

12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 ぎけ 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 やまいち |

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品目を含む和え物(サラダ・フルーツ和えを含む)・炒め物・黒物(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. 海草類(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 (肉や肉、骨を作る) | 黄の食品 (熱ゆかになる) | 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 | | | |
| | 鶏とじゃが芋のうま塩煮 | 鶏肉 油あげ(大豆) | じゃが芋 三温糖 | 人参 玉ねぎ 椎茸 こんにゃく 長ねぎ 新さや | 薄口醤油 薄口醤油(小麦 大豆) みりん 酒 かつお節 塩 | |
| (金) | ひじきとツナの和え物 | ひじき ちくわ ツナ | 三温糖 | 人参 胡瓜 大根 | 薄口醤油 酢(小麦) | |
| 4日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 和風きのこスパゲティ | ベーコン(豚 大豆) 鶏肉 | スパゲティ(小麦) オリーブ油 大豆油 | 人参 玉ねぎ えのき しめじ 椎茸 ビーマン にんにく | 薄口醤油 塩 こしょう ブイヨン(小麦) | |
| | キャラメル風ボテト | | さつまいも なたね油 小麦粉 グラニュー糖 アーモンド マーガリン(大豆 乳 豚) | | | |
| (月) | 白菜と胡瓜のサラダ | 鶏ささみ | オリーブ油 三温糖 | 胡瓜 小松菜 人参 白菜 シークワーサー | 酢 塩 | 美農小 欠食 |
| 5日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 麦ご飯 | | 米 麦 | | | |
| | あさり入りスープ | あさり 絹ごし豆腐(大豆) わかめ | でん粉 | 冬瓜 椎茸 人参 コーン 長ネギ | 豚骨 薄口醤油 塩 | |
| (火) | ●杏仁フルーツ(乳) | | 杏仁豆腐(大豆 乳) 三温糖 | みかん缶 バイナ缶 もも缶 | | |
| 6日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | クファージュシー | 豚肉 大豆 ちきあぎ(大豆) | 米 麦 大豆油 | 人参 椎茸 ねぎ | かつお節 ブイヨン(小麦 豚) 薄口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩 | |
| | 鶏つくね | 鶏肉 | 三温糖 でん粉 コーンスターチ 砂糖 | えのき 長ネギ 生巻 | 薄口醤油 みりん 酒 花かつお 塩 | |
| (水) | ささみの生巻あえ | 鶏ささみ | 三温糖 | 切干大根 人参 胡瓜 小松菜 生巻 | 薄口醤油 酢 塩 | |
| 7日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 麦ご飯 | | 米 麦 | | | |
| | 魚ソーメンともずくの汁 | 魚ソーメン もずく | | 大根 こんにゃく えのき 人参 生巻 ねぎ | かつお節 だし昆布 薄口醤油 酒 塩 | |
| (木) | ちくわのオープン焼き | ちくわ チーズ(卵) スキムミ ルク 牛乳 鶏のり | ノンエッグマヨネーズ (大豆 りんご) 生クリーム(卵) | | | |
| | 白菜のそぼろ炒め | 豚ひき肉 鶏ひき肉 厚揚げ(大豆) | でん粉 | 白菜 小松菜 椎茸 人参 生巻 | 酒 薄口醤油 薄口醤油 みりん 塩 | |

