

平成29年度
幼稚園

10月 学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

沖縄市立学校給食センター
沖縄市立第三調理場
TEL:098-989-1324

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を対応しているアレルギーは下記の7品目です。除去食の提供はこのアレルギー7品目を含まず和え物(ケラダ・フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー・シチュー・種類を含む)・汁物です。

除去食対応アレルギー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・かえりは、えび・かにかとして除去食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、アレルギーを表示しています。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・かにかに混ぜる漁法で採取されていることから、「えび・かに」が混合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	豚の食品 (血や肉、骨を含む)	鶏の食品 (鶏やカニになる)	魚の食品 (体の觸子を含む)	調味料	欠食
2日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
(月)	●中華コンソープ(卵)	鶏卵 絹ごし豆腐(大豆)	でん粉	椎茸 コーン 木耳 大根 生椎 ねぎ	かつお節 鶏がら 塩 薄口醤油(小麦 大豆)	
	鶏肉と豆のチリソース煮	鶏肉 大豆	大豆油 三温糖 でん粉	人参 玉ねぎ 竹の子 ピーマン 生巻 にんにく	豆板塩 みりん ケチャップ 酢(小麦) 塩	
3日	牛乳	牛乳				
	●トマトクリームスパゲティ(乳)	ベーコン(豚 大豆) 豆乳(大豆) チーズ(乳) スキムミルク(乳)	スパゲティ(小麦) オリブ油	人参 玉ねぎ しめじ トマト にんにく マッシュルーム	塩 こしょう フイヨン(卵)	
(火)	蔗レコーン		コーン			
	スイートポテトサラダ	ハム(豚 鶏 大豆)	さつま芋 ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご)	人参 胡瓜	カレー粉 塩 こしょう	
4日	牛乳	牛乳				
	梅入りご飯	豚肉 油あげ(大豆)	米 麦 大豆油	人参 大根 椎茸 長ねぎ 梅干し	かつお節 薄口醤油 みりん 酒 ゆかり粉	
15夜	おから茶巾	鶏卵 おから(大豆) ひじき	小麦粉 でん粉 さとう やまいも 龍巻油	人参 ねぎ	薄口醤油 酢 塩 かつお出汁(小麦)	
	ひじきと青菜の和え物	ひじき ツナ	三温糖	もやし 胡瓜 小松菜 人参	薄口醤油 酢 塩	
(水)	十五夜大福		さつま芋 餅粉 砂糖 煮豆糖 コーンスターチ 水あめ		塩	
	牛乳	牛乳				
5日	麦ご飯		米 麦			
	イナムドッチ	豚肉 黄色かまぼこ 甘みそ(大豆)		冬瓜 椎茸 生椎 ねぎ こんにゃく	豚骨 かつお節	
(木)	厚揚げのちすくあんかけ	厚揚げ(大豆) もずく	でん粉 三温糖	玉ねぎ にら 鶏ピーマン えのき茸	かつお節 薄口醤油 みりん 酒	
	ポイル野菜のナッツあえ	鶏肉 白いんげん	胡瓜 白菜 小松菜 人参 シークワサー	酢 薄口醤油		
10日	牛乳	牛乳				
	食パン		パン(小麦・乳・大豆)			
目の 管理 デー	ブルーベリージャム		砂糖	ブルーベリー		
	ミネストローネ	鶏肉 白いんげん	マカロニ(小麦) じゃがいも でん粉	人参 玉ねぎ セロリ トマト	豚骨 薄口醤油 塩	
(火)	かぼちゃクロック		野菜パン粉(乳 小麦 大豆) 小麦粉 砂糖 でん粉 なたね油 パン粉(小麦)	南瓜 玉ねぎ	塩	
	青菜のソテー	ウィンナー(豚)	大豆油	小松菜 しめじ 人参 キャベツ 玉ねぎ コーン	塩 こしょう	

