

平成29年度 10月学校給食予定献立(アレルギー詳細)献立表

沖縄市立学校給食センター
第二調理場
☎098-937-2700

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 パナナ 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ギーを表示しています。

※沖縄市立学校給食センターで除去食の対応アレルギーは下記の6品目です。除去食の提供はこのアレルギー6品目を含む和え物(サラダ類、フルーツ和えを含む)です。

除去食対応アレルギー6品目	卵 乳(乳製品) えび かに いか たこ ※7月よりしらす・ちりめん・かえりは、えび・かこ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、アレルギーのみ表示している場合もあります。

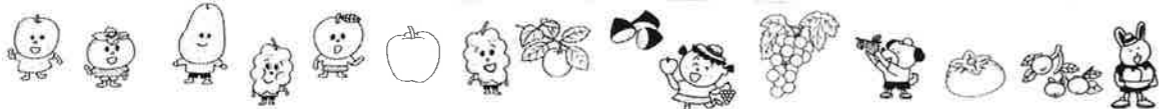
4. しょうゆは(小麦・大豆)、酢、特濃酢は(小麦)の成分を含んでいます。月はじめで使用した日のみ、アレルギーを表示しています。その日以降は表示していませんが、アレルギーは同じです。

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			
	あわごはん		米 あわ		
	根菜の甘酢煮	とり肉	さつまいも 三温糖 でん粉 大豆油	れんこん 竹の子 人参 玉ねぎ ピーマン しめじ 赤ピーマン ごぼう 木くらげ	酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん オイスターソース(大豆) 酢(小麦) とりがら
	小松菜のツナ和え	ツナ	三温糖	小松菜 もやし 人参 シークワーサー果汁	しょうゆ 酢
3日 (火)	魚の塩焼き	さんま			酒 塩 こしょう
	牛乳	牛乳			
	コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 さとう ショートニング(大豆)		イースト 塩
	ポークビーンズ スープ	ぶた肉 大豆 ウインナー(ぶた肉)	じゃがいも 三温糖 でん粉 大豆油 さとう 小麦粉 豚脂	人参 冬瓜 マッシュルーム セロリ ピーマン トマト	ケチャップ 塩 こしょう
4日 (水)	●かみかみ イカサラダ (イカ)	イカ	白ごま 三温糖 ごま油	キャベツ 人参 きゅうり もやし	薄口しょうゆ(小麦・大豆) 酢
	魚の香草焼き	ホキ	マヨネーズ (卵・大豆・りんご) パン粉(小麦・大豆)	しそ パセリ	塩 こしょう マスタード
	牛乳	牛乳			
美里中 欠食	ケープジュシー	ぶた肉 細切りこんぶ 油揚げ(大豆)	米 麦 大豆油	しいたけ 竹の子 人参 ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩
	ウンチェー炒め	ぶた肉	大豆油	ウンチェー もやし 玉ねぎ 人参	塩 こしょう しょうゆ
	干草焼	たまご とり肉 チーズ(乳)	大豆油 なたね油 でん粉 さとう	玉ねぎ 人参 しいたけ ほうれん草	しょうゆ かつお節 塩
	ふちやぎ	あずき	もち米 トロハロス 三温糖		塩



