

2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・かにか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	卵の食品 (卵や殻、黄を伴る)	鶏の食品 (熱やかになる)	豚の食品 (豚の皮子を除く)	調味料	欠食
1日	牛乳	牛乳				
	キャロットピラフ	豚肉 ウィナー(豚)	米 麦 大豆 塩	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 ブイヨン(鶏)	
(木)	魚のマスタード焼き	ホキ チーズ(乳)	ノンエッグマヨネーズ (大豆 りんご)	パセリ	塩 こしょう 粉マスタード	
	白菜と胡瓜のサラダ	鶏ささみ	オリーブ油 三温糖	茹瓜 小松菜 人参 白菜 大根 シークワーサー	酢(小麦) 塩	
2日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	もずくのすまし汁	もずく		こんにゃく 冬瓜 えのき 人参 生姜 ゆず	かつお節 だし昆布 薄口醤油(小麦 大豆) 酒 塩	比摩根6年 欠食
	いわしの蒲焼風	いわし	三温糖 でん粉	生姜	塩 薄口醤油(小麦 大豆) ぶり かつお節	
●ねりごま和え(ごま)	鶏ささみ 白かまぼこ	三温糖 ねりごま すりごま	ほうれん草 人参 茹瓜 大根	酢 塩 薄口醤油		
節分豆	大豆	砂糖				
5日	牛乳	牛乳				
	大根飯	油あげ(大豆) しらすほし 豚肉	米 麦 大豆 塩 ごま油	大根 人参 大根の葉	かつお節 ブイヨン(鶏) 薄口醤油 みりん 酒 塩	
	厚揚げのそぼろかけ	厚揚げ(大豆) 豚ひき肉	三温糖 でん粉 大豆 塩	玉葱 生姜	酒 薄口醤油 みりん かつお節	
(月)	白菜のおかか和え	白かまぼこ 糸けすり	三温糖	キャベツ 白菜 茹瓜 人参	薄口醤油 酢	
	果物			果物		
6日	牛乳	牛乳				
	揚げパン	黄な粉(大豆) スキムミルク	パン(小麦・乳・大豆) 麦こがし グラニュー糖 粉塩類 なたね油			
	豚肉と豆の煮込み	豚肉 ボーク(豚・鶏) 大豆	じゃが芋 三温糖 でん粉 大豆 塩	人参 マッシュルーム ブロッコリー トマト	デミグラスソース(小麦・鶏 豚 肉・赤ワイン ケチャップ トマトソース(大豆)ウスター ソース(大豆 りんご) 塩	
(火)	大根サラダ	海藻ミックス ツナ	三温糖	大根 コーン 人参 茹瓜	薄しそドレッシング(小麦・大豆・ 鶏・豚・りんご、セラチン) 薄口醤油 酢	
7日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	●ごまみそ汁(ごま)	豆腐(大豆) 塩あげ(大豆) わかめ 夏みそ(大豆) 白みそ(大豆)	ねりごま すりごま	れんこん 白菜 長ねぎ 人参	かつお節 だし昆布	
(水)	ブリの照り焼き	ブリ	三温糖 でん粉	生姜	塩 酒 薄口醤油 みりん かつお節 こしょう	
	牛肉とごぼうのきんぴら	牛肉	大豆 塩 三温糖 ちぢみつ ごぼう	ごぼう 人参 こんにゃく	薄口醤油 みりん 塩 かつお節	

