

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衛生士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列挙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・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	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	欠食
1日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	わかめスープ	鶏肉 わかめ	ごま油 でん粉	人参 椎茸 えのき コーン 冬瓜 長ねぎ	かつお節 鶏骨 塩 薄口醤油 (小麦・大豆)	
(水)	豆腐と野菜のうま煮	豚肉 厚揚げ(大豆)	大豆油 でん粉	生薑 人参 白菜 玉ねぎ こんにゃく 竹の子 たら にんにく	薄口醤油(小麦・大豆) 酒 薄口醤油 オイスターソース 塩 かつお節	
2日	牛乳	牛乳				
	ヒジキ入り 炊き込みご飯	ひじき 油あげ(大豆) 大豆 豚肉	米 麦 大豆油	ごぼう 椎茸 人参 ねぎ	かつお節 ブイヨン(鶏) 薄口 醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩	
	魚のちゃんちゃん焼き	まぐろ 白みそ(大豆)	三温糖	玉ねぎ 人参 ブロccoli	酒 塩	
	(木)	大根とじゃこの和え物	しらす	三温糖	大根 人参 胡瓜 小松菜 シークワサー	薄口醤油 酢
6日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	魚汁	赤魚		えのき 冬瓜 ねぎ 生薑	かつお節 だし昆布 酒 薄口醤油 塩	
(月)	●フイリチー(卵)	液卵 ちきあぎ(大豆)	麦(小麦) 大豆油	人参 キャベツ もやし たら 玉ねぎ	塩 薄口醤油 こしょう	
	ごぼうの和え物	ツナ 甘みそ(大豆)	三温糖	ごぼう 小松菜 人参 胡瓜	薄口醤油 酢 塩	
7日	牛乳	牛乳				
	スパゲティナポリタン	豚肉 ウィンナー(豚肉)	スパゲティ(小麦) オリーブ 大豆油 三温糖	人参 玉ねぎ しめじ マツ シホルム にんにく ピーマ ン	ケチャップ トマトソース(大 豆) トマトピューレ ウスター ソース(大豆・りんご) 塩 こ しょう	
	鶏肉のマーマーレード ソース	鶏肉	マーマーレードジャム		塩 こしょう 白ワイン 薄口 醤油 みりん	
(火)	豆と野菜のサラダ	ひよこ豆 鶏ささみ	三温糖	青豆(大豆) 小松菜 白菜 胡瓜 人参	薄口醤油 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
8日 いい 歯の 日	牛乳	牛乳				
	カミカミごはん	鶏肉	米 麦 大豆油 ごま油	木耳 人参 れんこん ごぼう 大根 長ねぎ	かつお節 鶏骨 薄口醤油 みり ん 酒 塩	美奈中央館
	中華ポテト		さつまいも なたね油 三温糖 はちみつ でん粉		薄口醤油 みりん	
(水)	●切り干しの中華あえ (いか)	いか しらす わかめ	三温糖 ごま油	白菜 切干大根 人参	薄口醤油 酢 塩	
9日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 大豆油 三温糖	にんにく 人参 玉ねぎ 椎茸 こんにゃく 絹さや	かつお節 薄口醤油 みりん 酒 塩	
(木)	●手作りふりかけ (ごま)	しらす 胃のり	白ごま 三温糖		みりん 卵かけ粉	
	おかか和え	糸揚げ	三温糖	人参 ブロccoli 胡瓜 カ リフラワー シークワサー	薄口醤油 酢 塩	
10日	牛乳	牛乳				
	コッパン		パン(小麦 乳 大豆)			
	キャベツとベーコンの スープ	鶏肉 ベーコン(豚 大豆) 白花豆ペースト	じゃが芋 大豆油	人参 玉ねぎ しめじ キャベ ツ パセリ	豚骨 鶏骨 塩 こしょう	
(金)	チリコンカン	レンズ豆 大豆 豚ひき肉 牛ひき肉	大豆油	人参 玉ねぎ ピーマン トマ ト にんにく	ケチャップ トマトソース(大 豆) チリソース ウスターソース (大豆 りんご) チリパウダー カレー粉 ブイヨン(鶏 豚) 塩	
	海藻サラダ	わかめ ツナ プチマリン	オリーブ油 三温糖	コーン 小松菜 胡瓜 大根 シークワサー	酢 薄口醤油 塩	
13日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	五目煮	豚肉 厚揚げ(大豆) ちくわ	三温糖	人参 大根 ごぼう 椎茸 こんにゃく	薄口醤油 みりん 酒 かつお節 塩	
	魚のもずくあんかけ	さば もずく	三温糖 でん粉	赤ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ	薄口醤油 みりん 酒 塩 かつ お節	
(月)	青菜と白菜の ゆかり和え	糸揚げ	三温糖	白菜 小松菜 胡瓜	卵かけ粉 酢 塩	
14日	牛乳	牛乳				
	豆腐の鶏がらスープ	絹ごし豆腐(大豆)	でん粉	人参 大根 ねぎ 生薑	鶏骨 薄口醤油 塩	
	《ジャージャー類》 中華麺		中華麺(小麦 大豆)			
	ジャージャン(肉みそ)	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 煮みそ(大豆)	三温糖 ごま油 でん粉	玉ねぎ しめじ 木耳 にんにく 生薑	醤油 薄口醤油 みりん 豆板醤 甜麺醬(小麦 大豆 ごま油) ブイヨン(鶏)	
(火)	大根の中華和え	ハム(豚 鶏 大豆)	三温糖 ごま油	人参 胡瓜 大根	薄口醤油 酢 塩 豆板醤	
15日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	アーサ汁	アーサ 鶏肉		冬瓜 玉ねぎ 人参 えのき 生薑	かつお節 だし昆布 薄口醤油 塩	
(水)	豆腐入りちきあぎ	エソ スケソウタラ 大豆 豆腐(大豆) もずく	タピオカ 砂糖 でん粉 大豆 油 なたね油	人参	塩	
	チキナーチャンプルー	豚肉 厚揚げ(大豆)	大豆油	からし菜 にんにく 生薑 人 参 キャベツ もやし たら	酒 薄口醤油 塩	

