

平成29年度 9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。

除去食対応アレルゲン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 あわごはん	牛乳	米 あわ		
	じゃがいもキムチ	ぶた肉 油あげ(だいず)	じゃがいも さとう 三温糖 だいず油	糸こんにやく 玉ねぎ 白菜 にんじん りんご にんにく しょうが にら しいたけ	塩 しょうゆ(小麦、だいず) 昆布エキス かつおエキス(さば) 唐辛子 みりん 酒 かつお節
	キャベツのゆず和え	とりささみ(とり肉)	三温糖	キャベツ だいこん こまつ菜 にんじん シークワーサー果汁 ゆず	薄口しょうゆ(小麦、だいず) 酢(小麦)
	納豆	だいず	さとう		しょうゆ 塩
	くだもの			くだもの	
4日 (月)	牛乳 麦ごはん	牛乳	米 麦		
	シカムドウチ	ぶた肉 かまぼこ(だいず)		こんにやく しいたけ 冬瓜 ねぎ しょうが	酒 ぶた骨 かつお節 塩 しょうゆ
	ナーベラーンブシー	ツナ 豆腐(だいず) 麦みそ(だいず) 糸けずり節		へちま こまつ菜 にんじん	みりん かつお節
	スルルーの唐揚げ	きびなご	小麦粉 でんぷん だいず油		塩 しょうゆ カレー粉
5日 (火) 越来小 欠食	牛乳 クファジュージー	牛乳	米 麦 だいず油	にんじん 玉ねぎ ねぎ	酒 しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 かつお節
	パパイヤのウサチー	ツナ	三温糖	パパイヤ にんじん きゅうり シークワーサー果汁	塩 しょうゆ 酢
	魚のみそ焼き	さば 赤・白みそ(だいず)	三温糖	しょうが	酒 みりん
	くだもの			くだもの	
6日 (水)	牛乳 《しょうゆラーメン》 ・中華めん	牛乳	小麦粉 食物油脂(だいず)		塩 かん水
	・しょうゆスープ	ぶた肉 なんと(だいず) わかめ	白ごま ごま油	キャベツ もやし コーン しょうが にんにく	しょうゆ 塩 ぶた骨 とりがら かつお節 中華の素(小麦、乳、だいず、牛肉、ぶた肉、とり肉)
	厚揚げの中華炒め	豚肉 厚あげ(だいず)	でんぷん だいず油 ごま油	にんにく にんじん 玉ねぎ 白菜 たけのこ チンゲン菜 きくらげ 長ねぎ しいたけ	しょうゆ みりん 酒 オイスターソース(だいず) とりがら 塩
	ゴーヤー餃子	ぶた肉	小麦粉 でんぷん	ゴーヤー キャベツ 玉ねぎ 白菜 にんにく しょうが	塩 しょうゆ