曜日	献立名	豚の食品 (血や肉、骨を含む)	鶏の食品 (鶏やカニになる)	魚の食品 (体の觸子を含む)	調味料	欠食
11日	牛乳	牛乳				
	ご飯		米			
(水)	●キーマカレー(乳)	豚ひき肉 鶏ひき肉 レンズ豆	小麦 じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳 大豆 豚) 大豆油	人参 玉ねぎ かぼちゃ トマト ピーマン にんにく	チャップ カレー粉 マドラスカレー(小麦 牛 大豆) 豚 鶏 塩 りんご 豚骨 塩 ウスターソース(大豆 りんご)	
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ ひよこ豆 鶏ささみ	三温糖 オリブ油	青豆 胡瓜 キャベツ コーン シークワサー	酢 塩	
12日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
(木)	麻婆豆腐	沖縄豆腐(大豆) 豚ひき肉 鶏みそ(大豆)	大豆油 でん粉 ごま油	人参 玉ねぎ 木耳 椎茸 生巻 にら にんにく	ケチャップ オイスターソース 塩 かつお節 塩	
	餃子	豚肉 鶏肉	小麦粉 植物油(大豆 大豆 豚) 豚粉	キャベツ にら 生巻	みりん 醤油 塩 動物性たん白(大豆)	
13日	牛乳	牛乳				
	芋ご飯	油揚げ(大豆) 豚肉 大豆	米 麦 さつま芋 大豆油	人参 しめじ	かつお節 だし昆布 薄口醤油 酒 みりん 塩	幼児小5年生 欠食
(金)	さつま芋の日	さば 甘みそ(大豆) 豚みそ(大豆)	三温糖 でん粉	生巻 ねぎ	みりん かつお節	
	海藻サラダ	わかめ フチマリン ひじき ツナ	三温糖	人参 胡瓜 大根 シークワサー	酢 薄口醤油 塩	
16日	牛乳	牛乳				
	●きのこリゾット(乳)	鶏肉 チーズ(乳) 大豆 レンズ豆	米 麦 三温糖 オリブ油	玉ねぎ 人参 しめじ えのき茸 マッシュルーム コーン 青豆 にんにく	塩 こしょう 白ワイン サルサボメドロー(牛 豚 ゼラチン)	幼児小5年生 幼児小6年生 欠食
(月)	ジャーマンポテト	ベーコン(豚 大豆)	じゃがいも 大豆油	玉ねぎ ピーマン にんにく	塩 こしょう	
	キャベツサラダ	鶏ささみ	オリブ油 三温糖	人参 キャベツ 小松菜 シークワサー	マスタード 酢 塩 こしょう	
17日	牛乳	牛乳				
	野菜そば	豚肉 ちきあぎ(大豆)	沖縄そば(小麦)	キャベツ もやし 人参 ねぎ	豚骨 かつお節 薄口醤油 みりん 酒 塩	果菜小 欠食
(火)	芋くじらぶら	紅芋 餅粉 砂糖				
	ウサチー	鶏ささみ	三温糖	小松菜 胡瓜 1/4パイ 大根 人参 シークワサー	酢 塩	
18日	牛乳	牛乳				
	コッペパン		パン(小麦 乳 大豆)			
(水)	●鮭のクリームスープ(乳)	鮭 スキムミルク(乳)	小麦粉 じゃがいも 大豆油 マーガリン(乳 大豆 豚) 生クリーム(乳)	玉ねぎ 人参 マッシュルーム えのき茸 にんにく	塩 こしょう	
	やわらかハンバーグ	鶏肉	パン粉(小麦 乳 大豆) 植物油(大豆) 牛脂(牛)	玉ねぎ		
19日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
(木)	おでん	鶏肉 厚揚げ(大豆) 昆布 ちきあぎ(大豆)	三温糖	大根 人参 こんにゃく	かつお節 だし昆布 薄口醤油 みりん 酒 塩	
	甘酢あえ	さんま	三温糖	シークワサー	酢 塩	
20日	牛乳	牛乳				
	中華おこわ	鶏肉 ひよこ豆	米 餅米 麦 ごま油 大豆油	木耳 人参 竹の子 長ねぎ	かつお節 薄口醤油 みりん 酒 塩	
(金)	焼き豆腐の甘酢あん	厚揚げ(大豆)	三温糖 でん粉		薄口醤油 みりん 酢 かつお節 オイスターソース	
	●春雨の和え物(ごま)		春雨 三温糖 白いりごま	人参 胡瓜 小松菜	薄口醤油 酢 塩	
23日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
(月)	冬瓜とトマトのスープ	鶏肉 白いんげん	でん粉	冬瓜 トマト 人参 玉ねぎ	塩 こしょう	高小6年生 欠食
	ガバオ炒め	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆	三温糖 でん粉 大豆油	玉ねぎ 人参 エリンギ 生巻 赤ピーマン ピーマン にんにく パサル	オイスターソース 薄口醤油 塩 こしょう ナンブルー	