曜日	献立名	赤の食品 (肉や卵、骨を伴る)	緑の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
16日 (木)	牛乳	牛乳				
	鶏ごぼうご飯	鶏肉 油あげ(大豆)	米 夏 大豆油	人参 ごぼう 椎茸 こんにゃく ねぎ	かつお節 フイヨン(鰹) 薄口醤油 だし 醤油 薄口醤油	
	じゃが芋のそぼろあん	豚ひき肉	じゃが芋 三温糖 でん粉	五ねぎ 生薑	酒 みりん 薄口醤油 かつお節	
野菜のアーモンドあえ		アーモンド 三温糖	人参 胡瓜 白菜 小松菜 シークワーサー	薄口醤油 酢 塩		
17日 (金)	牛乳	牛乳				
	コッパパン		パン(小麦 乳 大豆)			
	●白菜のクリーム煮(乳)	鶏肉 スキムミルク(乳) 白滝豆ペースト	じゃが芋 マカロニ(小麦) 生クリーム(乳) 小麦粉 マーガリン(乳 大豆 豚) 大豆油	人参 五ねぎ マッシュルーム 白菜 ビーマン	塩 こしょう 鶏骨	泡頭1~4 年欠食
青菜サラダ	ツナ	三温糖 オリーブ油	小松菜 人参 胡瓜 大根	フレンチクリーミードレッシング 塩		
果物			果物			
20日 (月)	牛乳	牛乳				
	沖縄ゆきそば	豚肉 ちきあぎ(大豆) 糸けすり	沖縄そば(小麦 大豆)	生薑 にんにく 人参 五ねぎ キャベツ もやし たら	フイヨン(鰹) 薄口醤油 塩	東中欠食 社厚庫小1 ~5年欠食
	芋天ぷら		さつまいろ 小麦粉 でん粉 三温糖 なたね油		塩 ベーキングパウダー	
パパイアとじゃこの和え物	しらす もずく	三温糖	パパイア 人参 胡瓜 シークワーサー	薄口醤油 酢		
21日 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	秋野菜カレー	豚肉	さつまいろ 小麦粉 乳(不使用マーガリン(大豆) 大豆油	人参 五ねぎ 南瓜 大根 しめじ にんにく	チャツネ カレー粉 マドラスカレー(小麦 牛肉 豚肉 大豆 りんご 砂糖 ウスターソース(大豆 りんご) 塩	
●フルーツヨーグルト(乳)	ヨーグルト(乳)	はちみつ	バナナ みかん もも ぶどう			
22日 (水)	牛乳	牛乳				
	うちんライス	鶏肉	米 麦 大豆油	人参 五ねぎ 木目 コーン ビーマン マッシュルーム	カレー粉 うちん粉 塩 みりん 酒 フイヨン(鰹) 豚 薄口醤油	
	焼き栗コロッケ		じゃが芋 栗 さつまいろ 小麦粉(小麦 大豆) 小麦粉 コーンフラワー でん粉 砂糖 なたね油		塩	
パン入りサラダ		三温糖 オリーブ油	小松菜 キャベツ 人参 胡瓜 パイン シークワーサー	酢 塩		
24日 和食の日 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	大根のすまし汁	豚肉 黄色かまぼこ		大根 人参 ごぼう こんにゃく 椎茸 生薑 ねぎ	かつお節 だし昆布 薄口醤油 塩	
	魚の西京やき	さわら 甘みそ(大豆)	三温糖		みりん 薄口醤油	
野菜の梅肉あえ	ハム(豚 鶏 大豆) 糸けすり	三温糖	小松菜 人参 胡瓜 もやし 切干大根 梅	酢 ゆかり粉 塩		
27日 (月)	牛乳	牛乳				
	キムタクチャーハン	豚肉	米 麦 ごま油 大豆油	人参 五ねぎ ビーマン 長ねぎ しめじ 白滝キムチ(小麦 大豆) たくあん(小麦 大豆)	薄口醤油 みりん 酒 かつお節 フイヨン(鰹) オイスターソース 塩	泡頭小6年 欠食
	もやしの中華あえ	新わかめ ハム(豚 鶏 大豆)	三温糖 ごま油	もやし 人参 胡瓜	薄口醤油 酢 塩	
果物			果物			