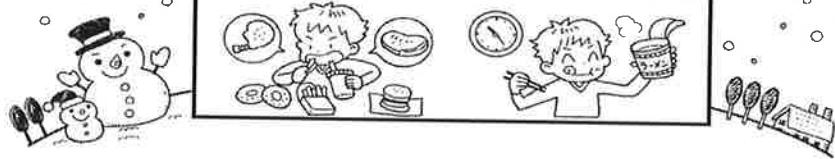
| 曜日 | 献立名 | 赤の食品 (肉や肉、骨を作る) | 黄の食品 (熱ゆかになる) | 緑の食品 (体の調子を整える) | 調味料 | 欠食 | |
|-----|---------------------|----------------------------|---|----------------------------------|---|--------------------------|---------------------|
| 8日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 仲良しパン | | | | パン(乳 小麦 大豆) | | |
| | ヌードルスープ | 鶏肉 ベーコン(豚 大豆) | スパゲティ(小麦) じゃが芋 | 人参 玉ねぎ セロリ パセリ マッシュルーム | 薄口醤油 塩 こしょう 豚骨 塩 | | |
| (金) | オムレツのミートかけ | 豚ひき肉 卵 ゼラチン 大豆 | 三温糖 でん粉 | 玉ねぎ 人参 | ケチャップ ミートソース(小麦 豚 大豆) ウスターソース(大豆 りんご) 塩 | | |
| | 豆サラダ | | ミックスビーンズ 白いんげん 鶏ささみ | 三温糖 オリーブ油 | 人参 鷹豆(大豆) 胡瓜 キャ ベツ コーン シークワーサー | 薄口醤油 酢 塩 | |
| 11日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 麦ご飯 | | 米 麦 | | | | |
| | チムシンジ | 豚肉 豚レバー 煮みそ(大豆) 白みそ(大豆) | じゃが芋 | 人参 大根 にら にんにく 生巻 眞人参 | かつお節 だし昆布 酒 こしょ う 塩 | 高師6年 沖縄県中 欠食 | |
| (月) | 魚の黒酢あんかけ | ほき | 三温糖 でん粉 小麦粉 なたね油 大豆油 | 玉ねぎ ビーマン 生巻 にんにく | 塩 こしょう 薄口醤油 みりん かつお節 黒酢 酢 りんご酢 | | |
| | ●白和え(ごま) | ツナ 沖縄豆腐(大豆) 甘みそ(大豆) | 三温糖 ねりごま 白すりごま | 白菜 人参 胡瓜 ほうれん草 | 薄口醤油 塩 | | |
| 12日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 洋風雑炊 | 鶏肉 ベーコン(豚 大豆) | 米 麦 オリーブ油 | | 人参 キャベツ 玉ねぎ コーン パセリ | 白ワイン 豚骨 鶏骨 薄口醤油 塩 | 高師6年 美農中1年 欠食 |
| | いんげんソテー | 豚肉 | 大豆油 | いんげん こんにゃく しめじ 人参 玉ねぎ にんにく | 塩 こしょう 薄口醤油 | | |
| (火) | くだもの | | | | | | |
| 13日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 麦ご飯 | | 米 麦 | | | | |
| | 肉豆腐 | 牛肉 焼き豆腐(大豆) | 大豆油 三温糖 | 人参 こんにゃく 白菜 椎茸 大根 長ねぎ | 薄口醤油 みりん 酒 かつお節 酒 スキヤキソース(小麦 牛 大 豆 鶏) 塩 | 美農中 1・2年 欠食 | |
| (水) | ゆかり和え | 糸けすり | 三温糖 | もやし 切干大根 小松菜 人参 胡瓜 梅 | ゆかり粉 酢 塩 | | |
| 14日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | コッペパン | | | | パン(小麦 乳 大豆) | | |
| | ●マッシュルーム スープ(乳) | 鶏肉 スキムミルク 白化豆腐ペースト | じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳 大豆 豚) 生クリーム(乳) 大豆油 | 人参 玉ねぎ エリンギ マッシュルーム | 豚骨 塩 | 美農中 1・2年 欠食 | |
| (木) | 鯖のトマトソースかけ | さば | オリーブ油 | にんにく 玉ねぎ トマト パセリ | 塩 こしょう すし酢(小麦) | | |
| | ブロッコリーと ベーコンのサラダ | ベーコン(豚 大豆) | 三温糖 | ブロッコリー カリフラワー 人参 コーン 胡瓜 | 薄口醤油 酢 | | |
| 15日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 大豆入り炊き込みご飯 | ひじき 塩あげ(大豆) 大豆 豚肉 | 米 麦 大豆油 | しめじ 椎茸 人参 ねぎ | かつお節 ブイヨン(小麦) 薄口醤油 みりん 酒 薄口醤油 塩 | | |
| | 五目卵焼き | 卵 | でん粉 砂糖 植物油 | 人参 グリンピース 椎茸 コーン 物の子 | 醤油(小麦 大豆) 塩 だし汁(小麦 大豆) | 比嘉根幼 美農中 2年欠食 | |
| (金) | ●根菜の和えもの (ごま) | ツナ 甘みそ(大豆) | 三温糖 白ごま | ノンエッグマヨネーズ(大豆 り んご) 三温糖 白ごま | ごぼう 人参 胡瓜 れんこん 小松菜 | 酢 塩 | |
| 18日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 麦ご飯 | | 米 麦 | | | | |
| | 沖縄風煮つけ | 薄揚げ(大豆) 豚肉 | 三温糖 | 人参 大根 冬瓜 椎茸 こんにゃく いんげん | かつお節 薄口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩 | 高師小 比嘉根小 海嶺小 欠食 | |
| (月) | 魚天ぷら | ほき 添卵 | 小麦粉 なたね油 | イーチョーパー | 塩 こしょう | | |
| | パパイヤの和え物 | しらすぼし もずく | 三温糖 | パパイヤ 人参 胡瓜 シーク ワーサー | | | |