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	欠食
24日 (火)	牛乳	牛乳				高学年 中・高学年 欠食
	麦ご飯		米 麦			
	けんちん汁	沖縄豆腐(大豆)	里芋 ごま油	人参 椎茸 大根 ごぼう こんにゃく	かつお節 だし醤油 薄口醤油 酒 塩	
	納豆みそ	寒みそ(大豆) ツナ 納豆(大豆) 糸揚げ節	三温糖 大豆油	生姜 ねぎ	みりん	
25日 (水)	牛乳	牛乳				沖縄中 欠食
	麦ご飯		米 麦			
	ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆) ちきあぎ(大豆)		ねぎ 生姜	かつお節 だし醤油 薄口醤油 塩	
	小いわしの梅香揚げ	いわし	パン粉(小麦) 小麦粉 米粉 なたね油	梅	塩	
26日 (木)	牛乳	牛乳				高学年小 1~5年生 欠食
	高菜ご飯	豚肉	米 麦 大豆油	人参 椎茸 竹の子 高菜漬(大豆)	かつお節 薄口醤油 みりん 酒 塩	
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	水あめ 三温糖	にんにく 生姜	薄口醤油 みりん	
	ごぼうのマヨネーズあえ	ちくわ	三温糖 ノンエッグマヨネーズ(大豆 りんご)	ごぼう 白梨 人参 切干大根 胡瓜	酢 塩	
27日 (金)	牛乳	牛乳				比屋根幼 比屋根小 欠食
	和風スパゲティ	豚肉	スパゲティ(小麦) 大豆油	人参 玉ねぎ 木耳 しめじ 長ねぎ ピーマン	ブイヨン(鶏) 薄口醤油 塩	
	バイクドポテト	じゃがいも 乳不使用マーガリン(大豆)		バジル	塩 こしょう ガーリックパウ ダー	
	コールスローサラダ		三温糖 オリーブ油	人参 キャベツ 胡瓜 コーン シークワサー	フレンチドレッシング 酢 塩 こしょう	
30日 (月)	牛乳	牛乳				幼稚園
	麦ごはん		米 麦			
	シブインブナー	鶏肉 厚揚げ(大豆) 昆布	三温糖	冬瓜 人参 椎茸 いんげん こんにゃく	かつお節 薄口醤油 みりん 酒 塩	
	小魚の唐揚げ	オキヒイラギ	でん粉 なたね油			
31日 ハロ ウィン	牛乳	牛乳				幼稚園
	コッパン		パン(小麦 乳 大豆)			
	●パンクンスープ(乳)	白花豆 白インゲン 鶏肉 スキムミルク(乳)	じゃが芋 小麦粉 生クリーム(乳) マーガリン(小麦 大豆 鶏) 大豆油	南瓜 人参 玉ねぎ	鶏がら 塩 こしょう	
	魚のトマトソース焼き	ホキ	三温糖 オリーブ油 でん粉	にんにく 玉ねぎ トマト	ウスターソース(大豆 りんご) カレー粉 薄口醤油 塩	
フルーツ白玉	寒天	白玉団子(大豆) 三温糖	みかん 興桃 シークワ サー			

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	欠食
----	-----	--------------------	------------------	--------------------	-----	----



10月10日 目愛護の日

目にいい生活をしていますか？



幼稚園

クイズ

Q. 魚への漢字 何と読むの？

① 鯖	② 鯛	③ 鰻
④ 鱈	⑤ 鰹	

①ササニシキ ②ウダイ ③ウナギ ④タラシ ⑤カツノリ

平成29年度
小学校

10月 学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

沖縄市立学校給食センター
沖縄市立第三調理場
TEL:098-989-1324

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に対応しているアレルギーは下記の7品目です。除去食の提供はこのアレルギー7品目を含む和え物(サラダ・物(カレー・シチュー・種類を含む)・汁物)です。

除去食対応アレルギー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・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、アレルギー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、アレルギーを表示しています。