曜日	献立名	赤の食品 (肉や卵、骨を伴る)	緑の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
28日 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	●クーリジシ(卵)	豚肉 液卵 黄色かまぼこ		冬瓜 こんにゃく 椎茸 生薑 ねぎ	かつお節 戻し昆布 薄口醤油 塩	泡頭6年 欠食
きびなごの南蛮漬け	きびなご	でん粉 なたね油 三温糖	長ねぎ	薄口醤油 みりん 酢		
もずくの和えもの	もずく ツナ	三温糖	人参 小松菜 胡瓜 大根 シークワーサー	酢 薄口醤油 塩		
29日 (水)	牛乳	牛乳				
	中華がゆ	鶏肉	米 麦 ごま油	人参 五ねぎ 椎茸 白菜 サウサイ(大豆) ねぎ 生薑	かつお節 鶏骨 薄口醤油 塩	
	厚揚げの中華あんかけ	厚揚げ(豆腐)	三温糖 でん粉	にんにく 長ねぎ	オイスターソース 薄口醤油 みりん 塩 酢	
●れんこんのごま和え(ごま)	ちくわ ツナ	三温糖 ねりごま すりごま	れんこん 人参 胡瓜	薄口醤油 酢 塩		
30日 (木)	牛乳	牛乳				
	バーガーパン		パン(小麦 乳 大豆)			
	ベジタブルスープ	鶏肉 レンズ豆	じゃが芋	人参 コーン 白菜 セロリ しめじ	鶏骨 鶏骨 薄口醤油 塩 こしょう	
	チーズハンバーグ	鶏肉 大豆 チーズ 牛乳 豚肉 牛肉	パン粉(小麦 乳 大豆) 砂糖 牛油 でん粉 水あめ	五ねぎ	醤油 塩	
キャベツサラダ	ハム(豚 鶏 大豆)	三温糖 オリーブ油	キャベツ 人参 胡瓜 小松菜 シークワーサー	薄口醤油 マスタード 酢 塩		

健康な体は栄養バランスのよい食事から

主食・主菜・副菜そろっていますか？

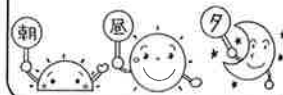
エネルギーのもとになる主食と、体をつくるもとになる主菜、体の調子をととのえる副菜がそろって栄養バランスがととのいます。これに、汁物などがつくとばっちりです。



備った食事や食生活は、生活習慣病などの病気を招いてしまいます。毎日の食事や生活があなたの健康をつくるのです！

1日3食きちんと食べていますか？

朝、昼、夕の3回の食事を、決まった時間にとることは生活リズムをととのえる上で、大切なことです。特に1日のはじめの朝ごはんはきちんと食べるようにしましょう。



平成29年度
小学校

11月 学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

沖縄県立学校給食センター
沖縄県立第三調理場
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 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衛生従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。

※ 沖縄県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品目を含まない物(サラダ・フルーツ和えを含む)・炒め物・魚物(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	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、骨を含む)	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
1日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	わかめスープ	鶏肉 わかめ	ごま油 でん粉	人参 椎茸 えのき コーン 冬瓜 長ねぎ	かつお節 鶏骨 塩 薄口醤油 (小麦・大豆)	
	中華巻巻き	大豆 鶏肉 セラチン	砂糖 醤油 ラード 小麦粉 ごま油	くわい 玉ねぎ 人参 キャベツ	醤油(小麦 大豆) 塩 こしょう ブイヨン(鶏) オイスターソース(小麦 大豆) パーキングパウダー	
(水)	豆腐と野菜のうま煮	豚肉 厚揚げ(大豆)	大豆油 でん粉	生薑 人参 白菜 玉ねぎ こんにゃく 竹の子 たら にんにく	薄口醤油(小麦・大豆) 酒 薄口醤油 オイスターソース 塩 かつお節	
2日	牛乳	牛乳				
	ヒジキ入り炊き込みご飯	ひじき 油あげ(大豆) 大豆 豚肉	米 麦 大豆油	ごぼう 椎茸 人参 ねぎ	かつお節 ブイヨン(鶏) 薄口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩	
	魚のちゅんちゅん焼き	まぐろ 白みそ(大豆)	三温糖	玉ねぎ 人参 プロッコリー	酒 塩	
(木)	大根とじゃこの和え物	しらす	三温糖	大根 人参 胡瓜 小松菜 シークワーサー	薄口醤油 酢	
6日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	魚汁	赤魚		えのき 冬瓜 ねぎ 生薑	かつお節 だし昆布 酒 薄口醤油 塩	
	●フーリチー(卵)	液卵 ちきあぎ(大豆)	麸(小麦) 大豆油	人参 キャベツ もやし たら 玉ねぎ	薄口醤油 塩	
(月)	ごぼろの和え物	ツナ 甘みそ(大豆)	三温糖	ごぼろ 小松菜 人参 胡瓜	薄口醤油 酢 塩	
7日	牛乳	牛乳				
	スパゲティナポリタン	豚肉 ウインナー(豚肉)	スパゲティ(小麦) オリーブ油 大豆油 三温糖	人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム にんにく ピーマン	ケチャップ トマトソース(大豆) トマトピューレ ウスターソース(大豆・りんご) 塩 こしょう	
	鶏肉のマーマレードソース	鶏肉	マーマレードジャム		塩 こしょう 白ワイン 薄口醤油 みりん	
	豆と野菜のサラダ	ひよこ豆 鶏ささみ	三温糖	青豆(大豆) 小松菜 白菜 胡瓜 人参	薄口醤油 酢 塩	
(火)	果物			果物		