| 曜日 | 献立名 | 赤の食品 (血作り、骨を作る) | 黄の食品 (精や力になる) | 緑の食品 (体の潤子を整える) | 調味料 | 欠食 |
|-----------|----------------------|---|---|---------------------------------|--|----|
| 19日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | コーンピラフ | 豚肉 ウィナー(豚) | 米 麦 大豆油 | にんにく マッシュルーム 人参 玉ねぎ コーン | 白ワイン 塩 こしょう 鶏骨 パセリ | |
| | ポテトと豆の カップ焼き | 大豆 チーズ(乳) | じゃが芋 | 南瓜 パセリ | ホワイトソース (小麦 乳 大豆) | |
| (火) | ●ごまドレッシング サラダ(ごま) | 鶏ささみ わかめ | 白ごま 三温糖 すりごま | ブロッコリー 大根 人参 青豆(大豆) カリフラワー | 薄口醤油 塩 ごまドレッシング (小麦 ごま 大豆) | |
| 20日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 【麻婆ラーメン】 中華麺 | | 中華麺(小麦 大豆) | | | |
| | 麻婆ラーメンの汁 | 豚ひき肉 鶏ひき肉 絹ごし豆腐(大豆) 夏みそ(大豆) 赤みそ(大豆) | ごま油 でん粉 | 人参 長ネギ 椎茸 にんにく 生薑 | 青唐辛 薄口醤油 みりん 豚骨 塩 オイスターソース テンメシワザン | |
| (水) | 厚揚げと野菜の 炒めもの | 厚揚げ(大豆) 豚肉 | ごま油 でん粉 | 生薑 にんにく 人参 小松菜 しめじ キャベツ | 酒 薄口醤油 みりん 塩 | |
| 21日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 麦ご飯 | | 米 麦 | | | |
| | 白花生スープ | 白いんげん 鶏肉 白花生ペースト | じゃが芋 でん粉 | 玉ねぎ 人参 コーン 青豆(大豆) パセリ | 豚骨 鶏骨 塩 こしょう | |
| (木) | ●ドライカレー(乳) | 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 | 小麦粉 大豆油 三温糖 | 人参 ピーマン 玉ねぎ セロリー にんにく | カレー粉 ドライカレー(乳 牛 大豆 りんご 豚) ケチャップ オスターソース(大豆 りんご) 塩 マドラスカレー(小麦 牛 豚 大豆 りんご) | |
| | アーモンド入りサラダ | ハム(豚 鶏 大豆) わかめ | アーモンド 三温糖 オリーブ油 | 小松菜 白菜 胡瓜 人参 | 薄口醤油 りんご酢 | |
| 22日 冬至 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 冬至ジュース | 白かまぼこ 絹切豆腐 豚肉 | 米 麦 田芋 大豆油 | 人参 椎茸 ねぎ | かつお節 フイヨン(鶏) 薄口醤油 みりん 酒 塩 | |
| | きびなごの米粉あげ | きびなご | 米粉 でん粉 なたね油 | | 塩 | |
| (金) | 白菜の香りとえ | 鶏ささみ 糸けすり | 三温糖 | 白菜 キャベツ 人参 小松菜 大根 ゆず シークワーサー | 薄口醤油 酢 ゆずかつおドレッシング (小麦 大豆 鶏 豚 りんご) | |
| 25日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | チキンライス | 鶏肉 ベーコン(豚 大豆) | 米 麦 大豆油 | 人参 マッシュルーム 玉ねぎ ピーマン | パプリカ粉 ケチャップ トマトソース 塩 鶏骨 トマトソース(大豆) | |
| | キャベツサラダ | ハム(豚 鶏 大豆) | 三温糖 オリーブ油 | 人参 キャベツ 白菜 胡瓜 小松菜 シークワーサー | 薄口醤油 粒マスタード 酢 塩 | |
| (月) | オムレットケーキ | 牛乳 | 砂糖 小麦粉 生クリーム(乳) カスタードクリーム(卵 乳) 練乳 糖漬練乳(大豆) 水あめ もち粉 でん粉 | | | |

幼稚園

冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう



| 曜日 | 献立名 | 赤の食品 (血作り、骨を作る) | 黄の食品 (精や力になる) | 緑の食品 (体の潤子を整える) | 調味料 | 欠食 |
|----|-----|--------------------|------------------|--------------------|-----|----|
|----|-----|--------------------|------------------|--------------------|-----|----|