その日以降は表示はしていませんがアレルギーは同じです。

5. 海苔類(おおさ、もすく、ひじき)、しらすやチリメン、カエリなどは、えび・かにかが混ざる漁法で採取されていることから、「えび・かに」が混合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 (体の硬さを弱める)	調味料	欠食
2日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
3日	●中華コーンスープ(卵)	液卵 絹ごし豆腐(大豆)	でん粉	椎茸 コーン 木耳 大根 生 葱 ねぎ	かつお節 鶏がら 塩 薄口醤油(小麦 大豆)	
	ジャンボシューマイ	鶏肉 マグロ	パン粉(小麦 大豆 卵) 砂糖 小麦粉 豚脂(豚)	玉ねぎ 生姜 グリンピース	塩 大豆たん白(大豆) 薄口醤油(小麦 大豆) 酒	
4日	●トマトクリームスパゲティ(乳)	ベーコン(豚 大豆) 豆乳(大豆) チーズ(牛) スキムミルク(乳)	スパゲティ(小麦) オリーブ油	人参 玉ねぎ しめじ トマト にんにく マッシュルーム	塩 こしょう ブイヨン(鶏)	
	蒸しコーン		コーン			
5日	スイートポテトサラダ	ハム(豚 鶏 大豆)	さつまいも ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご)	人参 胡瓜	カレー粉 塩 こしょう	
	牛乳	牛乳				
6日	梅入りご飯	豚肉 油あげ(大豆)	米 麦 大豆油	人参 大根 椎茸 長ねぎ 鶏 干し	かつお節 薄口醤油 みりん 酒 揚げ粉 塩	
	おから茶巾	鶏卵 おから(大豆) ひじき	小麦粉 でん粉 さとう やまいも 植物油	人参 ねぎ	醤油 酢 かつお出汁(小麦)	
7日	ひじきと青菜の和え物	ひじき ツナ	三温糖	もやし 胡瓜 小松菜 人参	薄口醤油 酢 塩	
	十五夜大福		さつまいも 餅粉 砂糖 要芽糖 コーンスターチ 水あめ		塩	
8日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
9日	イナムドゥチ	豚肉 醤油(小麦) 甘みそ(大豆)		冬瓜 椎茸 生姜 ねぎ にんにく	豚骨 かつお節	
	厚揚げのもすくあんかけ	厚揚げ(大豆) もすく	でん粉 三温糖	玉ねぎ にら 赤ピーマン えのき巻	かつお節 薄口醤油 みりん 酒	
10日	ポイル野菜のナッツあえ	鶏ささみ	三温糖 アーモンド	胡瓜 白米 小松菜 人参 シークワサー	酢 薄口醤油	
	牛乳	牛乳				
11日	食パン		パン(小麦・乳・大豆)			
	ブルーベリージャム		砂糖	ブルーベリー		
12日	ミネストローネ	鶏肉 白いんげん	マカロニ(小麦) じゃがいも でん粉	人参 玉ねぎ セロリ トマト	豚骨 薄口醤油 塩	
	かぼちゃコロック		野菜(パン粉(小麦 大豆) 小麦粉 砂糖 でん粉) ひたね油 パン粉(小麦)	南瓜 玉ねぎ	塩	
13日	ワインナー(豚)		大豆油	小松菜 しめじ 人参 キャベツ 玉ねぎ コーン	塩 こしょう	
	牛乳	牛乳				
14日	麦ご飯		米 麦			
	●キーマカレー(乳)	豚ひき肉 鶏ひき肉 レンズ豆		大豆 じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳 大豆 豚) 大豆油	人参 玉ねぎ かぼちゃ トマト ピーマン にんにく	チャップン カレー粉 マドラスカレー(小麦 牛 大豆 豚 りんご) 豚骨 塩 ウスターソース(大豆 りんご)