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を含む)	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
8日	牛乳	牛乳				
	カミカミごはん	鶏肉	米 麦 大豆油 ごま油	木耳 人参 れんこん ごぼう 大根 長ねぎ	かつお節 鶏骨 薄口醤油 みりん 酒 塩	
	中華ポテト		さつま芋 なたね油 三温糖 はちみつ でん粉		薄口醤油 みりん	
(水)	●切り干し中華あえ(いか)	いか しらす わかめ	三温糖 ごま油	白菜 切干大根 人参	薄口醤油 酢 塩	
9日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 大豆油 三温糖	にんにく 人参 玉ねぎ 椎茸 にんにく 餅さや	かつお節 薄口醤油 みりん 酒 塩	
(木)	●手作りふりかけ(ごま)	しらす 青のり	白ごま 三温糖		みりん ゆかり粉	
(木)	おかか和え	糸すり	三温糖	人参 プロッコリー 胡瓜 カリフラワー シークワーサー	薄口醤油 酢 塩	
10日	牛乳	牛乳				
	コッペパン			パン(小麦 乳 大豆)		
	キャベツとベーコンのスープ	鶏肉 ベーコン(豚 大豆) 白花豆ペースト		じゃが芋 大豆油	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ パセリ	豚骨 鶏骨 塩 こしょう
(金)	チリコンカン	レンズ豆 大豆 豚ひき肉 牛ひき肉	大豆油	人参 玉ねぎ ピーマン トマト にんにく	ケチャップ トマトソース(大豆) チリソース ウスターソース(大豆・りんご) チリパウダー カレー粉 ブイヨン(鶏 豚) 塩	
(金)	海藻サラダ	わかめ ツナ プチマリ	オリーブ油 三温糖	コーン 小松菜 胡瓜 大根 シークワーサー	酢 薄口醤油 塩	
13日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	五目煮	豚肉 厚揚げ(大豆) ちくわ	三温糖	人参 大根 ごぼう 椎茸 にんにく	薄口醤油 みりん 酒 かつお節 塩	
(月)	魚のもずくあんかけ	さば もずく	三温糖 でん粉	赤ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ	薄口醤油 みりん 酒 塩 かつお節	
(月)	青菜と白菜のゆかり和え	糸削り	三温糖	白菜 小松菜 胡瓜	ゆかり粉 酢 塩	
14日	牛乳	牛乳				
	豆腐の鶏からスープ	絹ごし豆腐(大豆)		でん粉	人参 大根 椎茸 生薑 長ねぎ	鶏骨 薄口醤油 塩
	《ジャージャー麺》 中華麺			中華麺(小麦 大豆)		
(火)	ジャージャー(肉みそ)	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 煮みそ(大豆)		三温糖 ごま油 でん粉	玉ねぎ しめじ 木耳 にんにく 生薑	酒 薄口醤油 みりん 豆板醤 胡麻油(小麦 大豆 ごま油) ブイヨン(鶏)
(火)	大根の中華和え	ハム(豚 鶏 大豆)	三温糖 ごま油	人参 胡瓜 大根	薄口醤油 酢 塩 豆板醤	
15日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	アーサ汁	アーサ 鶏肉			冬瓜 玉ねぎ 人参 えのき 生薑	かつお節 だし昆布 薄口醤油 塩
(水)	豆腐入りちきあぎ	エソ スケウタラ 大豆 豆腐(大豆) もずく		タピオカ 砂糖 でん粉 大豆油 なたね油	人参	塩
(水)	チキナーチャンプルー	豚肉 厚揚げ(大豆)	大豆油		からし菜 にんにく 生薑 人参 キャベツ もやし たら	酒 薄口醤油 塩

