

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 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。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、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。

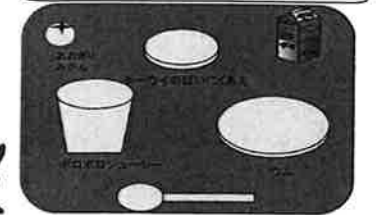
曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
1日 (金)	牛乳	牛乳			
	チキンライス	鶏肉	米 麦 こめ油 オリーブ油	人参 玉葱 エリンギ ささげ	赤ワイン マース ケチャップ ポークパイオン(鶏肉 豚肉)
	●マンゴー入りフルーツ ヨーグルト(乳)	ヨーグルト(乳)		パイン缶 もも缶 みかん缶 マンゴー	
	車麩のナゲット	車麩のナゲット(小麦・鶏肉・大豆)			
4日 (月)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	マーボー冬瓜	沖縄豆腐(大豆) 豚肉 大豆 赤みそ(大豆)	三温糖 ごま油 でん粉 こめ油	冬瓜 玉葱 人参 長ねぎ きくらげ 椎茸 生姜 にんにく	豆板醤 甜麺醤(小麦・大豆・ごま) オイスターソース(大豆) かきエキス) しょうゆ(小麦・大豆) マース
	春雨のナムル	わかめ ハム(豚肉・大豆)	はるさめ 白ごま 三温糖 ごま油	きゅうり 人参	しょうゆ 酢(小麦)
5日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	ゆし豆腐汁	アーサ ゆし豆腐(大豆)		ねぎ	かつお節 薄口しょうゆ(小麦・大豆) マース
	●フーイリチー(卵)	卵 ベーコン(豚肉)	麩(小麦) 三温糖 こめ油	人参 小松菜 キャベツ にんにく	マース しょうゆ
6日 (水)	牛乳	牛乳			
	コッパン	脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ショートニング(大豆)		イースト 食塩
	●クリームシチュー(乳)	鶏肉 牛乳 豆乳(大豆)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆・豚肉) こめ油	玉葱 人参 ブロccoli 生姜	マース 鶏だし骨 ローリエ
	冬瓜ジャム		グラニュー糖	冬瓜 りんごピューレ レモン	白ワイン
魚の香草焼き	さば		パン粉(小麦粉・大豆)		白ワイン マース こしょう オレガノ バジル パセリ



9月7日は沖縄市民平和の日

1945年9月7日、旧越來村森根(現在の沖縄市域嘉手納空軍基地内)において、米軍と南西諸島の日本軍守備軍との間で降伏調印式が行われ、沖縄戦が公式に終了しました。沖縄市では沖縄戦終結の9月7日を「沖縄市民平和の日」と定めています。

牛乳・ポロポロジュシー・ウム
モーウイの梅肉和え・青切りみかん



給食では沖縄を想う特別献立にしました

沖縄市 民平和 の日献 立 7日 (木) 幼稚園 欠食	牛乳	牛乳			
	ポロポロジュシー	ツナ(大豆) 赤みそ(大豆)	米	大根 人参 白菜 ほうれん草 えのき 長ねぎ	かつお節 マース
	モーウイの梅肉和え	糸けずり	三温糖	モーウイ きゅうり	梅びしお(りんご) 酢 マース
	ウム		さつまいも		
8日 (金)	牛乳	牛乳			
	青切りみかん			青切りみかん	
	スパゲティナポリタン	ベーコン(豚肉)	スパゲティ(小麦) こめ油	人参 玉葱 ビーマン マッシュルーム にんにく	トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース(大豆・りんご) マース ポークパイオン(鶏肉・豚肉)
	●ひじきチーズサラダ(乳)	ひじき チーズ(乳) 白いんげん豆	三温糖 オリーブ油	赤ビーマン コーン きゅうり	イタリアンドレッシング(大豆・りんご) マース レモン果汁 特濃酢(小麦)
11日 (月)	魚のアーモンド焼き(小・中のみ)	さわら	アーモンド		ノンエッグマヨネーズ(大豆) マース
	牛乳	牛乳			
	もずくスープ	もずく		冬瓜 ねぎ	かつお節 薄口しょうゆ マース
	タコライス <うつつんごはん>		米 麦		ウコン粉
12日 (火)	<タコスミート>	牛肉 豚肉 大豆	こめ油 三温糖 小麦粉	玉葱 人参 しめじ にんにく	豆板醤 マース デミグラスソース(小麦・鶏肉) ケチャップ とんかつソース(りんご) ナツメグ
	<チーズ>	チーズ(乳)			
	ごまじゃこサラダ	しらすばし 糸けずり	ごま油 三温糖 白ごま	キャベツ 人参 きゅうり	特濃酢 マース しょうゆ
	牛乳	牛乳			
13日 (水)	麦ごはん		米 麦		
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも 三温糖 こめ油	人参 玉葱 こんにゃく 椎茸 いんげん 生姜	しょうゆ みりん 酒 マース かつお節
	おかか和え	ちくわ 糸けずり	三温糖	キャベツ きゅうり 小松菜	みりん 薄口しょうゆ
	小魚とアーモンドの甘がらめ	カエリ	アーモンド 白ごま 三温糖 水あめ		しょうゆ
13日 (水)	牛乳	牛乳			
	中華おこわ	豚肉 ひじき	米 もち米	長ねぎ 人参 大根葉	酒 しょうゆ オイスターソース(かきエキス・大豆) マース ポークパイオン(鶏肉・豚肉) かつお節
	中華炒め	ハム(豚肉・大豆)	ごま油 でん粉 こめ油	パクチョイ 玉葱 しめじ 白菜 竹の子 にんにく 生姜	しょうゆ 酒 みりん
	わかさぎのチリソースかけ	わかさぎ	小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖 ごま油	にんにく 生姜	ケチャップ マース 酒 チリパウダー