15日	ゆで卵	卵				
	ピーンズサラダ	ミックスピーンズ ひよこ豆 鶏ささみ		三温糖 オリーブ油	青豆 胡瓜 キャベツ コーン シークワサー	酢 塩
16日	牛乳	牛乳				
	●きのこリゾット(乳)	鶏肉 チーズ(乳) 大豆 レンズ豆		米 麦 三温糖 オリーブ油	玉ねぎ 人参 しめじ えのき巻 マッシュルーム コーン 青豆 にんにく	鶏がら 塩 こしょう 白ワイン サルサボモドロー(牛 豚 鶏 サラチン)
17日	ジャーマンポテト	ベーコン(豚 大豆)		じゃがいも 大豆油	玉ねぎ ピーマン にんにく	塩 こしょう
	キャベツサラダ	鶏ささみ		オリーブ油 三温糖	人参 キャベツ 小松菜 シークワサー	マスタード 酢 塩 こしょう
18日	ぶどうゼリー			ぶどう		
	牛乳	牛乳				
19日	野菜そば	豚肉 ちきあぎ(大豆)		沖繩そば(小麦)	キャベツ もやし 人参 ねぎ	豚骨 かつお節 薄口醤油 みりん 酒 塩
	芋くじらぶら			紅芋 餅粉 砂糖		
20日	ウサチー	鶏ささみ		三温糖	小松菜 胡瓜 パパイア 大根 人参 シークワサー	酢 塩
	果物				果物	
21日	牛乳	牛乳				
	コッパパン		パン(小麦 乳 大豆)			
22日	●鮭のクリームスープ(乳)	鮭 スキムミルク(乳)		小麦粉 じゃがいも 大豆油 マーガリン(乳 大豆 豚) 生クリーム(乳)	玉ねぎ 人参 マッシュルーム えのき巻 にんにく	鶏がら 塩 こしょう
	ゆわらかハンバーグ	鶏肉		パン粉(小麦 乳 大豆) 植物油(大豆) 牛脂(牛)	玉ねぎ	
23日	青菜のじゃこサラダ	しらすばし		三温糖	小松菜 白米 胡瓜 人参 シークワサー	薄口醤油 酢 塩
	牛乳	牛乳				
24日	麦ご飯		米 麦			
	おでん	鶏肉 厚揚げ(大豆) 昆布 ちきあぎ(大豆)		二温糖	大根 人参 こんにゃく	かつお節 だし昆布 薄口醤油 みりん 酒 塩
25日	さんまの塩焼き	さんま		三温糖	シークワサー	塩
	甘酢あえ			三温糖	人参 小松菜 もやし 胡瓜	酢 塩
26日	牛乳	牛乳				
	中華おこわ	鶏肉 ひよこ豆		米 餅米 麦 ごま油 大豆油	木耳 人参 竹の子 長ねぎ	かつお節 薄口醤油 みりん 酒 塩
27日	焼き豆腐の甘酢あん	厚揚げ(大豆)		三温糖 でん粉		薄口醤油 みりん 酢 かつお節 オイスターソース
	●春雨の和え物(ごま)	春雨		三温糖 白いりごま	人参 胡瓜 小松菜	薄口醤油 酢 塩
28日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
29日	冬瓜とトマトのスープ	鶏肉 白いんげん		でん粉	冬瓜 トマト 人参 玉ねぎ	鶏がら 薄口醤油 塩 こしょう
	オムレツのソースかけ	鶏卵 ゼラチン		大豆油 三温糖 でん粉	にんにく	ケチャップ みりん 酢 豆板醤 鶏がら 塩
30日	ガバ炒め	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆		三温糖 でん粉 大豆油	玉ねぎ 人参 エリンギ 生姜 赤ピーマン ピーマン にんにく パパル	オイスターソース 薄口醤油 塩 こしょう ナンブラー
	果物				果物	