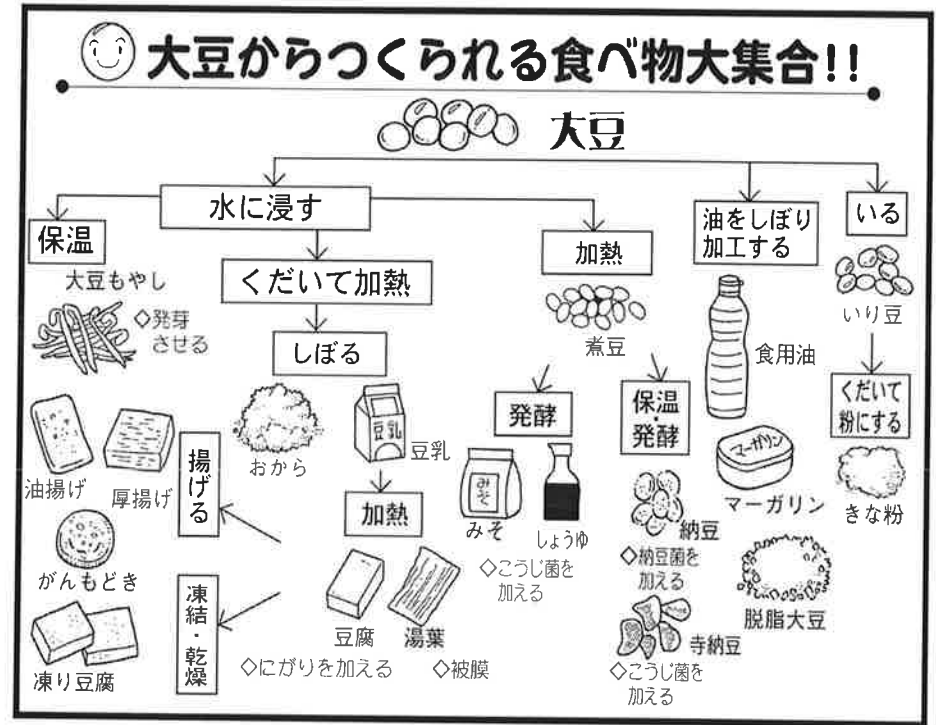
曜日	献立名	卵の食品 (卵や殻、黄を伴る)	鶏の食品 (熱やかになる)	豚の食品 (豚の皮子を除く)	調味料	欠食	
8日	牛乳	牛乳					
	●バジルスバゲティ(乳)	ベーコン(豚・大豆) 鶏肉 チーズ(乳)			スバゲティ(小麦) オリーブ油 大豆 塩	白ワイン 塩 こしょう ジェノ バペスト(乳) ブイヨン(鶏)	
(木)	蒸しコロン					コーン	
	ポテトサラダ	ハム(豚・鶏・大豆)			じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ (大豆 りんご) 三温糖	人参 茹瓜 青豆(大豆) 酢 塩	
9日	牛乳	牛乳					
	麦ご飯		米 麦				
	冬瓜とごぼうのみそ煮	豚肉 ひとくちキチアキ(大豆) 夏みそ(大豆) 白みそ(大豆)	三温糖			人参 冬瓜 ごぼう 椎茸 こんにゃく いんげん	かつお節 薄口醤油 みりん 酒 塩
(金)	南瓜ひき肉あげ	豚肉 大豆				醤油(小麦 大豆) ウスターソース	
	大根とわかめ酢の物	わかめ ツナ	三温糖			大根 人参 もやし 茹瓜 シークワーサー	薄口醤油 酢 塩
13日	牛乳	牛乳					
	麦ご飯		米 麦				
	●ボークカレー(乳)	豚肉 白化肉ペースト スキムミルク			じゃが芋 小麦粉 ソーダリン(乳 大豆) 豚 大豆 塩	人参 玉ねぎ にんにく なす ピーマン	赤ワイン ブルーンピュレ ケチャップ カレー粉 マドラ カレー(小麦 牛 豚 大豆 り んご) カレールー(小麦 大豆 牛 鶏) 豚骨 ウスターソース (大豆 りんご) 塩
(火)	ゆで卵	卵					
	フルーツ白玉					みかん バイロ もも シークワーサー	
14日	牛乳	牛乳					
	麦ご飯		米 麦				
(水)	豚肉と大根の煮つけ	豚肉 厚揚げ(大豆)	三温糖 ごま油			椎茸 糸こんにゃく 大根 いんげん 生姜 人参	かつお節 薄口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩
	納豆みそ	夏みそ(大豆) ツナ 練乳(大豆) 糸けすり	大豆 三温糖			生姜 ねぎ	みりん
(木)	キャベツのゆかり和え	しらすほし 糸けすり	三温糖			キャベツ もやし 人参 茹瓜 塩	ゆかり粉 酢
	牛乳	牛乳					
15日	麦ご飯		米 麦				
	●卵とトマトの スープ(卵)	白いんげん 液卵 鶏肉			でん粉 ごま油	人参 玉ねぎ トマト セロリ にんにく 生姜	豚骨 塩 薄口醤油 こしょう
	多菜包子	豚肉 鶏肉 ひじき			ラード(豚) でん粉 ごま油 小麦粉 砂糖 大豆 乳	キャベツ 玉ねぎ 生姜	醤油(大豆 小麦) 香辛料 オイスターソース 塩
(木)	春雨の中華炒め	豚肉	春雨 ごま油		生姜 にんにく 人参 小松菜 白菜 椎茸	薄口醤油 みりん 塩 酒	
16日	牛乳	牛乳					
	黒米ごはん		米 麦 黒米				
旧正月	中身汁	豚中身 豚肉				こんにゃく 椎茸 生姜 かつお節 豚骨 薄口醤油 ねぎ	みりん 塩
	黒はんぺん湯	大豆 魚肉すり身 卵 いわし			パン粉(小麦 乳 大豆) 小麦粉 砂糖 でん粉(大豆) なたね油	玉葱 生姜 アーサ	醤油(小麦 大豆) 塩
(金)	クープイリチー	結び昆布 白かまぼこ 豚肉	三温糖 大豆 塩			切干大根 人参	薄口醤油 みりん 酒 塩 ブイヨン(鶏) 豚
19日	牛乳	牛乳					
	麦ご飯		米 麦				
	麻婆大根	豚ひき肉 豆腐(大豆) 夏みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	大豆 塩 ごま油 でん粉			人参 玉ねぎ 椎茸 木豆 大根 生姜 にんにく たら	ケチャップ オイスターソース 豚骨 醤油 塩
(月)	米粉餃子	豚肉 大豆			ごま油 ラード 米粉 もち粉 でん粉(大豆) 砂糖 玄米粉	キャベツ たら 玉ねぎ にんにく 生姜 竹の子	塩
	●パンパンジー(ごま)	鶏ささみ 白みそ(大豆)	三温糖 ねりごま すりごま ごま油			切干大根 人参 茹瓜 小松菜	薄口醤油 酢
20日	牛乳	牛乳					
	アーサ入り コンスープ (タコライス) 麦ご飯	鶏肉 アーサ			じゃが芋 でん粉	人参 玉ねぎ えのき コーン	豚骨 醤油 薄口醤油 塩 こしょう
	タコミート	豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 レンズ豆	大豆 三温糖			人参 玉ねぎ セロリ ピー マン マッシュルーム にんに く	赤ワイン チリパウダー ケ チャップ トマトペースト ウ スターソース(大豆 りんご) 塩
(火)	ポイル野菜					キャベツ 茹瓜 白菜 人参	
	チーズ	チーズ(乳)					