5日 (木)	牛乳 《タコライス》 ・麦ごはん	牛乳		米 麦	
	・タコライスミート	牛ひき肉 ぶたひき肉 ぶたレバー 大豆	大豆油		にんにく 人参 玉ねぎ セロリ トマト レモン果汁 赤ワイン チリパウダー 塩 ウスター(大豆・りんご)
	・ポイルキャベツ				キャベツ きゅうり 塩
	・チーズ	チーズ(乳)			
10日 (火)	わかめスープ	わかめ なた(大豆) あさり とうふ(大豆)	白ごま		大根 長ねぎ とりがら かつお節 しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 みりん
	牛乳	牛乳		米 麦	
	麦ごはん				
11日 (水)	秋野菜カレー	とり肉 脱脂粉乳		じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆・豚) 大豆油	にんにく 玉ねぎ 人参 ブロッコリー れんこん しめじ かぼちゃ ブルーベリー 赤ワイン カレー粉 とりがら ウスター(大豆 りんご) 塩 デミグラス(小麦・とり肉) カレールーウ (小麦 牛肉 とり肉 大豆)
	ビーンズサラダ	ひよこ豆 レッドキドニー ベーコン(ぶた肉・大豆)	三温糖 ごま油		あお豆(大豆) コーン キャベツ きゅうり しょうゆ りんご酢 酢
	ゆでたまご	たまご			
12日 (木)	牛乳	牛乳			
	コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 さとう ショートニング(大豆)		イースト 塩
	ポトフ	ぶた肉 ウインナー(ぶた肉)	じゃがいも 大豆油	人参 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー セロリ パセリ	塩 こしょう 豚骨
13日 (金)	魚のマスタード焼き	マグロ	マヨネーズ (卵・大豆・りんご)		塩 こしょう マスタード
	●フルーツ ヨーグルト(乳)	ヨーグルト(乳)		バナナ もも みかん パイナップル	
	牛乳	牛乳			
16日 (月)	秋の実りごはん	とり肉	米 もち米 さつまいも 大豆油	くり しめじ 人参 ねぎ しいたけ 竹の子 あお豆(大豆)	しょうゆ みりん 酒 かつお節 とりがら 塩
	ひじき炒め	ひじき ちきあぎ(大豆) 大豆	大豆油 三温糖	ごぼう 人参 なら れんこん	しょうゆ みりん 塩
	魚のアーモンド焼き	さわら 白みそ(大豆)	アーモンド 三温糖		みりん しょうゆ 酒
越来中 欠食	牛乳	牛乳			
	《なかみそば》 ・沖縄そば		小麦粉 食物油脂(大豆)		塩 かん水
	・なかみ汁	なかみ ぶた肉 かまぼこ(大豆)		しいたけ しょうが こんにゃく ねぎ	かつお節 しょうゆ 酒 薄口しょうゆ 塩 豚骨
	マーミナチャンプルー	とうふ(大豆) ツナ	大豆油	もやし 人参 なら キャベツ	しょうゆ 塩
16日 (月)	大学芋		さつまいも 大豆油 水あめ 三温糖 黒ごま でん粉		しょうゆ
	牛乳	牛乳			
	チーズリゾット	あさり チーズ(乳) ベーコン(ぶた肉・大豆) 脱脂粉乳(乳) 牛乳	米 玄米 オリーブ油	エリンギ しめじ 玉ねぎ マッシュルーム 人参 パセリ	塩 こしょう 豚骨
	野菜ソテー	ぶた肉	大豆油	なす アスパラ 人参 ヤングコーン ピーマン 竹の子 具志頭しい菜	塩 こしょう しょうゆ
魚のカレームニエル	鮭	小麦粉 オリーブ油		塩 酒 カレー粉	
果物				果物	

17日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	もずくの中華スープ	もずく あさり たまご 絹ごしとうふ(大豆)	ごま油 でん粉	えのき チンゲン菜 人参 長ねぎ	かつお節 豚骨 しょうゆ 塩
	チンジャオロース	牛肉	でん粉 大豆油	しょうが ピーマン 竹の子 赤ピーマン 黄ピーマン ごぼう	しょうゆ みりん 豆板醤 オイスターソース(大豆) 塩
	しゅうまい	ぶた肉	パン粉(小麦) でん粉 小麦粉 水あめ さとう	玉ねぎ しょうが	塩 ポークエキス
18日 (水)	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	五目煮	とり肉 厚あげ(大豆) 結びこんぶ	さといも 三温糖 大豆油	小松菜 ごぼう 人参 冬瓜 こんにやく しいたけ	塩 しょうゆ 酒 かつお節 だしこんぶ
	納豆みそ	ひきわり納豆(大豆) 麦みそ(大豆) ツナ	アーモンド 三温糖 大豆油	ねぎ しょうが	みりん
	エバの野菜あんかけ	エバ	小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖	きゅうり 長ねぎ ピーマン 赤ピーマン	しょうゆ 酢 みりん
19日 (木)	牛乳	牛乳			
	キムチうどん	ぶた肉 赤みそ(大豆) コチジャン(大豆)	うどん(小麦) さとう 三温糖 大豆油	白菜 には もやし 人参 チンゲン菜 玉ねぎ りんご しょうが にんにく	かつお節 豚骨 塩 しょうゆ 昆布エキス みりん 唐辛子 かつおエキス(さば)
	大根の柚子和え	とりささみ	三温糖	大根 小松菜 人参 ゆず 黄ピーマン シークワーサー果汁	薄口しょうゆ 酢
	ちくわの磯辺焼き	ちくわ(大豆) 牛乳 糸けずり きざみのり 脱脂粉乳	パン粉(小麦・大豆) マヨネーズ(卵・大豆・りんご)		
	果物			果物	
20日 (金)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	ソーキの煮つけ	ソーキ(ぶた肉) 結びこんぶ 厚あげ(大豆) ポール天(大豆)	三温糖	冬瓜 人参 こんにやく いんげん 小松菜	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 だしこんぶ
	黄金羊のウムニー	牛乳	黄金いも さつまいも マーガリン(乳・大豆・豚) グラニュー糖 三温糖		
	卵やき	たまご のり	でん粉 なたね油		塩 だし汁(小麦 大豆)
23日 (月)	牛乳	牛乳			
	コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 さとう ショートニング(大豆)		イースト 塩
	グリーンポタージュ	とり肉 ひよこ豆 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	小麦粉 マーガリン(乳・大豆・豚)	グリーンピース しめじ セロリ パパイア 玉ねぎ	塩 こしょう とりがら
	カリフラワーのガーリックソテー		じゃがいも アーモンド 大豆油	カリフラワー 赤ピーマン エリンギ にんにく パセリ	しょうゆ 塩 こしょう
★美原幼稚園試食会	野菜スクランブル	たまご 豆乳(大豆) ベーコン(ぶた肉・大豆)	大豆油	人参 玉ねぎ 小松菜	塩 こしょう 酢
24日 (火)	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	魚汁	赤魚 タラ とうふ(大豆) 麦みそ(大豆)		大根 冬瓜 サクナ	かつお節 だしこんぶ 塩
	パパヤーのうっちゃん漬け		三温糖	パパイヤ きゅうり うこん シークワーサー果汁	酢 塩
	チキアギ	糸よりたい スケソウタ	さとう でん粉 とうもろこしでん粉	キャベツ 人参 玉ねぎ 枝豆(大豆)	塩
	果物			果物	