7日 (木) ★沖縄 終戦の 日	牛乳 あわごはん	牛乳	米 あわ		
	パパイヤンブシー	豚足 ぶた肉 厚あげ(だいず) 結び昆布 ちくわ	三温糖		パパイヤ にんじん いんげん こんにやく
	●もずく酢(イカ)	もずく イカ	三温糖		きゅうり にんじん レモン果汁
	チキアギ	イトヨリタイ タラ	さとう とうもろこしでんぷん ばれいしょでんぷん	キャベツ にんじん 玉ねぎ えだ豆(だいず)	塩
8日 (金) 美里小 5年生 欠食	牛乳 豆ピラフ	牛乳	米 麦 だいず油 マーガリン(乳、だいず、ぶた肉)	にんにく 玉ねぎ にんじん いんげん	白ワイン 塩 しょうゆ とりがら
	ゴーヤーサラダ	とりささみ(とり肉) 豆乳(だいず)	三温糖 白ねりごま 白すりごま	ゴーヤー コーン きゅうり	酢 しょうゆ
	チキンのマーメレード焼き	とり肉	さとう 水あめ	いよかん なつみかん ゆず果汁	薄口しょうゆ 酒 みりん
11日 (月) 美里小 5年生 欠食	牛乳 麦ごはん	牛乳	米 麦		
	ハヤシライス	牛肉	小麦粉 マーガリン(乳、だいず、ぶた肉) だいず油	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマト ピーマン りんご	ウスターソース(だいず、りんご) 赤ワイン カレー粉 ハヤシルウ(ラード(ぶた肉)、小麦、だいず、牛肉) ケチャップ とりがら、塩
	ゆで卵 ミックスフルーツ	卵		パイナップル みかん なつみかん 黄桃 アロエ シークワーサー果汁	
12日 (火)	牛乳 わかめごはん	牛乳	米 麦 さとう		塩
	筑前煮	とり肉 だいず	さといも 三温糖 だいず油	にんじん だいこん ごぼう こんにやく れんこん しいたけ いんげん	酒 しょうゆ 塩 かつお節
	さんまの塩焼き くだもの	さんま		くだもの	塩 しょうゆ 酒
13日 (水)	牛乳 あわごはん	牛乳	米 あわ		
	ホイコーロー	ぶた肉 厚あげ(だいず) 赤みそ(だいず)	だいず油 三温糖 ごま油 でんぷん	キャベツ ピーマン 赤ピーマン もやし にんじん 玉ねぎ たけのこ きくらげ しょうが にんにく	しょうゆ みりん 酒 豆板醤
	春雨サラダ	ハム(ぶた肉、とり肉、だいず)	はるさめ 白ごま ごま油 三温糖	わらび ぜんまい えのきたけのこ ふき きくらげ にんじん きゅうり シークワーサー果汁	薄口しょうゆ 塩
	ひじきシューマイ	ぶた肉 ひじき とり肉 だいず	でんぷん じゃがいも さとう 小麦粉	玉ねぎ キャベツ とうもろこし しいたけ しょうが	しょうゆ 塩 しょうゆ
14日 (木)	牛乳 深川めし	牛乳	米 だいず油		しょうゆ 塩 とりがら かつお節 酒
	ごぼう炒め	ぶた肉	白すりごま 三温糖 だいず油 ごま油 白ごま	ごぼう 玉ねぎ にんじん いんげん こんにやく しょうが	酒 みりん しょうゆ かつお節
	焼きししゃも	ししゃも			塩 しょうゆ 酒
	くだもの			くだもの	

15日 (金)	牛乳	牛乳			
	ココア揚げパン	脱脂粉乳	小麦粉 さとう ショートニング(だいた) だいた油 ココア アーモンド 三温糖 黒糖		イースト 塩
	オートミールポタージュ	ベーコン(ぶた肉、だいた) 白花生 白いたげん豆 生クリーム(乳) 牛乳	オートミール だいた油	玉ねぎ にんじん セロリ パセリ	とりがら 塩 こしょう
野菜サラダ	ツナ	三温糖 白ごま	白菜 にんじん コーン	しょうゆ 酢 塩	
19日 (火) 北美小 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	八宝菜	ぶた肉 イカ エビ うずら卵	三温糖 ごま油 でんぶん だいた油	にんにく 白菜 きぬさや チンゲン菜 にんじん たけのこ しいたけ きくらげ しょうが	しょうゆ みりん 酒 オイスターソース(だいた) 塩
	ハンパシ 棒鶏サラダ	とりささみ(とり肉) 赤みそ(だいた)	三温糖 白すりごま ごま油	キャベツ きゅうり にんじん だいた	しょうゆ 酢
アオキウザ 青じそ餃子	ぶた肉 とり肉 だいた	ごま油 小麦粉 バン粉(小麦 乳 だいた) 植物油脂	キャベツ 青じそ いら長ねぎ しょうが にんにく	しょうゆ オイスターソース(だいた) 塩	
20日 (水) 美里中 欠食	牛乳	牛乳			
	《アーサそば》 ・沖縄そば		小麦粉 食物油脂(だいた)		塩 かん水
	・アーサスープ	ぶた肉 かまぼこ(だいた) アーサ		しいたけ ねぎ しょうが	みりん 酒 しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 ぶた骨 かつお節
	チキナーイリチー	ツナ 豆腐(だいた)	だいた油	からし菜 にんじん	塩 しょうゆ 酒
タロイモの唐揚げ		タロイモ 小麦粉 でんぶん だいた油 三温糖		しょうゆ みりん	
21日 (木) 宮里中 欠食 ・ 越来中 欠食	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	厚揚げと糸こんにゃくの炒め	牛肉 厚あげ(だいた)	だいた油 でんぶん	にんにく にんじん 玉ねぎ 白菜 こまつ菜 しいたけ 糸こんにゃく しょうが	しょうゆ みりん 酒 塩
	しらすふりかけ	しらす 糸けずり節 あおのり	白ごま 三温糖	ゆかり	
さばの甘酢がけ	さば	三温糖 でんぶん	玉ねぎ にんじん 長ねぎ しょうが	しょうゆ 酢 みりん 塩	
22日 (金) 美里小 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	じゃがいものそぼろ煮	ぶたひき肉 厚あげ(だいた)	じゃがいも だいた油 でんぶん	にんじん 玉ねぎ こまつ菜 しいたけ きくらげ	酒 しょうゆ みりん 塩 かつお節
	ひじき和え	ひじき とりささみ(とり肉)	三温糖	キャベツ きゅうり にんじん シークワーサー果汁	酢 薄口しょうゆ
魚の梅みそがけ	さわら 甘白みそ(だいた)	三温糖	梅肉(りんご、だいた)	みりん 酒	
25日 (月) 美里小 6年生 欠食 ・ コザ小 欠食 ・ 美原小 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	カレー風味のマーボー豆腐	豆腐(だいた) ぶたひき肉 だいた 甜麺醬(小麦、だいた、ごま) 赤みそ(だいた)	三温糖 ごま油 でんぶん だいた油	にんじん 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ いらきくらげ しいたけ しょうが にんにく	カレー粉 オイスターソース(だいた) しょうゆ
	中華和え	とりささみ(とり肉)	三温糖 ごま油	にんじん パパイア きゅうり きくらげ	しょうゆ 酢 塩
もずく餃子	もずく ぶた肉	小麦粉 でんぶん	キャベツ 玉ねぎ 白菜 にんにく しょうが	塩 しょうゆ	