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 (体の調子を整える)	調味料	欠食
21日	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	きのこのみそ汁	豆腐(大豆) 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)		えのき 大根 椎茸 人参 にら なめこ	かつお節 だし昆布 塩	
	●大根葉とじゃこの ふりかけ(ごま)	大根の葉 しらすぼし 糸煎り	白ごま		薄口醤油 みりん 酒	
(水)	豚肉といんげんの炒めもの	豚肉	大豆畑 三温糖	いんげん 生巻 玉ねぎ 人参 木目 こんにゃく	薄口醤油 みりん 塩	
	さつまいもポテト	大豆	さつまいも 砂糖 などね油		みりん 塩	
22日	牛乳	牛乳				
	ナージュシー	鶏肉 ツナ	米 麦 大豆油	人参 白菜 椎茸 ほろれん草 小松菜	かつお節 鶏骨 豚骨 薄口醤油 塩	
	南産まぐろフライ	まぐろ	パン粉(小麦 大豆) 小麦粉 なたね油	にんにく	塩 こしょう	
	●白和え(ごま)	鶏ささみ 豆腐(大豆) 甘みそ(大豆)	三温糖 ねりごま すりごま	ブロッコリー 人参 萵瓜 こんにゃく 大根	薄口醤油 塩	
(木)	果物			果糖		
23日	牛乳	牛乳				
	ターメリックライス	鶏肉	米 麦 大豆油	人参 玉ねぎ 木目 コーン ピーマン しめじ	カレー粉 うちん粉 みりん ブイヨン(鶏 塩 酒) 薄口醤油	
	さつまいのオレンジ ソースかけ		さつまいも でん粉 マーガリン(乳 大豆 卵)		オレンジジュース マーマレード	
	アーモンドサラダ	ハム(豚・鶏・大豆)	三温糖 オリーブ油 紙切り アーモンド 粉アーモンド	ブロッコリー 大根 萵瓜 人参	薄口醤油 りんご酢	
(金)	牛乳	牛乳				
	食パン		パン(小麦・乳・大豆)			
	ベジタブルスープ	ベーコン(豚・大豆)	じゃが芋	冬瓜 人参 白菜 キャベツ セロリー しめじ パセリ	豚骨 塩 こしょう 薄口醤油	
	ワカサギのシークワ ソース	わかさぎ	三温糖 小麦粉 でん粉 なたね油	玉葱 萵瓜 赤ピーマン シークワソース	薄口醤油 りんご酢	
	カレー風味サラダ	ミックスビーンズ 大豆 ハム(豚・鶏・大豆)	ノンエッグマヨネーズ 大根 りんご 三温糖	青豆(大豆) コーン 人参 ブロッコリー 萵瓜	酢 カレー粉 塩 こしょう	
いちごジャム					いちごジャム(りんご)	
27日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	かしわ汁	鶏肉 油あげ(大豆)		人参 冬瓜 椎茸 ごぼう	かつお節 だし昆布 薄口醤油 酒 塩	
	さばのねぎみそかけ	さば 甘みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	三温糖 でん粉	生巻 ねぎ	かつお節 みりん	
(水)	ひじき炒め	ひじき 豚肉 大豆 ちきあぎ(大豆)	大豆油	人参 こんにゃく 切干大根	薄口醤油 みりん 塩 かつお節	
28日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	●豆腐と えびの中華煮(えび)	豚肉 豆腐(大豆) えび	大豆油 ごま油 でん粉	にんにく 人参 白菜 ちんげ ん菜 こんにゃく 椎茸 生巻	薄口醤油 みりん オイスター ソース 塩 かつお節 酒	
	魚とナッツの蜜がらめ	しらすぼし	アーモンド くるみ 白ごま 三温糖 水あめ		薄口醤油 みりん	
(木)	華わかめの中巻あえ	華わかめ ツナ	ごま油 三温糖	朝豆 大根 もやし 人参	薄口醤油 酢 塩	