12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 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 | ※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。 |
|-------------------------|---|
| 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. 海苔類(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 |
|-----|-----------------|------------------------------|---|---|---|------------|
| 1日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 麦ご飯 | | 米 麦 | | | |
| | 鶏とじゃが芋の うま塩煮 | 鶏肉 油あげ(大豆) | じゃが芋 三温糖 | 人参 玉ねぎ 椎茸 こんにゃく 長ねぎ 絹さや | 薄口醤油・薄口醤油(小麦 大豆) みりん 酒 かつお節 塩 | |
| (金) | 納豆 | 納豆(大豆) | | | | |
| | ひじきとツナの和え物 | ひじき ちくわ ツナ | 三温糖 | 人参 胡瓜 大根 | 薄口醤油 酢(小麦) | |
| 4日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | 美濃小麦 欠食 |
| | 和風きのこスパゲティ | ベーコン(豚 大豆) 鶏肉 | スパゲティ(小麦) オリーブ油 大豆油 | 人参 玉ねぎ えのき しめじ 椎茸 ビーマン にんにく | 薄口醤油 塩 こしょう ブイヨン(小麦) | |
| | カラメル風ポテト | | さつまいも なたね油 小麦粉 グラニュー糖 アーモンド マーガリン(大豆 乳 豚) | | | |
| (月) | 白菜と胡瓜のサラダ | 鶏ささみ | オリーブ油 三温糖 | 胡瓜 小松菜 人参 白菜 大根 シークワーサー | 酢 塩 | |
| | くだもの | | | 果物 | | |
| 5日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 麦ご飯 | | 米 麦 | | | |
| | あさり入りスープ | あさり 鯛(しらす(大豆)) わかめ | でん粉 | 冬瓜 椎茸 人参 コーン 長ネギ | 豚骨 薄口醤油 塩 | |
| (火) | 豚キムチ炒め | 豚肉 豚バラ肉 | ごま油 三温糖 小麦粉 | 生薑 にんにく もやし 人参 玉ねぎ たら キャベツ 白菜キムチ(小麦 大豆) | 塩 みりん 薄口醤油 塩 コチュジャン(大豆) | |
| | ●杏仁フルーツ(乳) | | 杏仁豆腐(大豆 乳) 三温糖 | みかん缶 バイン缶 もも缶 | | |
| 6日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | クワッシューシー | 昆布 大豆 ちきあぎ(大豆) 豚肉 | 米 麦 大豆油 | 人参 椎茸 ねぎ | かつお節 ブイヨン(小麦 豚) 薄口醤油 薄口醤油 みりん 塩 塩 | |
| | 鶏つくね | 鶏肉 | 三温糖 小麦粉 コーンスターチ 砂糖 | えのき 長ネギ 生薑 玉ねぎ | 薄口醤油 みりん 酒 花かつお 節 | |
| (水) | ささみの生煮あえ | 鶏ささみ | 三温糖 | 切干大根 人参 胡瓜 小松菜 生薑 | 薄口醤油 酢 塩 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 7日 | 麦ご飯 | | 米 麦 | | | |
| | 魚ソーメンともずくの 汁 | 魚ソーメン もずく | | 大根 こんにゃく えのき 人参 生薑 ねぎ | かつお節 だし昆布 薄口醤油 酒 塩 | |
| | ちくわのオープン焼き | ちくわ チーズ(卵) スキムミ ルク 牛乳 卵のり | ノンエッグマヨネーズ (大豆 りんご) 生クリーム(卵) | | | |
| (木) | 白菜のそぼろ炒め | 豚ひき肉 鶏ひき肉 厚揚げ(大豆) | でん粉 | 白菜 小松菜 椎茸 人参 生薑 | 酒 薄口醤油 薄口醤油 みりん 塩 | |

| 曜日 | 献立名 | 赤の食品 (血や肉、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 |
|-----|---------------------|----------------------------|---|-----------------------------------|---|--------------------|
| 8日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 仲良しパン | | | | パン(卵 小麦 大豆) | |
| | ヌードルスープ | 鶏肉 ベーコン(豚 大豆) | スパゲティ(小麦) じゃが芋 | 人参 玉ねぎ セロリ パセリ マッシュルーム | 薄口醤油 塩 こしょう 豚骨 鶏骨 | |
| (金) | オムレツのミートがけ | 豚ひき肉 卵 ゼラチン 大豆 | 三温糖 小麦粉 | 玉ねぎ 人参 | ケチャップ ミートソース(小麦 豚 大豆) ウスターソース(大豆 りんご) 塩 | |
| | 豆サラダ | ミックスビーンズ 白いんげん 畑ささみ | 三温糖 オリーブ油 | 人参 青豆(大豆) 胡瓜 キャ ベツ コーン シークワーサー | 薄口醤油 酢 塩 | |
| 11日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 麦ご飯 | | 米 麦 | | | |
| | チムシンジ | 豚肉 豚レバー 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆) | じゃが芋 | 人参 大根 たら にんにく 生薑 眞人参 | かつお節 だし昆布 酒 こしょ う 塩 | |
| (月) | 魚の照りあんかけ | ほき | 三温糖 小麦粉 小麦粉 なたね油 大豆油 | 玉ねぎ ビーマン 生薑 にんにく | 塩 こしょう 薄口醤油 みりん かつお節 照り粉 りんご酢 | 高原6年 沖縄県中 欠食 |
| | ●白和え(ごま) | ツナ 沖縄特産(大豆) 旨みそ(大豆) | 三温糖 ねりごま 白すりごま | 白菜 人参 胡瓜 ほうれん草 | 薄口醤油 塩 | |
| 12日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 洋風雑炊 | 鶏肉 ベーコン(豚 大豆) | 米 麦 オリーブ油 | 人参 キャベツ 玉ねぎ コーン パセリ | 白ワイン 豚骨 鶏骨 薄口醤油 塩 | |
| | 焼き芋 | | さつまいも 大豆油 | | | |
| (火) | いんげんソテー | 豚肉 | 大豆油 | いんげん こんにゃく しめじ 人参 玉ねぎ にんにく | 塩 こしょう 薄口醤油 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 13日 | 麦ご飯 | | 米 麦 | | | 美濃中 1・2年 欠食 |
| | 肉豆腐 | 牛肉 焼き豆腐(大豆) | 大豆油 三温糖 | 人参 こんにゃく 白菜 椎茸 大根 長ねぎ | 薄口醤油 みりん 酒 かつお節 酒 スキムミルク(小麦 牛 大 豆) 塩 塩 | |
| | 焼きししゃも | ししゃも | | | 塩 | |
| (水) | ゆかり和え | 糸けすり | 三温糖 | もやし 切干大根 小松菜 人参 胡瓜 梅 | ゆかり粉 酢 塩 | |
| 14日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | コッペパン | | | | パン(小麦 乳 大豆) | |
| | ●マッシュルーム スープ(乳) | 鶏肉 スキムミルク 白花菜ペースト | じゃが芋 小麦粉 マーガリン(卵 大豆 豚) 生クリーム(乳) 大豆油 | 人参 玉ねぎ エリンギ マッシュルーム | 豚骨 塩 | |
| (木) | 鯖のトマトソースがけ | さば | オリーブ油 | にんにく 玉ねぎ トマト パセリ | 塩 こしょう すし酢(小麦) | |
| | ブロッコリーと ベーコンのサラダ | ベーコン(豚 大豆) | 三温糖 | ブロッコリー カリフラワー 人参 コーン 胡瓜 | 薄口醤油 酢 | |
| 15日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 大豆入り炊き込みご飯 | ひじき 油あげ(大豆) 大豆 豚肉 | 米 麦 大豆油 | しめじ 椎茸 人参 ねぎ | かつお節 ブイヨン(小麦) 薄口醤油 みりん 酒 薄口醤油 塩 | |
| | 五目卵焼き | 卵 | 小麦粉 砂糖 植物油脂 | 人参 グリンピース 椎茸 コーン 竹の子 | 醤油(小麦 大豆) 塩 だし汁(小麦 大豆) | |
| (金) | ●根菜の和えもの (ごま) | ツナ 旨みそ(大豆) | ノンエッグマヨネーズ(大豆 り んご) 三温糖 白ごま | ごぼう 人参 胡瓜 れんこん 小松菜 | 酢 塩 | 比嘉村 2年欠食 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 18日 | 麦ご飯 | | 米 麦 | | | |
| | 沖縄風煮つけ | 骨なしテビチ 昆布 厚揚げ(大豆) 豚肉 | 三温糖 | 人参 大根 冬瓜 椎茸 こんにゃく いんげん | かつお節 薄口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩 | |
| | 魚天ぷら | ほき 液卵 | 小麦粉 なたね油 | | 塩 こしょう | |
| (月) | ハワイヤの和え物 | しらすほし もずく | 三温糖 | ハワイヤ 人参 胡瓜 シークワーサー | 酢 薄口醤油 | 高原小 比嘉村小 欠食 |
| | 果物 | | | みかん | | |

