

平成30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6品目です。除去食の提供はこのアレルゲン6品目を含む副菜(和えもの・サラダ類など)です。

| 除去食対応アレルゲン6品目 | 卵 乳(乳製品) えび かに いか たこ |
|---------------|----------------------|
|---------------|----------------------|

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<br>(血や肉、骨を作る)                               | 黄の食品<br>(熱や力になる)                      | 緑の食品<br>(体の調子を整える)                             | 調味料  |
|------------------------|--------------------|--|---------------------------------------|--|--|
| 1日<br>(月)              | 牛乳                 | 牛乳   |                                       |  |  |
|                        | 麦ごはん               |  | 米 麦                                   |  |  |
|                        | だんご汁               | とり肉 なんと(だいた)                                     | 白玉だんご                                 | しいたけ 人参<br>こまつな 冬瓜                             | だし昆布 かつお節 塩<br>薄口しょうゆ(小麦 だいた)<br>みりん             |
|                        | 彩りはりはり漬け           | 糸けずり節  | 白ごま 三温糖                               | きゅうり にんじん<br>たくあん漬け(小麦 だいた)<br>木くらげ 白菜         | 酢(小麦)<br>しょうゆ(小麦 だいた)                            |
|                        | 魚の西京焼き             | さば<br>甘口白みそ(だいた)                                 | 三温糖                                   |  | みりん 薄口しょうゆ                                       |
| 2日<br>(火)              | 牛乳                 | 牛乳   |                                       |  |  |
|                        | 麦ごはん               |  | 米 麦                                   |  |  |
|                        | 麻婆カレー              | とうふ(だいた) 甜麺醤(小麦 だいた) ごま<br>ぶたひき肉 だいた<br>赤みそ(だいた) | 三温糖 ごま油<br>でんぷん だいた油                  | 玉ねぎ にんじん たけのこ<br>長ねぎ なら 木くらげ<br>しいたけ しょうが にんにく | カレー粉 しょうゆ 塩<br>オイスターソース(だいた)                     |
|                        | パパイヤの梅あえ           | 糸けずり節  | 三温糖                                   | パパイヤ きゅうり<br>にんじん<br>梅肉(りんご だいた)               | りんご酢 塩   |
|                        | さんまの塩焼き            | さんま  |                                       |  | 塩 こしょう 酒   |
| 3日<br>(水)              | 牛乳                 | 牛乳   |                                       |  |  |
|                        | なかよし胚芽パン           | 脱脂粉乳   | 小麦粉 さとう 胚芽<br>ショートニング(だいた)            |  | イースト 塩   |
|                        | 島野菜のミネスト<br>ローネスープ | 牛肉 レッドキドニー<br>白いんげん                              | マカロニ(小麦)                              | パパイヤ 玉ねぎ 冬瓜<br>にんじん セロリー<br>トマト                | 赤ワイン ケチャップ 塩<br>ウスターソース(だいた、りんご)<br>こしょう チキンブイヨン |
|                        | ●ごぼうサラダ(卵)         | ハム<br>(ぶた肉 だいた とり<br>肉)                          | アーモンド マヨネーズ<br>(卵、だいた、りんご)<br>白ごま 三温糖 | ごぼう にんじん<br>きゅうり                               | しょうゆ   |
|                        | チキンの<br>マーメイド焼き    | とり肉  | マーメイド(オレンジ<br>りんご)                    |  | 薄口しょうゆ 酒 みりん                                     |
| 4日<br>(木)<br>中学校<br>欠食 | 牛乳                 | 牛乳   |                                       |  |  |
|                        | 昆布ジュシー<br>(硬)      | ぶた肉 こんぶ<br>油あげ(だいた)                              | 米 だいた油                                | しいたけ にんじん<br>たけのこ ねぎ                           | しょうゆ みりん 酒 塩<br>かつお節 ぶた骨                         |
|                        | とうふチャンプルー          | とうふ(だいた) ツナ                                      | だいた油                                  | にんじん きゃべつ<br>もやし こまつな                          | しょうゆ 塩   |
|                        | アガラサー              | 牛乳   | 強力粉(小麦) 黒糖                            |  | 重曹 ベーキングパウダー                                     |

|   |                   |                                    |   |  |  |