アレルギー対応
欠食

アレルギー対応
欠食

アレルギー
欠食

アレルギー
欠食

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱ゆ力になる)	緑の食品 (体の臓子を働かせる)	調味料	欠食
24日	牛乳	牛乳				高学年の児童 欠食
	麦ご飯		米 麦			
	けんちん汁	沖縄豆腐(大豆)	里芋 ごま油	人参 椎茸 大根 ごぼう こんにゃく	かつお節 だし昆布 薄口醤油 塩	
	納豆みそ	寒みそ(大豆) ツナ 納豆(大豆) 糸削り節	三温糖 大豆油	生姜 ねぎ	みりん	
(火)	厚揚げと野菜の炒め物	厚揚げ(大豆) 豚肉	大豆油	人参 キャベツ 小松菜 玉ねぎ 切干大根	薄口醤油 みりん 塩	
25日	牛乳	牛乳				中・高学年 欠食
	麦ご飯		米 麦			
	ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆) ちきあぎ(大豆)		ねぎ 生姜	かつお節 だし昆布 薄口醤油 塩	
	小さいわしの梅香揚げ	いわし	パン粉(小麦) 小麦粉 米粉 なたね油	梅	塩	
(水)	マーミナーチャンプルー	豚肉 厚揚げ(大豆)	大豆油	もやし こんにゃく 生姜 人参 からし菜 にら	薄口醤油 こしょう 塩 酒	
26日	牛乳	牛乳				中・高学年 欠食
	高菜ご飯	豚肉	米 麦 大豆油	人参 椎茸 竹の子 高菜漬(大豆)	かつお節 薄口醤油 みりん 酒 塩	
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	水あめ 三温糖	こんにゃく 生姜	薄口醤油 みりん	
	ごぼうのマヨネーズあえ	ちくわ	三温糖 ソンエッグマヨネーズ(大豆 りんご)	ごぼう 白菜 人参 切干大根 胡瓜	酢 塩	
(木)	スナックアーモンド		アーモンド 植物油		塩	
27日	牛乳	牛乳				高学年 1~5年生 欠食
	和風スパゲティ	豚肉	スパゲティ(小麦) 大豆油	人参 玉ねぎ 木耳 しめじ 長ねぎ ピーマン	ブイヨン(鶏) 薄口醤油 塩	
	パイコトポテ		じゃがいも 乳不使用マーガリン(大豆)	パジル	塩 こしょう ガーリックパウ ダー	
	(金)	コールスローサラダ		三温糖 オリーブ油	人参 キャベツ 胡瓜 コーン ソーラーサー	
30日	牛乳	牛乳				比叡視幼 比叡視小 欠食
	麦ごはん		米 麦			
	シフインブシー	鶏肉 厚揚げ(大豆) 昆布	三温糖	冬瓜 人参 椎茸 いんげん こんにゃく	かつお節 薄口醤油 みりん 酒 塩	
	(月)	小魚の唐揚げ	オキヒイラギ	でん粉 なたね油		
	青菜の梅あえ	鶏ささみ 糸削り節	三温糖	小松菜 胡瓜 もやし 人参 梅	ゆかり粉 酢 塩	
31日 ハロ ウィン	牛乳	牛乳				欠食
	コッパン		パン(小麦 乳 大豆)			
	●パンキンクスープ(乳)	白花生 白インゲン 鶏肉 スキムミルク(乳)	じゃが芋 小麦粉 生クリーム(乳) マーガリン(小麦 大豆 鶏) 大豆油	南瓜 人参 玉ねぎ	鶏がら 塩 こしょう	
	(火)	鶏のトマトソース焼き	ホキ	三温糖 オリーブ油 でん粉	こんにゃく 玉ねぎ トマト	
	フルーツ白玉	寒天	白玉団子(大豆) 三温糖	みかん 黄桃 シークワ サー		

小学校

クイズ

Q. 魚への漢字 何と読むの？

① 鯖	② 鰯	③ 鱈
④ 鱈	⑤ 鰹	

①②③④⑤ ⑥⑦⑧⑨⑩ ⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱ゆ力になる)	緑の食品 (体の臓子を働かせる)	調味料	欠食
----	-----	--------------------	------------------	---------------------	-----	----



10月10日 目の愛護デー

目にいい生活をしていますか？

食事

睡眠

テレビやゲーム

10月 学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

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 セラチン 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を対応しているアレルギーは下記の7品目です。除去食の提供はこのアレルギー7品目を含まぬ食べ物(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。

除去食対応アレルギー7品目	※7月よりしらす・ちりめん・かえり、えび・かにとして除去対象外となりました。
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、アレルギー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、アレルギーを表示しています。

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・かにかが混ざる漁法で採取されていることから、「えび・かに」が混合することがあります。