| 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 (体の潤子を整える) | 調味料 | 欠食 |
|-----------|----------------------|---|--|---------------------------------|---|----|
| 19日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | コーンピラフ | 豚肉 ウィンナー(豚) | 米 麦 大豆油 | にんにく マッシュルーム 人参 玉ねぎ コーン | 白ワイン 塩 こしょう 鶏骨 パセリ | |
| | ポテトと豆の カップ焼き | 大豆 チーズ(乳) | じゃが芋 | 南瓜 パセリ | ホワイトソース (小麦 乳 大豆) | |
| | ●ごまドレッシング サラダ(ごま) | 鶏ささみ わかめ | 白ごま 三温糖 すりごま | ブロッコリー 大根 人参 青豆(大豆) カリフラワー | 薄口醤油 塩 ごまドレッシング (小麦 ごま 大豆) | |
| (以) | 果物 | | 果物 | | | |
| 20日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 【麻婆ラーメン】 中華麺 | | 中華麺(小麦 大豆) | | | |
| | 麻婆ラーメンの汁 | 豚ひき肉 鶏ひき肉 夏みそ(大豆) 赤みそ(大豆) 絹ごし豆腐(大豆) | ごま油 でん粉 | 人参 長ネギ 椎茸 にんにく 生姜 | 豆板醤 薄口醤油 みりん 豚骨 油 テンメシジャン(味噌 小麦 ごま 油) オイスターソース | |
| | 厚揚げと野菜の 炒めもの | 厚揚げ(大豆) 豚肉 | ごま油 でん粉 | 生姜 にんにく 人参 小松菜 しめじ キャベツ | 酒 薄口醤油 みりん 塩 | |
| (以) | くだもの | | | パイン | | |
| 21日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 麦ご飯 | | 米 麦 | | | |
| | 白花豆スープ | 白いんげん 鶏肉 白花豆ペースト | じゃが芋 でん粉 | 玉ねぎ 人参 コーン 鷹豆(大豆) パセリ | 豚骨 鶏骨 塩 こしょう | |
| | ●ドライカレー(乳) | 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 | 小麦粉 大豆油 三温糖 | 人参 ピーマン 玉ねぎ セロリ にんにく | カレー粉 ドライカレー(乳 牛 大豆 りんご 醤油) ケチャップ ウスター ソース(大豆 りんご 塩 マドラスカレー(小麦 牛 豚 大豆 りんご) | |
| (木) | アーモンド入りサラダ | ハム(豚 鶏 大豆) わかめ | アーモンド 三温糖 オリーブ油 | 小松菜 白菜 胡瓜 人参 | 薄口醤油 りんご酢 | |
| 22日 冬至 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 冬至ジュースー | 白かまぼこ 絹切昆布 豚肉 | 米 麦 芋 大豆油 | 人参 椎茸 ねぎ | かつお節 フイヨン(鶏) 薄口醤油 みりん 酒 塩 | |
| | きびなごの米粉あげ | きびなご | 米粉 でん粉 なたね油 | | 塩 | |
| (金) | 白菜の漬りかえ | 鶏ささみ 糸けすり | 三温糖 | 白菜 キャベツ 人参 小松菜 大根 ゆず シークワーサー | 薄口醤油 酢 ゆずかつおドレッシング (小麦 大豆 鶏 豚 りんご) | |
| 25日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 【オムライス】 チキンライス | 鶏肉 ベーコン(豚 大豆) | 米 麦 大豆油 | 人参 マッシュルーム 玉ねぎ ピーマン | パプリカ粉 ケチャップ トマトソース 塩 鶏骨 トマトソース(大豆) | |
| | オムライス用たまご | 卵 | でん粉 糖物塩麹 | | だし汁(小麦 大豆) 塩 | |
| | ケチャップ | | | | ケチャップ | |
| クリスマス | キャベツサラダ | ハム(豚 鶏 大豆) | 三温糖 オリーブ油 | 人参 キャベツ 白菜 胡瓜 小松菜 シークワーサー | 薄口醤油 粉マスタード 酢 塩 | |
| (月) | オムレットケーキ | 卵 乳 | 砂糖 小麦粉 生クリーム(乳) カスタードクリーム(卵 乳) 砂糖 練乳 糖漬洋菜(大豆) 氷あめ もち粉 でん粉 | | | |

