

3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・フルーツとえを含む)・炒め物・煮物(カレー・シチュー・雑炊を含む)・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 だご 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」が混ざることがあります。

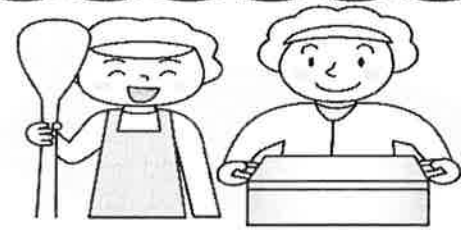
6. あさりには「かに」が共生しています。

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 (体の種子を産める) | 調味料 | 欠食 |
|------------------------------|-----------------------|--------------------|----------------------------------|---------------------------------|--|----|
| 1日 | 牛乳 《五百ラーメン》 中華麺 | 牛乳 | 中華麺(小麦 大豆) | | | |
| | 五目スープ | 豚肉 なると | 大豆畑 | 人参 キャバツ きくらげ もやし 生薑 ねぎ | 豚骨 だし昆布 かつお節 酒 薄口醤油(小麦 大豆) みりん 塩 | |
| | にらまんじゅう | 豚肉 | 豚骨 小麦畑 砂糖 小麦粉 もち粉(小麦 大豆) 水あめ 揚げ油 | にら キャバツ | 醤油(小麦 大豆) 塩 | |
| 〔木〕 | 大根の中華あえ | ハム(豚 鶏 大豆) | 三温糖 ごま油 | 人参 胡瓜 大根 | 酢(小麦) 塩 | |
| 2日 | 牛乳 ちらし寿司 | 牛乳 | 米 麦 | | ちらし寿司のもと(小麦 大豆 醤油) | |
| | はまぐりのすまし汁 | はまぐり 絹ごし豆腐(大豆) | | えのき みつば 生薑 食用葱 | かつお節 だし昆布 薄口醤油(小麦 大豆) 酒 塩 | |
| ひなまつり 献立 | 魚の梅ソース | ホキ | 三温糖 でん粉 | 梅 | 塩 薄口醤油 みりん 酒 かつお節 | |
| | 青菜のおかかあえ | 鶏ささみ 糸削り | 三温糖 | 小松菜 胡瓜 キャバツ 大根 人参 シークワーサー | 薄口醤油 酢 | |
| 〔金〕 | ひなあられ | 寒天 | もち米 砂糖 でん粉 | | 醤油(小麦 大豆) | |
| 5日 | 牛乳 麦ご飯 | 牛乳 | 米 麦 | | | |
| | 《カツカレー》 ●カレールイス(乳) | 豚肉 白大豆ペースト スキムミルク | じゃが芋 小麦粉 大豆油 マーガリン(乳 大豆 酢) | 人参 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム にんにく プルーン | カレー粉 マドラスカレー(小麦 牛 卵 大豆 りんご) カレールイス(小麦 大豆 牛 鶏) 豚骨 ウスターソース(大豆 りんご) 塩 クチャップ | |
| | とんかつ | 豚肉 卵白 大豆 | パン粉(小麦) でん粉 なたね油 | | 塩 | |
| ※ 鶏 が含まれる食材を揚げた油を使用して揚げています。 | | | | | | |
| 〔月〕 | フルーツミックス | | | みかん ぶどう 黄桃 ナタデココ ビーチゼリー(もも りんご) | | |
| 6日 | 牛乳 麦ご飯 | 牛乳 | 米 麦 | | | |
| | シカムドゥッチ | 豚肉 鶏色がまぼこ | | 大根 こんにゃく 椎茸 生薑 ねぎ | だし昆布 かつお節 薄口醤油 酒 塩 | |
| 〔火〕 | ●鮭イリチー(卵) | 液卵 チキアギ | 駄(小麦) 大豆油 | 人参 キャバツ もやし 玉ねぎ なら | 薄口醤油 塩 | |
| | もずくの甘酢あえ | もずく | 三温糖 | 胡瓜 白菜 人参 バイン シークワーサー | 酢 塩 | |
| 7日 | 牛乳 麦ご飯 | 牛乳 | 米 麦 | | | |
| | 大根の生薑煮 | 豚肉 油揚げ(大豆) | 三温糖 | 生薑 人参 椎茸 糸こんにゃく 大根 いんげん | 薄口醤油 酒 みりん 薄口醤油 塩 かつお節 | |
| | ●高菜と大豆のぶりかけ(ごま) | 刻み大豆 しらす干し 糸削り | 白いごま 三温糖 | 高菜漬(小麦 大豆) | 薄口醤油 みりん | |
| 〔水〕 | ごぼうのマヨネーズあえ | ハム(豚 鶏 大豆) | ノンエッグマヨネーズ(大豆 りんご) 三温糖 | ごぼう 枝干大根 馬豆(大豆) 胡瓜 | 酢 マスタード 酢 塩 | |
| 〔水〕 | 果物 | | | 果物 | | |