26日 (火)	牛乳	牛乳			
	秋の香おこわ	とり肉 油揚げ(だいた)	米 もち米 くり だいた 油 さつまいも	にんじん しめじ しいたけ だいたこん菜	しょうゆ みりん 塩 酒 かつお節
	ゴマ和え	ツナ	三温糖 白ごま ごま油	キャベツ こまつ菜 にんじん きゅうり コーン	薄口しょうゆ 塩
魚のもみじ焼き	さけ 白みそ(だいた)	マヨネーズ(卵、だいた、りんご)	にんじん マッシュルーム 玉ねぎ	塩 こしょう	
27日 (水) ★トーカ 子祝 献立	牛乳	牛乳			
	赤飯	ささげ	米		塩
	中身汁	なかみ ぶた肉		こんにゃく しいたけ しょうが	しょうゆ 塩 かつお節 ぶた骨
	千切りイリチー	こんぶ ぶた肉 チキアギ(だいた)	三温糖 だいた油	切干だいた こんにゃく にんじん	しょうゆ みりん 酒 かつお節
グルクンのシークワーサーソースがけ	グルクン	小麦粉 でんぶん だいた油 三温糖	レモン果汁 シークワーサー果汁	塩 こしょう 酒 酢 りんご酢	
28日 (木)	牛乳	牛乳			
	スパゲティーミートソース	牛ひき肉 ぶたひき肉 だいた チーズ(乳)	スパゲティー(小麦) だいた油	なす にんじん 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマト	赤ワイン ケチャップ ウスターソース(だいた、りんご) デミグラスソース(小麦、とり肉) こしょう 塩
	ブロッコリーサラダ	ベーコン(ぶた肉、だいた)	三温糖 白ごま ごま油	ブロッコリー カリフラワー にんじん きゅうり キャベツ コーン	しょうゆ 酢 りんご酢 塩
	プレーンオムレツ	卵	でんぶん 植物油脂		だし汁(小麦、だいた) 塩
29日 (金)	牛乳	牛乳			
	《牛丼》 ・麦ごはん		米 麦		
	・牛肉炒め	牛肉	三温糖 白ごま ごま油 だいた油 でんぶん	にんにく しょうが 糸こんにゃく にんじん 玉ねぎ いんげん たけのこ しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ 酒 塩 みりん
	冬瓜汁	ベーコン(ぶた肉、だいた)		冬瓜 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しめじ	とりがら 塩 こしょう みりん 薄口しょうゆ
くだもの			くだもの		



せいかつ
生活リズム
ちようしよく かた みなお
～朝食のとり方を見直そう～

みなさんは朝食をきちんと食べていますか?

あき せいよう ほきゆう
朝ごはんは、栄養を補給するだけではありません。

た もの み たん た もの ら
食べ物を見る、かんで食べる、胃に食べ物が送ら

いちれん どうさ からた めざ せいよう
れるなどの一連の動作で体が目覚めます。朝食

ひつようせい せいじち
の必要性を知り、毎日きちんと食べましょう。