14日 (木) 幼稚園 欠食	牛乳 ジャンボおにぎり <麦ごはん>	牛乳	米 麦		
	<納豆みそ>	納豆(大豆) 麦みそ 糸 けずり	三温糖 こめ油	ねぎ 生姜	みりん
	<焼きのり>	のり			
	冬瓜の煮つけ	鶏肉 厚揚げ(大豆) こ んぶ チキアギ	三温糖 こめ油	冬瓜 人参 椎茸 いんげん こんにやく	かつお節 しょうゆ みりん 酒 マース
	ゴーヤーの和え物	ツナ(大豆)	三温糖 ごま油	ゴーヤー もやし きゅうり	しょうゆ 特濃酢 シークワサー 果汁
15日 (金)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	チキンカレー	鶏肉 鶏レバー	じゃがいも くり 三温糖 こ め油	玉葱 人参 グリンピース リ ンゴピューレ にんにく	カレーフレーク(小麦・大豆) と んかつソース(りんご) マース 鶏だし骨
	らっきょう和え	糸けずり	三温糖	らっきょう甘酢 きゅうり	しょうゆ 特濃酢
	ゆで卵(小・中のみ)	卵			
18日 (月)	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>けいろ 敬老の日</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>おじいちゃんおばあちゃん 小さい頃は 何を食べていたのかな・・・？ 聞いてみよう♪</p> </div> </div>				
19日 (火) 室川幼 小・中 の町小 欠食	牛乳	牛乳			
	●あんかけ焼きそば(い か・えび)	豚肉 いか えび チキア ギ	中華めん(小麦・大豆) で ん粉 こめ油 ごま油	キャベツ もやし パクチヨイ 人参 玉葱 椎茸 竹の子 にんにく 生姜	ウスターソース(りんご・大豆) オイスターソース(大豆・かき エキス) しょうゆ 酒 みりん マース 鶏だし骨
	キムチ和え		三温糖	大根 きゅうり 白菜キムチ (大豆)	キムチ液(大豆) しょうゆ
20日 (水) 山内・安 慶田中 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	豚汁	豚肉 沖繩豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 合わせみ そ(大豆)	さといも	人参 大根 長ねぎ こん にやく 椎茸	豚だし骨 かつお節
	五目きんぴら	ツナ チキアギ(大豆)	三温糖 こめ油 ごま油	ごぼう こんにやく 人参	しょうゆ 七味唐辛子(ごま) み りん
21日 (木) コザ中 幼稚園 欠食	牛乳	牛乳			
	秋の香りごはん	鶏肉 大豆	米 麦 さつまいも くり 白 ごま	人参 しめじ	しょうゆ みりん マース 酒 か つお節
	はりはり漬け	こんぶ しらすぼし	三温糖	切干大根 きゅうり 人参	しょうゆ 特濃酢
秋の彼 岸献立	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	シカムドゥチ	豚肉 カステラかまぼこ (大豆)		冬瓜 こんにやく ねぎ 椎茸 生姜	マース しょうゆ 豚だし骨 かつ お節
山内中 欠食	ヌンクー小	豚肉 厚揚げ(大豆)	三温糖	大根 人参 カラシナ	しょうゆ みりん マース かつお 節
	ゴーヤーと豆腐の チキアギ(小・中のみ)	チキアギ(大豆)			
25日 (月) 山内・安 慶田・島 袋幼・小 欠食	牛乳	牛乳			
	豆ピラフ	ベーコン(豚肉・大豆) レッドキドニー ひよこ豆 大豆	米 麦 オリーブ油	玉葱 人参 にんにく	白ワイン マース こしょう ポー クブイオン(鶏肉・豚肉)
	グリーンサラダ	ツナ(大豆)	三温糖	キャベツ ブロッコリー きゅ うり コーン	しょうゆ 特濃酢
	田芋焼きパイ (小・中のみ) グレープフルーツ		田芋焼きパイ (小麦・乳・大豆)		

