬休み！

年末始は、クリスマスやお正月など行事が続き、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心掛けましょう。

また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