幼小

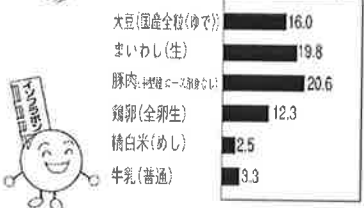


曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱ゆ力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
----	-----	--------------------	------------------	--------------------	-----	----



豆を食べよう!

知の肉!! たんぱく質をくらべてみよう!
(1円あたり100gあたり)



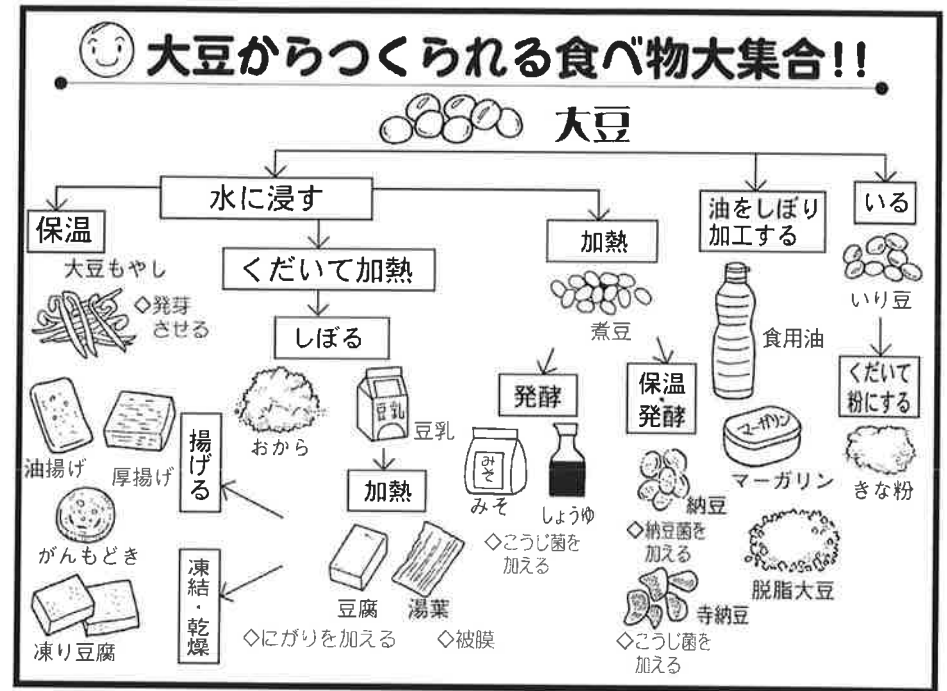
大豆は植物性食品ですが、肉や魚などの動物性食品とくらべても、十分にたんぱく質を摂取できます。