| 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 (体の種子を産める) | 調味料 | 欠食 |
|---------------------------------|------------------------|------------------------|--|-------------------------------|-----------------------------------|---|
| 8日 | 牛乳 《ジャージャー麺》 中華麺 | 牛乳 | 中華麺(小麦 大豆) | | | |
| | ジャージャー(肉みそ) | 豚ひき肉 鶏ひき肉 刻み大豆 煮みそ(大豆) | 三温糖 ごま油 | | 人参 玉ねぎ しめじ きくらげ にんにく 生薑 | 酒 薄口醤油 みりん 豆板醤 薄口醤油(小麦 大豆 ごま油) |
| | 豆腐のとろみスープ | 絹ごし豆腐(大豆) | でん粉 | | 大根 えのき コーン 長ねぎ 生薑 | 豚骨 鶏がら かつお節 塩 だししょう |
| 〔木〕 | 切干大根の中華あえ | わかめ しらす干し | 三温糖 ごま油 | | 小松菜 切干大根 人参 胡瓜 シークワーサー | 薄口醤油 酢 塩 |
| 9日 | 牛乳 彩りピラフ | 牛乳 | 米 麦 大豆油 | | | |
| | | 鶏肉 ウインナー(豚) | | | にんにく マッシュルーム 人参 玉ねぎ コーン 赤ピーマン パセリ | 白ワイン 塩 だししょう 白ワイン(鶏) |
| | 国産豚肉のコロッケ | 豚肉 | じゃが芋 砂糖 小麦粉(大豆) コーンフラワー 水 あめ でん粉 砂糖 なたね油 | | 玉ねぎ | 塩 |
| ※ エビ 卵 が含まれる食材を揚げた油を使用して揚げています。 | | | | | | |
| 〔金〕 | アーモンドサラダ | 鶏ささみ | アーモンド 三温糖 | | 人参 胡瓜 カリフラワー 小松菜 | 薄口醤油 酢 塩 |
| 12日 | 牛乳 クファジュシー | 牛乳 | | | | |
| | | 豚切り昆布 刻み大豆 チキアギ 豚肉 | 米 麦 大豆油 | | 人参 椎茸 ねぎ | かつお節 白ワイン(豚 鶏) 薄口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩 |
| 〔月〕 | さばのタンカンソース | さば | 三温糖 | | 玉ねぎ セロリ シークワーサー | 酢 タンカンドレッシング(小麦 大豆 ゼラチン) 塩 だししょう |
| 〔火〕 | マーミナーウサチー | ひじき ツナ | 三温糖 | | もやし 小松菜 胡瓜 人参 | 酢 ゆかり粉 |
| 13日 | 牛乳 麦ご飯 | 牛乳 | 米 麦 | | | |
| | ●かきたま汁(卵) | 液卵 絹ごし豆腐(大豆) | でん粉 | | 大根 えのき 椎茸 長ねぎ | だし昆布 かつお節 薄口醤油 |
| | 小いわしの梅あけ | いわし | パン粉 小麦粉 米粉 なたね油 | | 梅 | 塩 |
| 〔火〕 | こんにゃくの甘酢いため | 豚肉 糸削り | 大豆油 三温糖 はちみつ ごま油 | | ごぼう 人参 小松菜 こんにゃく | 薄口醤油 みりん 塩 豆板醤 |
| 14日 | 牛乳 コッペパン | 牛乳 | | | | |
| | | | コッペパン(小麦 乳 大豆) | | | |
| | ジュリエンスープ | ベーコン(豚 大豆) | オリーブ油 | | 人参 玉ねぎ 大根 セロリ えのき パセリ | 豚骨 鶏がら 塩 だししょう |
| 〔水〕 | チキンのトマトソース | 鶏肉 | でん粉 三温糖 オリーブ油 | | にんにく 玉ねぎ トマト | 白ワイン トマトソース(大豆) ウスターソース(大豆 りんご) 薄口醤油 カレー粉 塩 だししょう |
| | 野菜ソテー | | 大豆油 | | ブロッコリー 人参 キャバツ しめじ コーン こんにゃく | 塩 だししょう |
| | 米粉のカップケーキ | 豆乳(大豆) | | 米粉 砂糖 ショートニング 植物油(大豆) 粉あめ 水あめ | いちご | |

ねんかん
1年間ありがとうございました!