25日 (水)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	肉じゃが	ぶた肉	じゃがいも 大豆油 三温糖	絹さや 玉ねぎ 人参 糸こんにやく しょうが ウンチー しいたけ	かつお節 しょうゆ みりん 酒 塩
	佃煮	こんぶ しらす 糸けずり	白ごま 三温糖	しそ 人参	しょうゆ みりん 酢 かつお節
	魚の花園焼き	ホキ チーズ(乳)	マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	塩 こしょう
26日 (木)	牛乳	牛乳			
	赤飯		米 ささげ		
	いなむどうち	三枚肉(ぶた肉) カステラかまぼこ(卵・大豆) 甘口みそ(大豆)		こんにやく しいたけ 冬瓜	豚骨 かつお節 塩
	★ガマヤク献立	千切りイリチー	ぶた肉 細切りこんぶ ちきあぎ(大豆)	大豆油	切干大根 こんにやく 人参
	グルクンの唐揚げ	グルクン	小麦粉 でん粉 大豆油		塩 こしょう
	花みかん			みかん	
27日 (金)	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	厚揚げと野菜の旨煮	厚揚げ(大豆) ぶた肉	ごま油 でん粉	人参 大根 しょうが 白菜 チンゲン菜 にんにく 竹の子 しめじ	しょうゆ 塩
	●たこの酢の物(たこ)	たこ 茎わかめ わかめ	三温糖 ごま油	きゅうり もやし	酢 しょうゆ 塩
美原小6年生 欠食	魚の梅みそがけ	さば 甘口みそ(大豆)	三温糖	梅(大豆・りんご)	みりん 酒 塩
30日 (月)	牛乳	牛乳			
	和風きのこスパゲティ	あさり ベーコン(ぶた肉・大豆)	スパゲティ(小麦) 大豆油	マッシュルーム 玉ねぎ 人参 小松菜 えのき しめじ エリンギ しいたけ	白ワイン 塩 こしょう しょうゆ とりがら
	美里小6年生 欠食	彩りサラダ		三温糖 オリーブ油	キャベツ 紫キャベツ ピーマン 赤ピーマン コーン
	オムレツのトマトソースがけ	たまご ゼラチン 大豆	三温糖 大豆油 さとう でん粉 動物油脂	マッシュルーム 玉ねぎ トマト しょうが	ケチャップ しょうゆ 塩 デミグラス(小麦・とり肉)
31日 (火)	牛乳	牛乳			
	コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 さとう ショートニング(大豆)		イースト 塩
	パンプキンスープ	白いんげん豆 とり肉 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆・豚)	かぼちゃ 玉ねぎ セロリ パセリ	とりがら 塩 こしょう
	ブロッコリーソテー	ベーコン(ぶた肉・大豆)	オリーブ油	ブロッコリー 玉ねぎ コーン 人参	薄口しょうゆ 塩 こしょう
	ハロウィンハンバーグ	とり肉 ぶた肉 大豆	豚脂 さとう でん粉	玉ねぎ しょうが にんにく かぼちゃ	塩

健康な体をつくるためには、栄養・運動・睡眠が基本です！



※おやつは食事のひとつと考え、牛乳や果物などで、不足しがちな栄養を補いましょう。