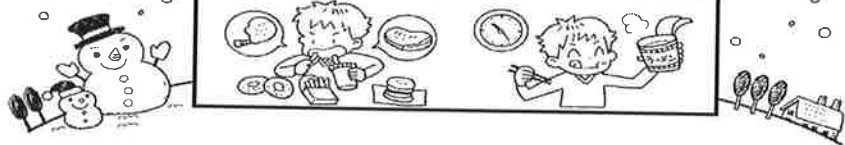
| 曜日 | 献立名 | 赤の食品 (血や肉、骨を作る) | 黄の食品 (熱や力になる) | 緑の食品 (体の潤子を整える) | 調味料 | 欠食 |
|----|-----|--------------------|------------------|--------------------|-----|----|
|----|-----|--------------------|------------------|--------------------|-----|----|



小学校

冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう



12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 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品目を含む和え物(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. 海草類(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 | 卵の食品 (血や肉、骨を作る) | 鶏の食品 (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 | | | |
| | 鶏とじゃが芋のうま塩煮 | 鶏肉 油あげ(大豆) | じゃが芋 三温糖 | 人参 玉ねぎ 椎茸 こんにゃく 長ねぎ 鯖さや | 薄口醤油・薄口醤油(小麦 大豆) みりん 酒 かつお節 塩 | |
| | 納豆 | 納豆(大豆) | | | | |
| (金) | ひじきとツナの和え物 | ひじき ちくわ ツナ | 三温糖 | 人参 胡瓜 大根 | 薄口醤油 酢(小麦) | |
| 4日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | 美菜小 欠食 |
| | 和風きのこスパゲティ | ベーコン(豚 大豆) 鶏肉 | スパゲティ(小麦) オリーブ油 大豆油 | 人参 玉ねぎ えのき しめじ 椎茸 ビーマン にんにく | 薄口醤油 塩 しょうゆ ブイヨン(鶏) | |
| | カラメル風ポテト | | さつま芋 なたね油 でん粉 グラニュー糖 アーモンド マーガリン(大豆 乳 鶏) | | | |
| (月) | 白菜と胡瓜のサラダ | 鶏ささみ | オリーブ油 三温糖 | 胡瓜 小松菜 人参 白菜 シークワーサー | 酢 塩 | |
| 5日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 麦ご飯 | | 米 麦 | | | |
| | あさり入りスープ | あさり 鯖こし豆腐(大豆) わかめ | でん粉 | 冬瓜 椎茸 人参 コーン 長ネギ | 豚骨 薄口醤油 塩 | |
| (火) | 豚キムチ炒め | 豚肉 豚ばら肉 | ごま油 三温糖 でん粉 | 生薬 にんにく もやし 人参 玉ねぎ たら じゃが芋 白菜キムチ(小麦 大豆) | 酒 みりん 薄口醤油 塩 コチウジャン(大豆) | |
| | ●杏仁フルーツ(乳) | | 杏仁豆腐(大豆 乳) 三温糖 | みかん缶 バイン缶 もも缶 | | |
| 6日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | クファージュシー | 昆布 大豆 ちきあぎ(大豆) 豚肉 | 米 麦 大豆油 | 人参 椎茸 ねぎ | かつお節 ブイヨン(鶏 豚) 薄口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩 | |
| | 鶏つくね | 鶏肉 | 三温糖 でん粉 コーンスターチ 砂糖 | えのき 長ネギ 生薬 玉ねぎ | 薄口醤油 みりん 酒 花かつお節 | |
| | ささみの生姜あえ | 鶏ささみ | 三温糖 | 切干大根 人参 胡瓜 小松菜 生薬 | 薄口醤油 酢 塩 | |
| (水) | 果物 | | | 果物 | | |
| 7日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 麦ご飯 | | 米 麦 | | | |
| | 魚ソーメンともずくの汁 | 魚ソーメン もずく | | 大根 こんにゃく えのき 人参 生薬 ねぎ | かつお節 だし昆布 薄口醤油 酒 塩 | |
| (木) | ちくわのオープン焼き | ちくわ チーズ(乳) 丸のり | スクムミ | ノンエッグマヨネーズ(大豆 りんご) 生クリーム(乳) | | |
| | 白菜のそぼろ炒め | 豚ひき肉 鶏ひき肉 厚揚げ(大豆) | でん粉 | 白菜 小松菜 椎茸 人参 生薬 | 酒 薄口醤油 薄口醤油 みりん 塩 | |