しょうがっこう きゅうしょく
小学校での給食もおたのしみに♪

3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 | |

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(カレールー・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) | 乳の食品 (熱ゆかになる) | 魚の食品 (体の骨子をとる) | 調味料 | 欠食 |
|------------------------------|----------------------|--------------------|--------------------------------|----------------------------------|---|----|
| 1日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 《五目ラーメン》中華麺 | | 中華麺(小麦 大豆) | | | |
| | 五目スープ | 豚肉 なた | 大豆油 | 人参 キャバツ きくらげ もやし 生薑 ねぎ | 醤油 だし昆布 かつお節 酒 薄口醤油(小麦 大豆) みりん 塩 | |
| | にらまんじゅう | 豚肉 | 豚脂 ごま油 砂糖 でん粉 ちりめん(大豆) 水あめ 植物油 | にら キャバツ | 醤油(小麦 大豆) 塩 | |
| 【木】 | 大根の中華あえ | ハム(豚 鶏 大豆) | 三温糖 ごま油 | 人参 胡瓜 大根 | 酢(小麦) 塩 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 2日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | ちらし寿司 | | 米 麦 | | ちらし寿司のもと(小麦 大豆 鶏) | |
| | はまぐりのずまし汁 | はまぐり 絹ごし豆腐(大豆) | | えのき みつば 生薑 食用菊 | かつお節 だし昆布 薄口醤油(小麦 大豆) 酒 塩 | |
| | 魚の梅ソース | ホキ | 三温糖 でん粉 | 梅 | 塩 薄口醤油 みりん 酒 かつお節 | |
| 【金】 | 青菜のおかかあえ | 鶏ささみ 糸揚げ | 三温糖 | 小松菜 胡瓜 キャバツ 大根 人参 シークワーサー | 薄口醤油 酢 | |
| | ひなあられ | 薯蕷 | もち米 砂糖 でん粉 | | 醤油(小麦 大豆) | |
| 5日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 麦ご飯 | | 米 麦 | | | |
| | 《カツカレー》 ●カレールー(乳) | 豚肉 白豆ペースト スキムミルク | じゃが芋 小麦粉 大豆油 マーガリン(乳 大豆 豚) | 人参 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム にんにく ブルーン | カレー粉 マドラスカレー(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) ケチャップ | |
| | とんかつ | 豚肉 鶏白 大豆 | パン粉(小麦) でん粉 なたね油 | | 塩 | |
| ※ 鶏 が含まれる食材を揚げた油を使用して揚げています。 | | | | | | |
| 【月】 | フルーツミックス | | | みかん ぶどう 梨 桃 ナタデココ ビーチゼリー(もち りんご) | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 6日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 麦ご飯 | | 米 麦 | | | |
| | シカムドッチ | 豚肉 黄色かまぼこ | | 大根 ごんにゃく 椎茸 生薑 ねぎ | だし昆布 かつお節 薄口醤油 酒 塩 | |
| | ●魅いリチー(卵) | 液卵 チキアギ | 醤油(小麦) 大豆油 | 人参 キャバツ もやし 玉ねぎ たら | 薄口醤油 塩 | |
| 【火】 | もずくの甘酢あえ | もずく | 三温糖 | 胡瓜 白梨 人参 シークワーサー | 酢 塩 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 7日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 麦ご飯 | | 米 麦 | | | |
| | 大根の生燻煮 | 豚肉 塩揚げ(大豆) | 三温糖 | 生薑 人参 椎茸 糸こんにゃく 大根 いんげん | 薄口醤油 酒 みりん 薄口醤油 塩 かつお節 | |
| | ●高菜と大豆のぶりかけ(ごま) | 刻み大豆 しらす干し 糸揚げ | 白いりごま 三温糖 | 高菜漬(小麦 大豆) | 薄口醤油 みりん | |
| 【水】 | ごぼろのまよネズあえ | ハム(豚 鶏 大豆) | ノンエッグまよネズ(大豆 りんご) 三温糖 | ごぼろ 塩干大根 青豆(大豆) 胡瓜 | 薄口醤油 酢 塩 | |
| | 果物 | | | 果物 | | |