26日 (火)	牛乳	牛乳			
	コーンスープ	ひよこ豆	でん粉	コーン えのき 人参 玉葱 ねぎ	鶏だし骨 マース しょうゆ
	ビビンバ <麦ごはん>		米 麦		
	<肉みそ>	牛肉 豚肉 大豆 赤みそ (大豆)	三温糖 ごま油 こめ油	きくらげ 生姜 にんにく	しょうゆ 豆板醤 みりん
	<ナムル>		白ごま ごま油 三温糖	もやし 小松菜 人参	マース しょうゆ 酢
トーチ 献立	牛乳	牛乳			
	アハニー 赤豆ごはん	あずき	米		塩
	中身汁	豚中身 豚肉		こんにやく ねぎ 椎茸 生姜	しょうゆ マース かつお節 豚 だし骨
中の町 小5年 欠食	クープイリチー	こんぶ 豚肉	こめ油	切干大根 こんにやく 人参	しょうゆ マース みりん かつお 節
	グルクンのシークワサー あんかけ	グルクン	小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖		シークワサー果汁 レモン果汁 特濃酢 酒 マース
	花みかん(小・中のみ)			青切りみかん	
28日 (木) 中の町 小5年・ 幼稚園 欠食	牛乳	牛乳			
	コッパパン	脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ショートニン グ(大豆)		イースト 食塩
	ポークビーンズ	ポークビーンズ(小麦・大 豆・豚肉) 豚肉 ウイン ナー(豚肉) 大豆	じゃがいも 三温糖 でん 粉 こめ油	人参 玉葱 セロリ マッシュ ルーム ピーマン	ケチャップ トマトピューレ マー ス こしょう
	フレンチサラダ		三温糖 オリーブ油	キャベツ きゅうり 赤ピーマ ン コーン	酢 マース
29日 (金) 中の町 小5年・ 宮里小1 ~5年欠 食	牛乳	牛乳			
	和風スパゲティ	ベーコン(豚肉・大豆)	スパゲティ(小麦) こめ油	エリンギ しめじ 玉葱 人参 ほうれん草 にんにく	酒 マース 薄口しょうゆ ポーク ブイオン(鶏肉・豚肉) 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
	チキンの トマトソースかけ	鶏肉	三温糖 でん粉	トマト缶	赤ワイン ケチャップ トマトソ ース(大豆) サルサポモロード(牛 肉・豚肉・ゼラチン) ウスター ソース(大豆・りんご) しょうゆ マース
梨(小・中のみ)			梨		

スポーツの秋☆運動会・地区陸上の季節がやってきました!

夏休みが明けて、幼稚園・小学校は運動会、中学校は地区陸上の季節ですね。しっかりと早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、生活リズムを取り戻すことが大切です。それに加えて大切なのが、エネルギー補給です。炭水化物と一緒にビタミンB群もしっかり摂るようしましょう!!

主食をきちんと食べていますか? お菓子やジュースでご飯代わりにしていませんか? ご飯をしっかり食べないと...

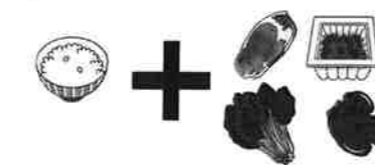
- ①体温低下のまま(免疫力が落ちる) ②判断力に欠ける・集中力不足 ③体のエネルギー不足

主食(炭水化物)の主な働き

①脳のエネルギー源で集中力のもと!
②体のエネルギー源で持久力のもと!

炭水化物は...
ごはん・パン・いも類・砂糖に多く含まれます。
運動選手にはなくてはならないもの!!

体内へのエネルギー補給には、ビタミンB群の摂取も不可欠です!



いくら炭水化物を摂取しても、ビタミンB群が不足しているとエネルギーに変えることができません! ビタミンB群の不足は、効率よくエネルギー補給ができず、疲労やケガ、集中力低下の原因につながります

豚肉や納豆、レバーやほうれん草...
ビタミンB群が多い食品を上手に摂り入れましょう♪

給食では...
◇納豆みそ
◇チキンカレー(鶏レバー入り)
◇豚汁
◇あんかけ焼きそば...
他にも、炭水化物とビタミンB群をうまく摂れるよう工夫しています。
**スポーツの秋、食欲の秋に
食べ方の工夫を♪**