6. あさりに「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 (腸や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
2日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
1月	●中華コーンスープ(卵)	鶏卵 絹ごし豆腐(大豆)	でん粉	椎茸 コーン 木耳 大根 生薑 ねぎ	かつお節 鰹がら 塩 醤油(小麦 大豆)	
	ジャンボシューマイ	鶏肉 マグロ	パン粉(小麦 大豆 乳) 砂糖 小麦粉 豚脂(豚)	玉ねぎ 生薑 グリンピース	塩 大豆たん白(大豆) 醤油(小麦 大豆) 清酒	
3日	●トマトクリーム スパゲティ(乳)	トマト(豚 大豆) 豆乳(大豆) チーズ(乳) スキムミルク(乳)	スパゲティ(小麦) オリーブ油	人参 玉ねぎ しめじ にんにく マッシュルーム トマト	塩 こしょう ブイヨン(鶏) コーン	
	煮しご					
15日	牛乳	牛乳				
	梅入りご飯	豚肉 油あげ(大豆)	米 麦 大豆油	人参 大根 椎茸 長ねぎ 梅干し	かつお節 醤油(大豆) みりん 酒 ゆかり粉	
16日	おから茶巾	鶏卵 おから(大豆) ひじき	小麦粉 でん粉 さとう やまいも 植物油	人参 ねぎ	醤油 酢 塩 かつお出汁(小麦)	
	ひじきと青菜の和え物	ひじき ツナ	三温糖	もやし 胡瓜 小松菜 人参	醤油(大豆) 酢 塩	
5日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
10日	イナムドゥチ	豚肉 胃色かまぼこ 甘みそ(大豆)		冬瓜 椎茸 生薑 ねぎ にんにく	豚骨 かつお節	
	厚揚げのもずくあんかけ	厚揚げ(大豆) もずく	でん粉 三温糖	玉ねぎ にら 赤ピーマン えのき巻	かつお節 醤油(大豆) みりん 酒	
11日	ポイル野菜のナッツあえ	鶏ささみ	三温糖 アーモンド	胡瓜 白菜 小松菜 人参 シークワーサー	酢 醤油(大豆)	
	果物			果物		
20日	牛乳	牛乳				
	食パン		パン(小麦・乳・大豆)			
21日	ブルーベリージャム		砂糖	ブルーベリー		
	ミネストローネ	鶏肉 白いんげん		マカロニ(小麦) ジャがいも でん粉	人参 玉ねぎ セロリ トマト	豚骨 醤油(大豆) 塩
22日	かぼちゃコロッケ		野菜パン粉(乳 小麦 大豆) 小麦粉 砂糖 でん粉 なたね油 パン粉(小麦)	南瓜 玉ねぎ	塩	
	青菜のソテー	ウインナー(豚)	大豆油	小松菜 しめじ 人参 キャベツ 玉ねぎ コーン	塩 こしょう	

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (腸や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
11日	牛乳	牛乳				
	ご飯		米			
12日	●キーマカレー(乳)	豚ひき肉 鶏ひき肉 レンズ豆	大豆油	大根 ジャがいも 小麦粉 マーガリン(乳 大豆 豚)	人参 玉ねぎ かぼちゃ トマト ビーマン にんにく	チャツネ カレー粉 マドラスカレー(小麦 牛 大豆) 豚 りんご 豚骨 塩 ウスターソース(大豆 りんご)
	ゆで卵	卵				
13日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
14日	麻婆豆腐	沖縄豆腐(大豆) 豚ひき肉 鶏もも(大豆) 赤みそ(大豆)	大豆油	大豆油 小麦粉 醤油	人参 玉ねぎ 木耳 椎茸 生薑 にら にんにく	ケチャップ オイスターソース 大豆粉 かつお節 塩
	餃子	鶏肉 卵白粉(卵)		豚油(豚) 小麦粉 でん粉 砂糖 なたね油 こまめ 餅米粉	キャベツ 玉ねぎ にら にんにく	大豆たん白(大豆) 塩 醤油 オイスターソース カピシナトリウム(乳)
15日	●野菜の中華和え (ごま)	鶏ささみ	白いりごま 醤油 三温糖		人参 大根 胡瓜	醤油(大豆) 醤油(大豆) 酢 塩
	牛乳	牛乳				
16日	牛乳	牛乳				
	●きのこリゾット	鶏肉 チーズ(乳) 大豆 レンズ豆	米 麦 三温糖 オリーブ油		玉ねぎ 人参 しめじ えのき巻 マッシュルーム コーン 青豆 にんにく	鶏がら 塩 こしょう 白ワイン サルサポモドロー(牛 豚 セラチン)
17日	牛乳	牛乳				
	●きのこ中華和え (ごま)	鶏ささみ	白いりごま 醤油 三温糖		人参 大根 胡瓜	醤油(大豆) 醤油(大豆) 酢 塩
18日	牛乳	牛乳				
	●きのこ中華和え (ごま)	鶏ささみ	白いりごま 醤油 三温糖		人参 大根 胡瓜	醤油(大豆) 醤油(大豆) 酢 塩
19日	牛乳	牛乳				
	●きのこ中華和え (ごま)	鶏ささみ	白いりごま 醤油 三温糖		人参 大根 胡瓜	醤油(大豆) 醤油(大豆) 酢 塩
20日	牛乳	牛乳				
	●きのこ中華和え (ごま)	鶏ささみ	白いりごま 醤油 三温糖		人参 大根 胡瓜	醤油(大豆) 醤油(大豆) 酢 塩
21日	牛乳	牛乳				
	●きのこ中華和え (ごま)	鶏ささみ	白いりごま 醤油 三温糖		人参 大根 胡瓜	醤油(大豆) 醤油(大豆) 酢 塩
22日	牛乳	牛乳				
	●きのこ中華和え (ごま)	鶏ささみ	白いりごま 醤油 三温糖		人参 大根 胡瓜	醤油(大豆) 醤油(大豆) 酢 塩
23日	牛乳	牛乳				
	●きのこ中華和え (ごま)	鶏ささみ	白いりごま 醤油 三温糖		人参 大根 胡瓜	醤油(大豆) 醤油(大豆) 酢 塩