|---|-------------------|------------------------------------|---|--|--|
| 9日<br>(火)   | 牛乳                | 牛乳                                 |   |  |  |
|   | 《タコライス》<br>・麦ごはん  |                                    | 米 麦   |  |  |
|   | ・タコミート            | 牛ひき肉 ぶたひき肉<br>だいた                  | だいた油  | にんじん 玉ねぎ トマト<br>ピーマン にんにく                    | 赤ワイン ケチャップ テリソース<br>ウスターソース(だいた、りんご) チリ<br>ミックス(小麦、豚、乳)                            |
|   | ・●野菜&チーズ<br>(乳)   | チーズ(乳)                             |   | きゃべつ にんじん                                    |  |
| 10日<br>(水)  | タイピーエン            | いか えび うずら卵                         | 春雨 だいた油                                       | 人参 白菜 たけのこ<br>木くらげ 絹さや                       | 酒 塩 こしょう 薄口しょうゆ<br>みりん とり骨 ぶた骨   |
|   | 牛乳                | 牛乳                                 |   |  |  |
|   | コッペパン             | 脱脂粉乳                               | 小麦粉 さとう<br>ショートニング(だいた)                       |  | イースト 塩   |
|   | 白菜とさつまいもの<br>シチュー | ベーコン(ぶた肉、だいた)<br>生クリーム(乳) 脱<br>脂粉乳 | さつまいも<br>マーガリン(乳、だいた、<br>ぶた肉) 薄力粉(小麦)<br>だいた油 | 白菜 にんじん しめじ<br>玉ねぎ パセリ<br>マッシュルーム            | 塩 こしょう とり骨<br>ぶた骨  |
|   | カットコーン            |                                    |   | コーン  |  |
| ●ブルーベリー入り<br>フルーツヨーグルト                                    | ヨーグルト(乳)          | 三温糖                                | パイン 黄桃 りんご<br>みかん ブルーベリー                      |  |  |
| 11日<br>(木)  | 牛乳                | 牛乳                                 |   |  |  |
|   | 高菜ごはん             | 油あげ(だいた) ひじき                       | 米 だいた油  | 高菜 にんじん<br>からし菜                              | 塩 しょうゆ 薄口しょうゆ 酒<br>みりん かつお節  |
|   | ごぼう炒め             | ぶた肉<br>チキアギ(だいた)                   | 白ごま 三温糖<br>だいた油                               | たけのこ こんにゃく<br>ごぼう にんじん<br>いんげん               | しょうゆ かつお節  |
|   | さばの<br>大根おろしがけ    | さば                                 | でんぷん  | 大根   | 塩 こしょう 酒 薄口しょうゆ<br>みりん りんご酢 かつお節   |
| 12日<br>(金)<br>コザ小<br>1~5年<br>生、<br>美里中<br>欠食              | 牛乳                | 牛乳                                 |   |  |  |
|   | 麦ごはん              |                                    | 米 麦   |  |  |
|   | 肉じゃが              | ぶた肉                                | じゃがいも<br>だいた油                                 | 人参 玉ねぎ こんにゃく<br>しいたけ なら                      | しょうゆ みりん 塩 酒<br>薄口しょうゆ かつお節  |
|   | ゆず和え              | とりささみ                              | 三温糖   | 白菜 大根 小松菜<br>にんじん ゆずの皮<br>シークワーサー果汁          | 薄口しょうゆ 酢   |
|   | 納豆                | だいた                                | さとう   |  | しょうゆ みりん 塩 酢<br>かつおエキス   |
|   | くだもの              |                                    |   | くだもの   |  |
| 15日<br>(月)<br>★カジ<br>マヤー<br>美原小<br>の6年<br>生、<br>宮里中<br>欠食 | 牛乳                | 牛乳                                 |   |  |  |
|   | 黒米ごはん             |                                    | 米 黒米  |  |  |
|   | 中身汁               | ぶた中身 ぶた肉                           |   | こんにゃく しいたけ<br>しょうが                           | しょうゆ 塩 みりん かつお節<br>ぶた骨   |
|   | スンシーイリチー          | こんぶ チキアギ(だいた)<br>油あげ(だいた) ぶた肉      | だいた油  | スンシー にんじん<br>こんにゃく                           | かつお節 ぶた骨 しょうゆ<br>みりん 塩 酒   |
|   | ミヌダル              | ぶたロース                              | 黒ゴマ 三温糖                                       |  | しょうゆ みりん 酒   |
|   | くだもの              |                                    |   | くだもの   |  |
| 16日<br>(火)<br>美原小<br>の6年<br>生、<br>宮里中<br>欠食               | 牛乳                | 牛乳                                 |   |  |  |
|   | 《ハヤシライス》<br>・麦ごはん |                                    | 米 麦   |  |  |