曜日	献立名	赤の食品 (肉や肉、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
16日 (木)	牛乳	牛乳				
	鶏ごぼうご飯	鶏肉 油あげ(大豆)	米 麦 大豆油	人参 ごぼう 椎茸 こんにゃく ねぎ	かつお節 醤油(薄) 薄口醤油 みりん 酒 塩 薄口醤油	
	じゃが芋のそぼろあん	豚ひき肉	じゃが芋 三温糖 でん粉	玉ねぎ 生薑	酒 みりん 薄口醤油 かつお節	
野菜のアーモンドあえ		アーモンド 三温糖	人参 胡瓜 白菜 小松菜 シークワサー	薄口醤油 酢 塩		
17日 (金)	牛乳	牛乳				
	コッパパン		パン(小麦 乳 大豆)			
	●白菜のクリーム煮(乳)	鶏肉 スキムミルク(乳) 白花生トペースト	じゃが芋 マカロニ(小麦) 生クリーム(乳) 小麦粉 マーガリン(乳:大豆 豚) 大豆油	人参 玉ねぎ マッシュルーム 白菜 ビーマン	塩 こしょう 鶏骨	海苔1~4年欠食
	魚のラビゴットソース	ほき	三温糖 オリーブ油	玉ねぎ 赤ピーマン セロリー レモン	塩 こしょう 酢	
青菜サラダ	ツナ	三温糖 オリーブ油	小松菜 人参 胡瓜 大根	フレッシュクリームドレッシング 塩		
20日 (月)	牛乳	牛乳				
	沖縄やきそば	豚肉 ちきあぎ(大豆) 糸けすり	沖縄そば(小麦 大豆)	生薑 にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ もやし にら	醤油(薄) 薄口醤油 塩	粟中央食 比嘉小1~5年欠食
	芋天ぷら		さつまいろ 小麦粉 でん粉 三温糖 なたね油		塩 ベーキングパウダー	
ハワイヤとじゃこの和え物	しらす もずく	三温糖	ハワイヤ 人参 胡瓜 シークワサー	薄口醤油 酢		
21日 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	秋野菜カレー	豚肉	さつまいろ 小麦粉 乳不使用マーガリン(大豆) 大豆油	人参 玉ねぎ 南瓜 大根 しめじ にんにく	チャツネ カレー粉 マドラスカレー(小麦 牛肉 豚肉 大豆 りんご 豚骨 ウスターソース(大豆 りんご) 塩	
	ゆで枝豆			枝豆(大豆)		
●フルーツヨーグルト(乳)	ヨーグルト(乳)	はちみつ	バナナ みかん もも ぶどう			
22日 (水)	牛乳	牛乳				
	うちんライス	鶏肉	米 麦 大豆油	人参 玉ねぎ 木耳 コーン ビーマン マッシュルーム	カレー粉 うちん粉 塩 おけん 酒 醤油(薄) 薄口醤油	
	焼き栗コロッケ		じゃが芋 さつまいろ 小麦粉(小麦 大豆) 小麦粉 コーンフラワー でん粉 砂糖 なたね油		塩	
パイン入りサラダ		三温糖 オリーブ油	小松菜 キャベツ 人参 胡瓜 パイン シークワサー	酢 塩		
24日 和食の日 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	大根のすまし汁	豚肉 黄色かまぼこ		大根 人参 ごぼう こんにゃく 椎茸 生薑 ねぎ	かつお節 だし昆布 薄口醤油 塩	
	魚の西京やき	さわら 甘みそ(大豆)	三温糖		みりん 薄口醤油	
野菜の梅肉あえ	ハム(豚 鶏 大豆) 糸けすり	三温糖	小松菜 人参 胡瓜 もやし 切干大根 梅	酢 ゆかり粉 塩		
27日 (月)	牛乳	牛乳				
	キムタクチャーハン	豚肉	米 麦 ごま油 大豆油	人参 玉ねぎ ビーマン 長ねぎ しめじ 白菜キムチ(小麦 大豆) たくあん(小麦 大豆)	薄口醤油 みりん 酒 かつお節 醤油(薄) オイスターソース 酒 塩	
	シューマイ	鶏肉 豚肉 卵 大豆	パン粉(小麦 乳 大豆) 砂糖 小麦粉 なたね油 でん粉 鶏卵	玉ねぎ	ホタテエキス 醤油(小麦 大豆) こしょう	海苔6年欠食
	もやしの中華あえ	菜わかめ ハム(豚 鶏 大豆)	三温糖 ごま油	もやし 人参 胡瓜	薄口醤油 酢 塩	
果物			果物			

曜日	献立名	赤の食品 (肉や肉、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
28日 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	●クーリジシ(卵)	豚肉 液卵 黄色かまぼこ		冬瓜 こんにゃく 椎茸 生薑	かつお節 戻し昆布 薄口醤油 塩	海苔6年欠食
きびなごの南蛮漬け	きびなご	でん粉 なたね油 三温糖	長ねぎ	薄口醤油 みりん 酢		
もずくの和えもの	もずく ツナ	三温糖	人参 小松菜 胡瓜 大根 シークワサー	酢 薄口醤油 塩		
29日 (水)	牛乳	牛乳				
	中華がゆ	鶏肉	米 麦 ごま油	人参 玉ねぎ 椎茸 白菜 ゴーサイ(大豆) ねぎ 生薑	かつお節 鶏骨 薄口醤油 塩	
	厚揚げの中華あんかけ	厚揚げ(豆腐)	三温糖 でん粉	にんにく 長ねぎ	オイスターソース 薄口醤油 みりん 塩 酢	
●れんこんのごま和え(ごま)	ちくわ ツナ	三温糖 ねりごま すりごま	れんこん 人参 胡瓜	薄口醤油 酢 塩		
30日 (木)	牛乳	牛乳				
	バーガーパン		パン(小麦 乳 大豆)			
	ベジタブルスープ	鶏肉 レンズ豆	じゃが芋	人参 コーン 白菜 セロリー しめじ	鶏骨 鶏骨 薄口醤油 塩 こしょう	
	チーズハンバーグ	鶏肉 大豆 チーズ 牛乳 豚肉 牛肉	パン粉(小麦 乳 大豆) 牛脂 砂糖 でん粉 水あめ	玉ねぎ	醤油 塩	
キャベツサラダ	ハム(豚 鶏 大豆)	三温糖 オリーブ油	キャベツ 人参 胡瓜 小松菜 シークワサー	薄口醤油 粒マスタード 酢 塩		