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	欠食
24日 (火)	牛乳	牛乳				高野小 欠食
	麦ご飯		米 麦			
	けんちん汁	沖縄豆腐(大豆)	里芋 ごま油	人参 椎茸 大根 ごぼう こんにゃく	かつお節 だし昆布 濃口醤油 酒 塩	
	納豆みそ	厚みそ(大豆) ツナ 納豆(大豆) 糸揚げ筋	三温糖 大豆油	生姜 ねぎ	みりん	
25日	牛乳	牛乳				沖縄東中 欠食
	麦ご飯		米 麦			
	ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆) ちきあぎ(大豆)		ねぎ 生姜	かつお節 だし昆布 濃口醤油 塩	
	小いわしの梅香揚げ	いわし	パン粉(小麦) 小麦粉 米粉 なたね油	梅	塩	
26日 (木)	牛乳	牛乳				高野小 1~5年生 欠食
	高菜ご飯	豚肉	米 麦 大豆油	人参 椎茸 竹の子 高菜漬(大豆)	かつお節 濃口醤油 みりん 酒 塩	
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	水あめ 三温糖	にんにく 生姜	濃口醤油 みりん	
	ごぼうのマヨネーズあえ	ちくわ	三温糖 ノンエッグマヨネーズ(大豆 りんご)	ごぼう 白菜 人参 切干大根 胡瓜	酢 塩	
27日 (金)	牛乳	牛乳				比嘉祖幼 比嘉祖小 欠食
	和風スパゲティ	豚肉	スパゲティ(小麦) 大豆油	人参 玉ねぎ 木耳 しめじ 長ねぎ ピーマン	フイヨン(種) 濃口醤油 塩	
	バイクドポテト		じゃがいも 乳不使用マーガリン(大豆)	バジル	塩 こしょう ガーリックパウ ダー	
	コールスローサラダ		三温糖 オリーブ油	人参 キャベツ 胡瓜 コーン ジュークサー	フレンチドレッシング 酢 塩 こしょう	
30日 (月)	牛乳	牛乳				比嘉祖幼 比嘉祖小 欠食
	麦ごはん		米 麦			
	シブインプシー	鶏肉 厚揚げ(大豆) 昆布	三温糖	冬瓜 人参 椎茸 いんげん こんにゃく	かつお節 濃口醤油 みりん 酒 塩	
	小魚の唐揚げ	オキヒイラギ	でん粉 なたね油			
31日 ハロ ウィン	牛乳	牛乳				比嘉祖幼 比嘉祖小 欠食
	コッパン		パン(小麦 乳 大豆)			
	●パンパキンスープ(粥)	白花豆 白インゲン 鶏肉 スキムミルク(乳)	じゃが芋 小麦粉 生クリーム(乳) マーガリン(乳 大豆 豚肉) 大豆油	南瓜 人参 玉ねぎ	鶏がら 塩 こしょう	
	魚のトマトソース焼き	ホキ	三温糖 オリーブ油 でん粉	にんにく 玉ねぎ トマト	ウスターソース(大豆 りんご) カレー粉 濃口醤油 塩	
31日 (火)	フルーツ白玉	寒天	白玉団子(大豆) 三温糖	みかん 黄桃 シークワー サー		

中学校

クイズ

Q. 魚への漢字 何と読むの？

① 鯖	② 鰯	③ 鰹
④ 鱈	⑤ 鯉	

①②③④⑤

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	欠食
----	-----	--------------------	------------------	--------------------	-----	----



10月10日 目愛護デー

目にいい生活をしていますか？