| 曜日 | 献立名 | 卵の食品 (血や肉、骨を作る) | 鶏の食品 (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 | | | | |
| | 仲良しパン | | | パン(乳 小麦 大豆) | | |
| | ヌードルスープ | 鶏肉 ベーコン(豚 大豆) | スパゲティ(小麦) じゃが芋 | 人参 玉ねぎ セロリ パセリ マッシュルーム | 薄口醤油 塩 しょうゆ 豚骨 | |
| | オムレツのミートがけ | 豚ひき肉 卵 ゼラチン 大豆 | 三温糖 でん粉 | 玉ねぎ 人参 | ケチャップ ミートソース(小麦 豚 大豆) ウスターソース(大豆 りんご) 塩 | |
| (金) | 豆サラダ | ミックスビーンズ 白いんげん 鶏ささみ | 三温糖 オリーブ油 | 人参 鷹豆(大豆) 胡瓜 キャベツ コーン シークワーサー | 薄口醤油 酢 塩 | |
| 11日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | 高師6年 沖縄県中 欠食 |
| | 麦ご飯 | | 米 麦 | | | |
| | チムシンジ | 豚肉 豚しほ じゃが芋 白みそ(大豆) | じゃが芋 | 人参 大根 たら にんにく 生薬 貝人参 | かつお節 だし昆布 酒 しょうゆ | |
| | 魚の煎餅あんかけ | ほき | 三温糖 でん粉 小麦粉 なたね油 大豆油 | 玉ねぎ ビーマン 生薬 にんにく | 塩 しょうゆ 薄口醤油 みりん かつお節 煎餅 酢 りんご酢 | |
| (月) | ●白和え(ごま) | ツナ 沖縄豆腐(大豆) 甘みそ(大豆) | 三温糖 ねりごま 白すりごま | 白菜 人参 胡瓜 ほうろく草 | 薄口醤油 塩 | |
| 12日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | 高師6年 県中1年 欠食 |
| | 洋風雑炊 | 鶏肉 ベーコン(豚 大豆) | 米 麦 オリーブ油 | 人参 キャベツ 玉ねぎ コーン パセリ | 白ワイン 豚骨 鶏骨 薄口醤油 塩 | |
| | 焼き芋 | | さつま芋 大豆油 | | | |
| | いんげんソテー | 豚肉 | 大豆油 | いんげん こんにゃく しめじ 人参 玉ねぎ にんにく | 塩 しょうゆ 薄口醤油 | |
| (火) | 果物 | | | 果物 | | |
| 13日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | 美菜中 1・2年 欠食 |
| | 麦ご飯 | | 米 麦 | | | |
| | 肉豆腐 | 牛肉 焼き豆腐(大豆) | 大豆油 三温糖 | 人参 こんにゃく 白菜 椎茸 長ねぎ | 薄口醤油 みりん 酒 かつお節 又キヤキソース(小麦 牛 大豆 鶏) 塩 | |
| (水) | 焼きししゃも | ししゃも | | | 塩 | |
| (木) | ゆかり和え | 糸けすり | 三温糖 | もやし 切干大根 小松菜 人参 胡瓜 梅 | ゆかり粉 酢 塩 | |
| 14日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | 美菜中 1・2年 欠食 |
| | コッペパン | | | パン(小麦 乳 大豆) | | |
| | ●マッシュルームスープ(乳) | 鶏肉 スキムミルク 白花豆腐ペースト | じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳 大豆 豚) 生クリーム(乳) 大豆油 | 人参 玉ねぎ エリンギ マッシュルーム | 豚骨 塩 | |
| | 豚のトマトソースがけ | さば | オリーブ油 | にんにく 玉ねぎ トマト パセリ | 塩 しょうゆ すし酢(小麦) | |
| (木) | ブロッコリーとベーコンのサラダ | ベーコン(豚 大豆) | 三温糖 | ブロッコリー カリフラワー 人参 コーン 胡瓜 | 薄口醤油 酢 | |
| 15日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | 比良根幼 美菜中 2年欠食 |
| | 大豆入り炊き込みご飯 | ひじき 油あげ(大豆) 大豆 豚肉 | 米 麦 大豆油 | しめじ 椎茸 人参 ねぎ | かつお節 ブイヨン(鶏) 薄口醤油 みりん 酒 薄口醤油 塩 | |
| | 五目卵焼き | 卵 | でん粉 砂糖 植物油 | 人参 グリンピース 椎茸 コーン 竹の子 | 醤油(小麦 大豆) 塩 だし汁(小麦 大豆) | |
| | ●根菜の和えもの(ごま) | ツナ 甘みそ(大豆) | 三温糖 白ごま | ノンエッグマヨネーズ(大豆 りんご) 三温糖 白ごま | ごぼう 人参 胡瓜 れんこん 小松菜 | |
| 18日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | 高師小 比良根小 海部小 欠食 |
| | 麦ご飯 | | 米 麦 | | | |
| | 沖縄風煮つけ | 骨なしピチ 厚揚げ(大豆) | 三温糖 | 人参 大根 冬瓜 椎茸 こんにゃく いんげん | かつお節 薄口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩 | |
| (月) | 魚天ぷら | ほき 液卵 | 小麦粉 なたね油 | イーチョーバー | 塩 しょうゆ | |
| | パパイヤの和え物 | しらすほし もずく | 三温糖 | パパイヤ 人参 胡瓜 シークワーサー | 酢 薄口醤油 | |
| (月) | 果物 | | | みかん | | |