健康な体は栄養バランスのよい食事から

主食・主菜・副菜 そろっていますか？

エネルギーのもとになる主食と、体をつくるもとになる主菜、体の調子をととのえる副菜がそろって栄養バランスがととのいます。これに、汁物などがつくとばっちりです。



偏った食事や食生活は、生活習慣病などの病気を招いてしまいます。毎日の食事や生活があなたの健康をつくるのです！

1日3食きちんと食べていますか？

朝、昼、夕の3回の食事を、決まった時間にとることは生活リズムをととのえる上でも、大切なことです。特に1日のはじめの朝ごはんはきちんと食べるようにしましょう。



11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 パナソ 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品目を含まない和え物(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. 海産類(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、骨を伴う)	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
1日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	わかめスープ	鶏肉 わかめ	ごま油 でん粉	人参 椎茸 えのき コーン 冬瓜 長ねぎ	かつお節 鶏骨 塩 薄口醤油 (小麦・大豆)	
	中華春巻き	大豆 鶏肉 セラチン	砂糖 醤油 ラード 小麦粉 ごま油	くわい 玉ねぎ 人参 キャベツ	醤油(小麦 大豆) 塩 こしょう マヨネーズ(卵) オイスターソース (小麦 大豆) パーキングパウ ダー	
(水)	豆腐と野菜のうま煮	豚肉 厚揚げ(大豆)	大豆油 でん粉	生薑 人参 白菜 玉ねぎ こんにゃく 竹の子 たら にん じ	薄口醤油 (小麦・大豆) 酒 薄口醤油 オイスターソース 塩 かつお節	
2日	牛乳	牛乳				
	ヒジキ入り炊き込みご飯	ひじき 油あげ(大豆) 大豆 豚肉	米 麦 大豆油	ごぼう 椎茸 人参 ねぎ	かつお節 フイコン(鶏) 薄口 醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩	
	魚のちゃんちゃん焼き	まぐろ 白みそ(大豆)	三温糖	玉ねぎ 人参 プロッコリー	酒 塩	
(木)	大根とじゃこの和え物	しらす	三温糖	大根 人参 胡瓜 小松菜 シークワーサー	薄口醤油 酢	
6日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	魚汁	赤魚		えのき 冬瓜 ねぎ 生薑	かつお節 だし昆布 酒 薄口醤油 塩	
	●フーリチー(卵)	液卵 ちきあぎ(大豆)	麸(小麦) 大豆油	人参 キャベツ もやし たら 玉ねぎ	塩 薄口醤油 こしょう	
(月)	ごぼうの和え物	ツナ 甘みそ(大豆)	三温糖	ごぼう 小松菜 人参 胡瓜	薄口醤油 酢 塩	
7日	牛乳	牛乳				
	スパゲティボリタン	豚肉 ウインナー(豚肉)	スパゲティ(小麦) オリーブ 油 大豆油 三温糖	人参 玉ねぎ しめじ マッ シユルム にんにく ピーマ ン	ケチャップ トマトソース(大 豆) トマトピューレ オイスター ソース(大豆・りんご) 塩 こ しょう	
	鶏肉のマーマレードソース	鶏肉	マーマレードジャム		塩 こしょう 白ワイン 薄口 醤油 みりん	
	豆と野菜のサラダ	ひよこ豆 鶏ささみ	三温糖	青豆(大豆) 小松菜 白菜 胡瓜 人参	薄口醤油 酢 塩	
(火)						