|   | ・ハヤシルウ            | 牛肉 とりレバー<br>生クリーム(乳)               | 薄力粉(小麦) だいた油<br>マーガリン(乳、だいた、<br>ぶた肉)          | にんにく 玉ねぎ<br>にんじん マッシュルーム<br>セロリー ピーマン<br>りんご | ウスターソース(だいた りんご)<br>デミグラスソース(小麦 とり)<br>ハヤシルウ(小麦 牛肉 だいた)<br>ケチャップ とり骨 塩 赤ワイン<br>ぶた骨 |
|   | ピクルスあえ            |                                    | 白ごま 三温糖                                       | ピクルス 大根<br>にんじん                              | 酢 塩  |
|   | くだもの              |                                    |   | くだもの   |  |

|   |                  |   |  |   |  |
|---|------------------|---|--|---|--|
| 17日<br>(水)<br>★沖縄<br>そばの<br>日                                     | 牛乳               | 牛乳  |  |   |  |
|   | 《アーサそば》          |   |  |   |  |
|   | ・沖縄そば            |   | 小麦粉<br>植物油(だいた)                            |   | 塩 かん水  |
|   | ・アーサそば汁          | ぶた肉 アーサ<br>かまぼこ(だいた)                      |  | しいたけ ねぎ しょうが  | みりん 酒 しょうゆ ぶた骨<br>薄口しょうゆ 塩 かつお節  |
|   | 野菜いため            | ぶた肉 厚あげ(だいた)                              | だいた油                                       | きゃべつ にんじん もやし<br>こまつな にんにく                          | しょうゆ みりん 酒 塩   |
| たらいものから揚げ   |                  | 田芋 薄力粉(小麦)<br>三温糖 でんぶん<br>だいた油            |  | みりん しょうゆ  |  |
| 18日<br>(木)  | 牛乳               | 牛乳  |  |   |  |
|   | キムチチャーハン         | ぶた肉                                       | 米 マーガリン(乳、だいた)<br>ず、ぶた肉) だいた油<br>さとう       | 白菜 玉ねぎ にんじん<br>りんご にんにく しょうが<br>こまつな コーン            | 塩 しょうゆ こんぶエキス<br>みりん かつおエキス(さば)<br>白ワイン チキンブイオン<br>ポークブイオン 塩 しょう<br>唐辛子 キムチの素(りんご いか<br>だいた) 薄口しょうゆ 酒<br>とり骨 ぶた骨 |
|   | 中華和え             | ハム(ぶた肉 だいた と<br>り肉)                       | 春雨 白ごま ごま油<br>三温糖                          | 木くらげ 人参 わらび<br>ふき ぜんまい<br>たけのこ えのき茸<br>きゅうり シークワー果汁 | 薄口しょうゆ 塩   |
|   | 魚の花園焼き           | ホキ チーズ(乳)                                 | 三温糖 マヨネーズ(卵、<br>だいた、りんご)                   | ピーマン 黄ピーマン<br>赤ピーマン                                 | 塩 こしょう 酒   |
| 19日<br>(金)<br>北美<br>小、美<br>原小の<br>1~5年<br>生欠食                     | 牛乳               | 牛乳  |  |   |  |
|   | コッペパン            | 脱脂粉乳                                      | 小麦粉 さとう<br>ショートニング(だいた)                    |   | イースト 塩   |
|   | カレー<br>クリームスープ   | あさり 生クリーム(乳)<br>脱脂粉乳 とり肉                  | 薄力粉(小麦) だいた油<br>じゃがいも マーガリン<br>(乳、だいた、ぶた肉) | かぼちゃ にんじん<br>玉ねぎ こまつな<br>しめじ                        | 塩 こしょう カレー粉 カレー<br>ルー(小麦、とり肉、牛肉、だいた<br>ず) 白ワイン とり骨   |
|   | ビーンズサラダ          | ひよこ豆 レッドキドニー<br>白いんげん ハム(ぶた<br>肉 だいた とり肉) | 三温糖 ごま油 白ごま                                | きゃべつ にんじん<br>きゅうり コーン                               | しょうゆ りんご酢 酢 塩  |
|   | ハンバーグの<br>ソースがけ  | とり肉                                       | パン粉(小麦 乳 だいた)<br>ず) さとう 牛脂<br>植物油(だいた)     | 玉ねぎ ピクルス<br>マッシュルーム                                 | しょうゆ 塩 ケチャップ<br>デミグラスソース(小麦 とり)<br>ウスターソース(だいた、りんご)<br>ワイン   |
| 22日<br>(月)<br>北美小<br>の6年<br>生、越来<br>小欠食<br>★北美<br>幼は体<br>験給食<br>日 | 牛乳               | 牛乳  |  |   |  |
|   | 麦ごはん             |   | 米 麦  |   |  |
|   | とうふとえびの旨煮        | 厚あげ(だいた) えび<br>ぶた肉                        | でんぶん だいた油                                  | しいたけ 木くらげ<br>たけのこ にんじん<br>いんげん 小松菜 生姜<br>にんにく       | しょうゆ みりん 中華の素(だ<br>いた、小麦、乳、牛肉、ぶた肉、<br>とり肉) オイスターソース(だいた<br>ず)<br>かつお節 塩 酒  |
|   | ばんばんじー<br>棒棒鶏サラダ | とりささ身<br>赤みそ(だいた)                         | 三温糖 白ごま ごま油                                | きゃべつ きゅうり<br>にんじん 大根                                | しょうゆ 酢   |
|   | しそ巻き棒ぎょうざ        | ぶた肉 とり肉 卵白                                | ごま油 なたね油<br>小麦粉 豚脂                         | 玉ねぎ きゃべつ しそ<br>にら                                   | しょうゆ 塩 たらスープ(ゼラチ<br>ン) チキン・ポークエキス(乳<br>ごま ぶた とり だいた)   |
| くだもの<br>(中学校のみ)   |                  |   |  | くだもの(中学校のみ)   |  |
| 23日<br>(火)  | 牛乳               | 牛乳  |  |   |  |