| 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 (体の潤子を整える) | 調味料 | 欠食 |
|-----------|----------------------|---|---|-----------------------------------|--|----|
| 19日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | コーンピラフ | 豚肉 ウィナー(豚) | 米 麦 大豆油 | にんにく マッシュルーム 人参 玉ねぎ コーン パセリ | 白ワイン 塩 こしょう 鶏骨 | |
| | ポテトと豆の カップ焼き | 大豆 チーズ(卵) | じゃが芋 | 南瓜 パセリ | ホワイトソース (小麦 乳 大豆) | |
| (火) | ●ごまドレッシング サラダ(ごま) | 鶏ささみ わかめ | 白ごま 三温糖 すりごま | フロコリー 大根 人参 鷹豆(大豆) カリフラワー | 薄口醤油 塩 ごまドレッシング (小麦 ごま 大豆) | |
| 20日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 【麻婆ラーメン】 中華麺 | | 中華麺(小麦 大豆) | | | |
| | 麻婆ラーメンの汁 | 豚ひき肉 鶏ひき肉 煮みそ(大豆) 赤みそ(大豆) 鶏こし(骨髄(大豆)) | ごま油 でん粉 | 人参 長ネギ 椎茸 にんにく 生姜 | 唐辛子 薄口醤油 みりん 豚骨 塩 オイスターソース テンメシジャン (大豆 小麦 ごま油) | |
| (火) | 厚揚げと野菜の 炒めもの | 厚揚げ(大豆) 豚肉 | ごま油 でん粉 | 生姜 にんにく 人参 小松菜 しめじ キャベツ | 酒 薄口醤油 みりん 塩 | |
| | 果物 | | | バナナ | | |
| 21日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 麦ご飯 | | 米 麦 | | | |
| | 白花豆スープ | 白いんげん 鶏肉 白花豆ペースト | じゃが芋 でん粉 | 玉ねぎ 人参 コーン 鷹豆(大豆) パセリ | 豚骨 鶏骨 塩 こしょう | |
| (木) | ●ドライカレー(乳) | 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 | 小麦粉 大豆油 三温糖 | 人参 ピーマン 玉ねぎ セロリー にんにく | カレー粉 ドライカレー(乳 牛 大豆 りんご 酢) ケチャップ ウスターソース(小麦 りんご) 塩 マドラスカレー(小麦 牛 豚 大豆 りんご) | |
| | アーモンド入りサラダ | ハム(豚 鶏 大豆) わかめ | アーモンド 三温糖 オリーブ油 | 小松菜 白菜 胡瓜 人参 | 薄口醤油 りんご酢 | |
| 22日 冬至 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 冬至ジュース | 白がまほこ 細切昆布 豚肉 | 米 麦 田芋 大豆油 | 人参 椎茸 ねぎ | かつお節 ブイヨン(鶏) 薄口醬 油 みりん 酒 塩 | |
| | (金) | きびなごの米粉あげ | きびなご | 米粉 でん粉 なたね油 | | 塩 |
| | 白菜の香り和え | 鶏ささみ 糸けすり | 三温糖 | 白菜 キャベツ 人参 小松菜 大根 卵す シークワーサー | 薄口醤油 酢 ゆずかつおドレッシング (小麦 大豆 鶏 豚 りんご) | |
| 25日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 【オムライス】 チキンライス | 鶏肉 ベーコン(豚 大豆) | 米 麦 大豆油 | 人参 マッシュルーム 玉ねぎ ピーマン | パプリカ粉 ケチャップ トマトソース 塩 鶏骨 トマトソース(大豆) | |
| | オムライス用たまご ケチャップ | 卵 | でん粉 植物油 | | だし汁(小麦 大豆) 塩 | |
| (月) | クリスマス キャベツサラダ | ハム(豚 鶏 大豆) | 三温糖 オリーブ油 | 人参 キャベツ 白菜 胡瓜 小松菜 シークワーサー | 薄口醤油 顆マスタード 酢 塩 | |
| | オムレットケーキ | 卵 乳 | 小麦粉 生クリーム(乳) カスタードクリーム(卵 乳) 砂糖 練乳 植物油(大豆) 卵あめもち粉 でん粉 | | | |

| 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 (体の潤子を整える) | 調味料 | 欠食 |
|----|-----|--------------------|------------------|--------------------|-----|----|
|----|-----|--------------------|------------------|--------------------|-----|----|



中学校

冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう