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を伴う)	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	
8日 いい 日	牛乳	牛乳					
	カミカミごはん	鶏肉	米 麦 大豆油 ごま油		米 麦 未目 人参 れんこん ごぼう 大根 長ねぎ	かつお節 鶏骨 薄口醤油 みりん 酒 塩	果糖中欠食
	中華ポテト		さつま芋 なたね油 三温糖 ほちみつ でん粉			薄口醤油 みりん	
(水)	●切り干しの中華あえ(わかめ)	わかめ	三温糖 ごま油		白菜 切干大根 人参	薄口醤油 酢 塩	
9日	牛乳	牛乳					
	麦ご飯		米 麦				
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 大豆油 三温糖		にんにく 人参 玉ねぎ 椎茸 こんにゃく 胡瓜	かつお節 薄口醤油 みりん 酒 塩	
(木)	●手作りふりかけ(ごま)	しらす 青のり	白ごま 三温糖			みりん ゆかり粉	
(木)	おなか和え	糸揚げ	三温糖		人参 プロッコリー 胡瓜 カ リフラワー シークワーサー	薄口醤油 酢 塩	
10日	牛乳	牛乳					
	コッペパン		パン(小麦 乳 大豆)				
	キャベツとベーコンのスープ	鶏肉 ベーコン(豚 大豆) 白豆ペースト	じゃが芋 大豆油		人参 玉ねぎ しめじ キャベ ツ パセリ	鶏骨 鶏骨 塩 こしょう	
	チリコンカン	レンズ豆 大豆 豚ひき肉 牛ひき肉	大豆油		人参 玉ねぎ ピーマン トマ ト にんにく	ケチャップ トマトソース(大 豆) チリソース ウスターソース (大豆 りんご) チリパウダー カレー粉 フイコン(鶏 豚) 塩	
(金)	海藻サラダ	わかめ ツナ プチマリン	オリーブ油 三温糖		コーン 小松菜 胡瓜 大根 シークワーサー	酢 薄口醤油 塩	
(金)	果物				果物		
13日	牛乳	牛乳					
	麦ご飯		米 麦				
	五目煮	豚肉 厚揚げ(大豆) ちくわ	三温糖		人参 大根 ごぼう 椎茸 こんにゃく	薄口醤油 みりん 酒 かつお節 塩	
	魚のもずくあんかけ	さば もずく	三温糖 でん粉		赤ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ	薄口醤油 みりん 酒 塩 かつ お節	
(月)	青菜と白菜のゆかり和え	糸揚げ	三温糖		白菜 小松菜 胡瓜	ゆかり粉 酢 塩	
14日	牛乳	牛乳					
	豆腐の鶏がらスープ	絹ごし豆腐(大豆)	でん粉		人参 大根 椎茸 生薑	鶏骨 薄口醤油 塩	
	《ジャージャー麺》 中華麺		中華麺(小麦 大豆)				
	ジャージャー(肉みそ)	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 煮みそ(大豆)	三温糖 ごま油 でん粉		玉ねぎ しめじ 木目 にんにく 生薑	酒 薄口醤油 みりん 豆板醤 甜麺醤(小麦 大豆 ごま油) フイコン(鶏)	
(火)	大根の中華和え	ハム(豚 鶏 大豆)	三温糖 ごま油		人参 胡瓜 大根	薄口醤油 酢 塩 豆板醤	
15日	牛乳	牛乳					
	麦ご飯		米 麦				
	アーサ汁	アーサ 鶏肉			冬瓜 玉ねぎ 人参 えのき 生薑	かつお節 だし昆布 薄口醤油 塩	
	豆腐入りちきあぎ	エソ スケソウタラ 大豆 豆腐(大豆) もずく	タビオカ 砂糖 でん粉 大豆 油 なたね油		人参	塩	
(水)	チキナーチャンプルー	豚肉 厚揚げ(大豆)	大豆油		からし菜 にんにく 生薑 人 参 キャベツ もやし たら	酒 薄口醤油 塩	