| 曜日 | 献立名 | 卵の食品 (血や肉、骨を作る) | 乳の食品 (熱ゆかになる) | 魚の食品 (体の骨子をとる) | 調味料 | 欠食 |
|-----|---------------------------------|------------------------|--|---|--|----|
| 8日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 《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 刻み大豆 豚みそ(大豆) | 三温糖 ごま油 | 人参 玉ねぎ しめじ きくらげ にんにく 生薑 | 薄口醤油 みりん 豆板醤(小麦 大豆 ごま油) 塩 しょうゆ | |
| | 豆腐のどろみスープ | 絹ごし豆腐(大豆) | でん粉 | 大根 えのき コーン 長ねぎ 生薑 | 薄口醤油 かつお節 塩 しょうゆ | |
| 【木】 | 切干大根の中華あえ | わかめ しらす干し | 三温糖 ごま油 | | 薄口醤油 酢 塩 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 9日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 彩りピラフ | 鶏肉 ウインナー(豚) | 米 麦 大豆油 | 人参 玉ねぎ しめじ きくらげ にんにく マッシュルーム 人参 玉ねぎ コーン 赤ピーマン パセリ | 薄口醤油 塩 しょうゆ 白ワイン(鶏) | |
| | 国産豚肉のコロッケ | 豚肉 | じゃが芋 豚脂 パン粉(大豆) 小麦粉 コーンフラワー 水 あめ でん粉 砂糖 なたね油 | 玉ねぎ | 塩 | |
| | ※ エビ 卵 が含まれる食材を揚げた油を使用して揚げています。 | | | | | |
| 【金】 | アーモンドサラダ | 鶏ささみ | アーモンド 三温糖 | 人参 胡瓜 カリフラワー 小松菜 | 薄口醤油 酢 塩 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 12日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | クファージュシー | 細切り昆布 刻み大豆 チキアギ 豚肉 | 米 麦 大豆油 | 人参 椎茸 ねぎ | かつお節 白ワイン(豚 鶏) 薄口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩 | |
| | さばのタンカンソース | さば | 三温糖 | 玉ねぎ セロリ シークワーサー | 酢 タンカンドレッシング(小麦 大豆 セラチン) 塩 しょうゆ | |
| | マーマナーウサチー | ひじき ツナ | 三温糖 | もやし 小松菜 胡瓜 人参 | 酢 ゆかり粉 | |
| 13日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 麦ご飯 | | 米 麦 | | | |
| | ●かきたま汁(卵) | 液卵 絹ごし豆腐(大豆) | でん粉 | 大根 えのき 椎茸 長ねぎ | だし昆布 かつお節 薄口醤油 塩 | |
| | 小いわしの梅香あげ | いわし | パン粉 小麦粉 米粉 なたね油 | 梅 | 塩 | |
| 【火】 | ごんにゃくの甘辛いだめ | 豚肉 糸揚げ | 大豆油 三温糖 はちみつ ごんにゃく | ごぼう 人参 小松菜 ごんにゃく | 薄口醤油 みりん 塩 豆板醤 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 14日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | コッペパン | | コッペパン(小麦 乳 大豆) | | | |
| | ジュリエンスープ | ベーコン(豚 大豆) | オリーブ油 | 人参 玉ねぎ 大根 セロリ えのき パセリ | 豚骨 鶏がら 塩 しょうゆ | |
| | チキンのトマトソース | 鶏肉 | でん粉 三温糖 オリーブ油 | にんにく 玉ねぎ トマト | 白ワイン トマトソース(大豆) ウスターソース(大豆 りんご) 薄口醤油 カレー粉 塩 しょうゆ | |
| 【水】 | 野菜ソテー | | 大豆油 | ブロッコリー 人参 キャバツ しめじ コーン ごんにゃく | 塩 しょうゆ | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 15日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | ●韓国風炊き込みご飯(ごま) | 牛肉 刻み大豆 | 米 麦 大豆油 白いりごま ごま油 | にんにく 生薑 人参 きくらげ 玉ねぎ 白ネギ(小麦 大豆) 長ねぎ | 薄口醤油 みりん 白ワイン(豚 鶏) 酒 塩 | |
| | 豆腐の甘酢あん | 厚揚げ(大豆) | 三温糖 でん粉 | ピーマン 玉ねぎ にんにく | かつお節 薄口醤油 みりん ケチャップ 酢 豆板醤 | |
| | ナムル | | 三温糖 ごま油 | 人参 もやし ほうろん草 胡瓜 たら | 薄口醤油 塩 酢 | |
| 【木】 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 麦ご飯 | | 米 麦 | | | |
| 16日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | コーンの中華スープ | キングほくし身 | でん粉 | コーン 玉ねぎ きくらげ 生薑 長ねぎ | かつお節 鶏がら 薄口醤油 塩 | |
| | 鶏肉とカシューナッツ炒め | 鶏肉 | でん粉 なたね油 カシューナッツ 大豆油 三温糖 | 人参 玉ねぎ 椎茸 ビーマン 生薑 にんにく | 薄口醤油 オイスターソース 酒 塩 しょうゆ | |
| | 野菜と豆のあえもの | ミックスピーズ(大豆) 鶏ささみ | 三温糖 | 青豆(大豆) 白梨 胡瓜 人参 | 薄口醤油 酢 塩 | |
| 19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 | 生薑 人参 玉ねぎ 椎茸 糸こんにゃく いんげん | 薄口醤油 酒 みりん 薄口醤油 かつお節 塩 | |
| | 手作り卵焼き | 液卵 ひよこ豆 鶏そぼろ | 醤油(小麦) でん粉 三温糖 | 玉ねぎ 生薑 | かつお節 みりん 塩 薄口醤油 | |
| 【月】 | ひじきのあえもの | ひじき ちくわ ツナ | 三温糖 | 人参 胡瓜 大根 | 薄口醤油 酢 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 20日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | あみパン | | あみパン(小麦 乳 大豆) | | | |
| | ●コーンポタージュ(乳) | 鶏肉 スキムミルク | 小麦粉 マーガリン(乳 大豆 豚) 生クリーム | コーン 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ | 鶏がら 塩 しょうゆ | |
| | ポテトのガーリックソテー | ウインナー(豚) | じゃが芋 アーモンド オリーブ油 | 人参 玉ねぎ にんにく たら | 塩 しょうゆ | |
| 【火】 | 手作りカップケーキ | 牛乳(大豆) | 米粉 コーンスターチ はちみつ 米油 粉糖 | レモン | ベーキングパウダー 薄糖 塩 ココア チョコチップ(乳 大豆) | |

3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 豚レバー 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・かにが混ざる湯で採取されていることから、「えび・かに」が混ざることがあります。

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) | 魚の食品 (熱や力になる) | 卵の食品 (体の調子を整える) | 調味料 | 欠食 |
|-----------------|-----------------------|-------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|---|----------------------|
| 1日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 《五百ラーメン》 中華麺 | | 中華麺(小麦 大豆) | | | |
| | 五目スープ | 豚肉 なると | 大豆油 | 人参 キャベツ きくらげ もやし 生薑 ねぎ | 豚骨 だし昆布 かつお節 酒 濃口醤油(小麦 大豆) みりん 塩 | |
| | にらまんじゅう | 豚肉 | 醤油 ごま油 砂糖 小麦粉 もち粉(乳 大豆) 水あめ 植物性油脂 | にら キャベツ | 醤油(小麦 大豆) 塩 | |
| | 大根の中華あえ | ハム(豚 鶏 大豆) | 三温糖 ごま油 | 人参 胡瓜 大根 | 酢(小麦) 塩 | |
| 【木】 | 粟物 | | 粟物 | | | |
| 2日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | ちらし寿司 | | 米 麦 | | ちらし寿司のもと(小麦 大豆) 醤油 | |
| ひなまつり 献立 | はまぐりのすまし汁 | はまぐり 絹ごし豆腐(大豆) | | えのき みつば 生薑 食用麹 | かつお節 だし昆布 薄口醤油(小麦 大豆) 酒 塩 | |
| | 魚の梅ソース | ホキ | 三温糖 小麦粉 | 梅 | 塩 濃口醤油 みりん 酒 かつお節 | |
| | 青菜のおかかあえ | 鶏ささみ 糸揚げ | 三温糖 | 小松菜 豆腐 キャベツ 大根 人参 シークワーサー | 濃口醤油 酢 | |
| 【金】 | ひなあられ | 黍 天 | もち米 砂糖 小麦粉 | | 醤油(小麦 大豆) | |
| 5日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 麦ご飯 | | 米 麦 | | | |
| | 《カツカレー》 ●カレールイス(乳) | 豚肉 白花苳ペースト スキムミルク | じゃが芋 小麦粉 大豆油 マーガリン(乳 大豆 豚) | 人参 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム にんにく ブルーン | カレー粉 マドラスカレー(小麦 牛 豚 大豆 りんご) カレールイス(小麦 大豆 牛 鶏) 豚骨 ウスターソース(大豆 りんご) 塩 クETCHAPP | |
| チキンカツ | 鶏肉 大豆 | 植物性油脂 なたね油 | | | | |
| | | ※ 豚 卵 が含まれる食材を揚げた油を使って揚げています。 | | | | |
| 【月】 | フルーツミックス | | | みかん ぶどう 黄桃 オレンジ チョコ ビーチゼリー(もも りんご) | | |
| 6日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 麦ご飯 | | 米 麦 | | | |
| | シカムドゥッチ | 豚肉 黄色かまぼこ | | 大根 こんにゃく 椎茸 生薑 ねぎ | だし昆布 かつお節 濃口醤油 酒 塩 | 美里中3年 沖縄中3年 欠食 |
| ●鮭イリチ〜(卵) | 液卵 チキアギ | 豚(小麦) 大豆油 | 人参 キャベツ もやし 玉ねぎ なら | 濃口醤油 塩 | | |
| 【火】 | もずくの甘酢あえ | もずく | 三温糖 | 胡瓜 白菜 人参 バイソ シークワーサー | 酢 塩 | |
| 7日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 麦ご飯 | | 米 麦 | | | |
| | 大根の生巻煮 | 豚肉 油揚げ(大豆) | 三温糖 | 生薑 人参 椎茸 糸こんにゃく 大根 いんげん | 濃口醤油 酒 みりん 薄口醤油 塩 かつお節 | |
| ●高菜と大豆のふりかけ(ごま) | 刻み大豆 しらす干し 糸揚げ | 白いごま 三温糖 | 高菜漬(小麦 大豆) | 濃口醤油 みりん | | |
| 【水】 | ごぼうのマヨネーズあえ | ハム(豚 鶏 大豆) | | ノンエッグマヨネーズ(大豆 りんご) 三温糖 | ごぼう 切干大根 青豆(大豆) 胡瓜 | 美里中3年 沖縄中3年 欠食 |