|   | 麦ごはん             |   | 米 麦  |   |  |
|   | 冬瓜のそぼろ汁          | とりひき肉                                     | だいた油 でんぶん                                  | 冬瓜 玉ねぎ 人参<br>えのき茸 ねぎ しょうが                           | かつお節 塩 みりん<br>薄口しょうゆ   |
|   | 三色和え             | ツナ  | 三温糖 ごま油 白ごま                                | きゃべつ コーン にん<br>じん きゅうり                              | 塩 薄口しょうゆ   |
|   | 魚の<br>ちゃんちゃん焼き   | ホキ 白みそ(だいた)                               | マヨネーズ(卵、だいた、り<br>んご) 三温糖                   | 玉ねぎ にんじん<br>ブロッコリー                                  | 酒  |

|                                     |                    |                                  |                                   |   |   |                                      |
|-------------------------------------|--------------------|----------------------------------|-----------------------------------|---|---|--------------------------------------|
| 24日<br>(水)                          | 牛乳                 | 牛乳                               |                                   |   |   |                                      |
|                                     | 麦ごはん               |                                  | 米 麦                               |   |   |                                      |
|                                     | パパイアンブシー           | ティピチ こんぶ<br>厚あげ(だいた)<br>ちくわ(だいた) |                                   |   | パパイヤ にんじん<br>いんげん こんにやく<br>こまつ菜                                   | しょうゆ 酒 みりん<br>かつお節 塩                 |
|                                     | いも天ぷら              | 卵                                | さつまいも だいた油<br>三温糖 薄力粉(小麦)<br>でんぶん |   | 塩   |                                      |
|                                     | ひじきの佃煮             | ひじき 糸けずり節<br>しらすばし               | 白ごま 三温糖                           | にんじん しいたけ                                   | しょうゆ みりん 酢  |                                      |
| 25日<br>(木)                          | 牛乳                 | 牛乳                               |                                   |   |   |                                      |
|                                     | あわごはん              |                                  | 米 あわ                              |   |   |                                      |
|                                     | つみれ汁               | じゃこボール<br>(ぶた肉・小麦・だいた)           |                                   |   | 白菜 にんじん ねぎ<br>大根 ごぼう しいたけ<br>しょうが                                 | 塩 酒 かつお節<br>薄口しょうゆ                   |
|                                     | 魚の<br>梅マヨネーズ焼き     | さわら                              | マヨネーズ(卵 だいた り<br>んご)              |   | 梅肉(りんご だいた)   | みりん                                  |
|                                     | 小倉白玉               | あずき                              | くり さとう 黒さとう<br>白玉だんご              |   | 塩   |                                      |
| 26日<br>(金)                          | 牛乳                 | 牛乳                               |                                   |   |   |                                      |
|                                     | チキンピラフ             | とり肉                              | 米 だいた油                            |   | にんじん 玉ねぎ<br>ピーマン 黄ピーマン  | とり骨 白ワイン<br>塩 こしょう                   |
|                                     | 牛肉と野菜ソテー           | 牛肉                               | だいた油 マーガリン<br>(乳、だいた、ぶた肉)         |   | にんじん 玉ねぎ<br>グリーンアスパラ<br>きゃべつ にんにく                                 | 塩 こしょう                               |