曜日	献立名	肉の食品 (血や肉、骨を作る)	穀の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
16日 (木)	牛乳	牛乳				
	鶏ごぼうご飯	鶏肉 油あげ(大豆)	米 麦 大豆油	人参 ごぼう 椎茸 こんにゃく ねぎ	かつお節 ブイヨン(鶏) 薄口醤油 みりん 酒 塩 薄口醤油	
	じゃが芋のそぼろあん	豚ひき肉	じゃが芋 三温糖 でん粉	玉ねぎ 生薑	酒 みりん 薄口醤油 かつお節	
野菜のアーモンドあえ		アーモンド 三温糖	人参 胡瓜 白菜 小松菜 シークワーサー	薄口醤油 酢 塩		
17日 (金)	牛乳	牛乳				
	コッパパン		パン(小麦 乳 大豆)			
	●白菜のクリーム煮(乳)	鶏肉 スキムミルク(乳) 白花生ペースト	じゃが芋 マカロニ(小麦) 生クリーム(乳) 小麦粉 マーガリン(乳 大豆 豚) 大豆油	人参 玉ねぎ マッシュルーム 白菜 ビーマン	塩 こしょう 鶏骨	海苔1~4年欠食
	魚のラビゴットソース	ほき	三温糖 オリーブ油	玉ねぎ 赤ピーマン セロリー レモン	塩 こしょう 酢	
青菜サラダ	ツナ	三温糖 オリーブ油	小松菜 人参 胡瓜 大根	フレンチクリーミー Dressing 塩		
果物			果物			
20日 (月)	牛乳	牛乳				
	沖縄やきそば	豚肉 ちきあげ(大豆) 糸けずり	沖縄そば(小麦 大豆)	生薑 にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ もやし たら	ブイヨン(鶏) 薄口醤油 塩	年中欠食 比類小1~5年欠食
	芋天ぷら		さつまいも 小麦粉 でん粉 三温糖 なたね油		塩 ベーキングパウダー	
ハワイヤとじゃこの和え物	しらす もずく	三温糖	ハワイヤ 人参 胡瓜 シークワーサー	薄口醤油 酢		
21日 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	秋野菜カレー	豚肉	さつまいも 小麦粉 乳不使用マーガリン(大豆) 大豆油	人参 玉ねぎ 南瓜 大根 しめじ にんにく	チャツネ カレー粉 マドラスカレー(小麦) 牛肉 豚骨 大豆 りんご 豚骨 ウスターソース(大豆 りんご) 塩	
ゆで枝豆			枝豆(大豆)			
●フルーツヨーグルト(乳)	ヨーグルト(乳)	はちみつ	バナナ みかん もも ぶどう			
22日 (水)	牛乳	牛乳				
	うちんライス	鶏肉	米 麦 大豆油	人参 玉ねぎ 木目 コーン ビーマン マッシュルーム	カレー粉 うちん粉 塩 みりん 酒 ブイヨン(鶏) 豚 薄口醤油	
	焼き菓コロッケ		じゃが芋 菜 さつまいも パン粉(小麦 大豆) 小麦粉 コーンフラワー でん粉 砂糖 なたね油		塩	
パイン入りサラダ		三温糖 オリーブ油	小松菜 キャベツ 人参 胡瓜 パイン シークワーサー	酢 塩		
24日 和食の日 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	大根のすまし汁	豚肉 黄色かまぼこ		大根 人参 ごぼう こんにゃく 椎茸 生薑 ねぎ	かつお節 だし昆布 薄口醤油 塩	
魚の西京焼き	さむら 甘みそ(大豆)	三温糖			みりん 薄口醤油	
野菜の梅肉あえ	ハム(豚 鶏 大豆) 糸けずり	三温糖	小松菜 人参 胡瓜 もやし 切干大根 梅	酢 ゆかり粉 塩		
27日 (月)	牛乳	牛乳				
	キムタクチャーハン	豚肉	米 麦 ごま油 大豆油	人参 玉ねぎ ビーマン 長ねぎ しめじ 白菜キムチ(小麦 大豆) たくあん(小麦 大豆)	薄口醤油 みりん 酒 かつお節 ブイヨン(鶏) オイスターソース 塩	海苔小1年欠食
	焼き餃子	鶏肉 卵白粉(卵) 大豆	醤油(卵) 小麦粉 でん粉 砂糖 なたね油 ごま油 餅米粉	キャベツ 玉ねぎ たら にんにく	塩 酒 醤油 オイスターソース(小麦 大豆) カゼインナトリウム(乳)	
もやしの中華あえ	豚わかめ ハム(豚 鶏 大豆)	三温糖 ごま油	もやし 人参 胡瓜	薄口醤油 酢 塩		

曜日	献立名	肉の食品 (血や肉、骨を作る)	穀の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
28日 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	●クーリジシ(卵)	豚肉 液卵 黄色かまぼこ		冬瓜 こんにゃく 椎茸 生薑 ねぎ	かつお節 戻し昆布 薄口醤油 塩	海苔6年欠食
	きびなごの南蛮漬け	きびなご	でん粉 なたね油 三温糖	長ねぎ	薄口醤油 みりん 酢	
もずくの和えもの	もずく ツナ	三温糖	人参 小松菜 胡瓜 大根 シークワーサー	酢 薄口醤油 塩		
29日 (水)	牛乳	牛乳				
	中華がゆ	鶏肉	米 麦 ごま油	人参 玉ねぎ 椎茸 白菜 サウサイ(大豆) ねぎ 生薑	かつお節 鶏骨 薄口醤油 塩	
	厚揚げの中華あんかけ	厚揚げ(豆腐)	三温糖 でん粉	にんにく 長ねぎ	オイスターソース 薄口醤油 みりん 塩 酢	
	●れんこんのごま和え(ごま)	ちくわ ツナ	三温糖 ねりごま すりごま	れんこん 人参 胡瓜	薄口醤油 酢 塩	
果物			果物			
30日 (木)	牛乳	牛乳				
	バーガーパン		パン(小麦 乳 大豆)			
	ベジタブルスープ	鶏肉 レンズ豆	じゃが芋	人参 コーン 白菜 セロリー しめじ	豚骨 鶏骨 薄口醤油 塩 こしょう	
	チーズハンバーグ	鶏肉 大豆 チーズ 牛乳 豚肉 牛肉	パン粉(小麦 乳 大豆) 砂糖 でん粉 水あめ 牛脂	玉ねぎ	醤油 塩	
キャベツサラダ	ハム(豚 鶏 大豆)	三温糖 オリーブ油	キャベツ 人参 胡瓜 小松菜 シークワーサー	薄口醤油 マスタード 酢 塩		

健康な体は栄養バランスのよい食事から

主食・主菜・副菜 そろっていますか？

エネルギーのもとになる主食と、体をつくるもとになる主菜、体の調子をととのえる副菜がそろって栄養バランスがととのいます。これに、汁物などがつくとばっちりです。



偏った食事や食生活は、生活習慣病などの病気を招いてしまいます。毎日の食事や生活があなたの健康をつくるのです！

1日3食きちんと食べていますか？

朝、昼、夕の3回の食事を、決まった時間にとることは生活リズムをととのえる上でも、大切なことです。特に1日のはじめの朝ごはんはきちんと食べるようにしましょう。