| 曜日 | 献立名 | 卵の食品 (血や肉、骨を作る) | 魚の食品 (熱や力になる) | 卵の食品 (体の調子を整える) | 調味料 | 欠食 |
|------------------|-------------------|--------------------------------|---------------------------------|---|----------------------------------|-------------------------------|
| 8日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 《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 刻み大豆 夏みそ(大豆) | 三温糖 ごま油 | 人参 玉ねぎ しめじ きくらげ にんにく 生薑 | 酒 濃口醤油 みりん 豆板醤 粗塩(小麦 大豆 ごま油) 鶏がら | |
| | 豆腐のとうみスープ | 絹ごし豆腐(大豆) | 小麦粉 | 大根 えのき コーン 長ねぎ 生薑 | 豚骨 鶏がら かつお節 塩 だししょう | |
| | 切干大根の中華あえ | わかめ しらす干し | 三温糖 ごま油 | 小松菜 切干大根 人参 胡瓜 シークワーサー | 濃口醤油 酢 塩 | |
| 【木】 | 米粉のカップケーキ ※中3のみ | 豆乳(大豆) | 米粉 砂糖 ショートニング 植物性油脂 粉あめ 水あめ 小麦粉 | | いちご | |
| 9日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 彩りピラフ | 鶏肉 ウインナー(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 赤ピーマン パセリ | 白ワイン 塩 だししょう 白ワイン(鶏) | |
| 3年生 ラスト 給食 | エビフライ | えび 卵白 | パン粉 小麦粉 砂糖 植物油 卵 でん粉 なたね油 | | | |
| | | ※ 豚 大豆 が含まれる食材を揚げた油を使って揚げています。 | | | | |
| | アーモンドサラダ | 鶏ささみ | アーモンド 三温糖 | 人参 胡瓜 カリフラワー 小松菜 | 濃口醤油 酢 塩 | |
| 【金】 | チョコレートアイス ※中3のみ | | | | チョコレートアイス(卵 大豆) | |
| 12日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | クファージュシー | 鯉切り昆布 刻み大豆 チキアギ 豚肉 | 米 麦 大豆油 | 人参 椎茸 ねぎ | かつお節 白ワイン(豚 鶏) 薄口醤油 濃口醤油 みりん 塩 | 美里中3年 沖縄中3年 高松中3年 欠食 |
| | さばのタンカンソース | さば | 三温糖 | 玉ねぎ セロリ シークワーサー | 酢 タンカンドレッシング(小麦 大豆 せらチン) 塩 だししょう | |
| 【月】 | マーミナーウサチー | ひじき ツナ | 三温糖 | もやし 小松菜 胡瓜 人参 | 酢 ゆかり粉 | |
| 13日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 麦ご飯 | | 米 麦 | | | |
| | ●かきたま汁(卵) | 液卵 絹ごし豆腐(大豆) | 小麦粉 | 大根 えのき 椎茸 長ねぎ | だし昆布 かつお節 濃口醤油 塩 | 美里中3年 沖縄中3年 欠食 |
| 小いわしの梅香あげ | いわし | パン粉 小麦粉 米粉 なたね油 | 梅 | | | |
| こんにゃくの甘辛いだめ | 豚肉 糸揚げ | 大豆油 三温糖 はちみつ ごま油 | ごぼう 人参 小松菜 こんにゃく | 濃口醤油 みりん 塩 豆板醤 | | |
| 【火】 | 粟物 | | 粟物 | | | |
| 14日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | コッペパン | | コッペパン(小麦 乳 大豆) | | | |
| | ジュリエンスープ | ベーコン(豚 大豆) | オリーブ油 | 人参 玉ねぎ 大根 セロリ えのき パセリ | 豚骨 鶏がら 塩 だししょう | 美里中3年 沖縄中3年 欠食 |
| チキンのトマトソース | 鶏肉 | 小麦粉 三温糖 オリーブ油 | にんにく 玉ねぎ トマト | 白ワイン トマトソース(大豆) ウスターソース(大豆 りんご) 濃口醤油 カレールイス 塩 だししょう | | |
| 【水】 | 野菜ソテー | | 大豆油 | ブロッコリー 人参 キャベツ しめじ コーン こんにゃく | 塩 だししょう | |
| 15日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | ●韓国風炊き込みご飯(ごま) | 牛肉 刻み大豆 | 米 麦 大豆油 白いりごま ごま油 | にんにく 生薑 人参 きくらげ 玉ねぎ 白梨キムチ(大豆 小麦) 長ねぎ | 濃口醤油 みりん 白ワイン(豚 鶏) 酒 塩 | 美里中3年 沖縄中3年 欠食 |
| | 豆腐の甘酢あん | 厚揚げ(大豆) | 三温糖 小麦粉 | ピーマン 玉ねぎ にんにく | かつお節 濃口醤油 みりん クETCHAPP 酢 豆板醤 | |
| 【木】 | ナムル | | 三温糖 ごま油 | 人参 もやし ほうろひ草 胡瓜 なら | 濃口醤油 塩 酢 | |
| 16日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 麦ご飯 | | 米 麦 | | | |
| | コーンの中華スープ | キングホクシ泉 | 小麦粉 | コーン 玉ねぎ きくらげ 生薑 長ねぎ | かつお節 鶏がら 薄口醤油 塩 | 美里中3年 沖縄中3年 欠食 |
| 鶏肉とカシューナッツ炒め | 鶏肉 | 小麦粉 なたね油 カシューナッツ 大豆油 三温糖 | 人参 玉ねぎ 椎茸 ビーマン 生薑 にんにく | 濃口醤油 オイスターソース 酒 塩 だししょう | | |
| 野菜と豆のあえもの | ミックスビーンズ(大豆) 鶏ささみ | 三温糖 | 黒豆(大豆) 白菜 胡瓜 人参 | 濃口醤油 酢 塩 | | |
| 【金】 | 米粉のカップケーキ | 豆乳(大豆) | 米粉 砂糖 ショートニング 植物性油脂 粉あめ 水あめ 小麦粉 | | いちご | |

おんがん
1年間ありがとうございました!