|                                     | オムレツ               | 卵                                | でんぶん<br>植物油(小麦 だいた)               |   |   | 塩                                    |
|                                     | くだもの<br>(小学校のみ)    |                                  |                                   |   | くだもの(小学校のみ)   |                                      |
| 29日<br>(月)<br>美里<br>小、越来<br>中欠食     | 牛乳                 | 牛乳                               |                                   |   |   |                                      |
|                                     | 麦ごはん               |                                  | 米 麦                               |   |   |                                      |
|                                     | チムシンジ              | ぶたレバー ぶた肉<br>赤・白みそ(だいた)          | じゃがいも                             |   | 人参 にら 大根<br>にんにく  | 豚骨 かつお節 塩                            |
|                                     | 白和え                | とうふ(だいた) ツナ<br>甘口白みそ(だいた)        | 三温糖 白ごま                           |   | こまつな にんじん<br>こんにやく  | 特濃酢(小麦)                              |
|                                     | 魚の生姜焼き             | さば                               | 三温糖                               |   | しょうが  | しょうゆ みりん 塩                           |
| 30日<br>(火)<br>宮里<br>中、<br>越来中<br>欠食 | 牛乳                 | 牛乳                               |                                   |   |   |                                      |
|                                     | 麦ごはん               |                                  | 米 麦                               |   |   |                                      |
|                                     | ポークチャブサイ           | ぶた肉                              | ごま油 でんぶん<br>だいた油                  |   | にんにく 白菜 玉ねぎ<br>にんじん しいたけ<br>木くらげ たけのこ<br>チンゲン菜 もやし                | しょうゆ みりん 酒<br>塩 ぶた骨<br>オイスターソース(だいた) |
|                                     | パパイヤとツナの<br>アーサ酢あえ | ツナ アーサ                           | 三温糖                               |   | パパイヤ きゅうり<br>にんじん   | 塩 特濃酢 薄口しょうゆ                         |
|                                     | まめあじのから揚げ          | まめあじ                             | 薄力粉(小麦) でんぶん<br>だいた油              |   |   | 塩 こしょう<br>ガーリックパウダー                  |
| 31日<br>(水)                          | 牛乳                 | 牛乳                               |                                   |   |   |                                      |
|                                     | 《セルフハムチーズチーズサンド》   |                                  |                                   |   |   |                                      |
|                                     | ・食パン               | 脱脂粉乳                             | 小麦粉 さとう<br>ショートニング(だいた)           |   |   | イースト 塩                               |
|                                     | ・焼きハム              | ハム(ぶた肉 だいた と<br>り肉)              |                                   |   |   |                                      |
|                                     | ・スライスチーズ           | チーズ(乳)                           |                                   |   |   |                                      |
| 洋風煮こみ                               | とり肉                | じゃがいも 三温糖<br>だいた油                |                                   | トマト にんじん 玉ねぎ<br>しめじ ブロッコリー<br>グリーンアスパラ にんにく | デミグラスソース(小麦 とり肉)<br>しょうゆ ウスターソース(だいた<br>ず) 塩 こしょう<br>ぶた骨 とり骨 赤ワイン |                                      |
| ●かぼちゃサラダ<br>(卵)                     | レッドキドニー            | マヨネーズ(卵、だいた、り<br>んご) 三温糖         |                                   | かぼちゃ きゅうり<br>干しぶどう 青豆(だいた)                  | 塩 こしょう  |                                      |