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 (体の種子を育てる)	調味料	欠食
21日	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	きのこのみそ汁	行儀(大豆) 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)		えのき 大根 椎茸 人参 にら なめこ	かつお節 だし醤油 塩	
	●大根菜とじゃこの ぶりかけ(ごま)	大根の葉 しらすぼし 糸揚げ	白ごま		薄口醤油 みりん 塩	
(水)	豚肉といんげんの 炒めもの	豚肉	大豆油 三温糖	いんげん 生薑 玉ねぎ 人参 木耳 こんにゃく	酒 薄口醤油 みりん 塩	
	さつまポテト	大豆	さつま芋 砂糖 なたね油 水あめ		みりん 塩	
22日	牛乳	牛乳				
	ナージュシー	鶏肉 ツナ	米 麦 大豆油	人参 白菜 椎茸 ほろれん草 小松菜	かつお節 鶏骨 豚骨 薄口醤油 塩	
	ナンカスク 献立	県産まぐろフライ	まぐろ	パン粉(小麦 大豆) 小麦粉 なたね油	にんにく	塩 こしょう
(木)	●白和え(ごま)	鶏ささみ 行儀(大豆) 目みそ(大豆)	三温糖 ねりごま すりごま	ブロッコリー 人参 萵瓜 こんにゃく 大根	薄口醤油 塩	
23日	牛乳	牛乳				
	ターメリックライス	鶏肉	米 麦 大豆油	人参 玉ねぎ 木耳 コーン ピーマン しめじ	カレー粉 うちこん粉 フイヨン 醤油 塩 酒 薄口醤油 みりん	
	さつま芋のオレンジ ソースがけ		さつま芋 マーガリン (乳 大豆 卵) でん粉		オレンジジュース マーマレード	
	アーモンドサラダ	ハム(豚・鶏・大豆)	三温糖 オリーブ油 純切り アーモンド 粉アーモンド	ブロッコリー 大根 萵瓜 人参	薄口醤油 りんご酢	
(金)	果物			果物		
26日	牛乳	牛乳				
	食パン		パン(小麦・乳・大豆)			
	ベジタブルスープ	ベーコン(豚・大豆)	じゃが芋	冬瓜 人参 白菜 キャベツ セロリ しめじ パセリ	豚骨 塩 こしょう 薄口醤油	
	わかさぎのシークワー サーソースがけ	わかさぎ	三温糖 小麦粉 でん粉 なたね油	玉葱 萵瓜 赤ピーマン シークワサー	薄口醤油 りんご酢	
	カレー風味サラダ	ミックスピーズ 大豆 ハム(豚・鶏・大豆)	ノンエッグマヨネーズ (大豆・りんご) 三温糖	鷹豆(大豆) コーン 人参 ブロッコリー 萵瓜	酢 カレー粉 塩 こしょう	
(月)	いちごジャム			いちごジャム(りんご)		
27日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	かしわ汁	鶏肉 椎あげ(大豆)		人参 冬瓜 椎茸 ごぼう	かつお節 だし醤油 薄口醤油 酒 塩	
	さばのねぎみそがけ	さば 目みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	三温糖 でん粉	生薑 ねぎ	かつお節 みりん	
(火)	ひじき炒め	ひじき 豚肉 大豆 ちきあげ(大豆)	大豆油	人参 こんにゃく 切干大根	薄口醤油 みりん 塩 かつお節	
28日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	●豆腐と えびの中巻(煮て)	豚肉 豆腐(大豆) えび	大豆油 ごま油 でん粉	にんにく 人参 白菜 ちんげ ん菜 こんにゃく 椎茸 生薑	薄口醤油 みりん オイスター ソース 塩 かつお節 酒	
	魚とナッツの蜜がらめ	しらすぼし	アーモンド 白ごま くるみ 三温糖 水あめ		薄口醤油 みりん	
(水)	蓋わかめ中華あえ	蓋わかめ ツナ	ごま油 三温糖	胡瓜 大根 もやし 人参	薄口醤油 酢 塩	

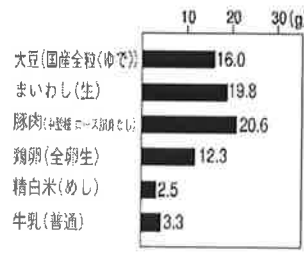
中学校

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 (体の種子を育てる)	調味料	欠食
----	-----	--------------------	------------------	--------------------	-----	----



豆を食べよう!

畑の肉!! たんぱく質をくらべてみよう!



大豆は植物性食品ですが、肉や魚などの動物性食品とくらべても、十分にたんぱく質を摂取できます。

