

9 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
諸見調理場
TEL:933-5453

1. 予定(アレルギー詳細)献立表には、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 バナナ もも りんご まつたけ やまいも

- 印は食物アレルギー対応児童生徒へ調理場より提供があります。()内の食品は対応アレルゲンを表示しています。
- 加工商品に関しては、原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示しているものもあります。
- アーサやもずく、カエリやチリメンなどは、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、貝」が混入することがあります。
- アーモンドを製造している工場では、「くるみ、大豆、カシューナッツ」も生産しています。
- あさりには「かに」が共生しています。
- 天候や食材、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。
(※特に、くだもの葉野菜は天候や価格によって変動することが多くなっていますのでご理解ください)

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 行事等
1日 (火)	牛乳	牛乳				“地産地消” マンゴー生産 農家 ゆいまる会 より マンゴー提供 
	きびご飯		米、もちぎび			
	中華スープ	鶏肉、絹ごし豆腐(大豆)	春雨、でん粉	コーン、人参、ねぎ	しょうゆ(大豆、小麦)、塩 こしょう、鶏がら、豚骨	
	厚揚げの中華炒め	豚肉、厚揚げ(大豆)	こめ油、ごま油 でんぷん	にんにく、玉ねぎ、白菜 人参、チンゲン菜 長ねぎ、たけのこ きくらげ	しょうゆ(大豆、小麦) みりん、酒、塩 オイスターソース(カキエ キス)	
	杏仁豆腐	牛乳、生クリーム(乳) アガー	砂糖		アーモンドエッセンス	
2日 (水)	マンゴーソース		砂糖	マンゴー、レモン		
	牛乳	牛乳				
	黒糖パン		黒糖パン (小麦、乳、大豆)			
	ミネストローネ	鶏肉、いんげんまめ	マカロニ(小麦)	玉ねぎ、人参、冬瓜 キャベツ、セロリ	塩、トマトピューレ トマトソース(大豆) ケチャップ、鶏がら、豚骨	
3日 (木)	魚のマスタード焼き	ホキ			ノンエッグマヨネーズ (酢、でんぷん、砂糖、植 物油) マスタード、塩、こしょう	
	アスパラサラダ	えんどう豆、ひよこ豆 レッドキドニー(赤いんげ ん豆)、ツナ(まぐろ)	砂糖	アスパラ、玉ねぎ、人参 シイタケ	ノンエッグマヨネーズ (酢、でんぷん、砂糖、植 物油)、塩、こしょう	
	牛乳	牛乳				
4日 (金)	ひじき炊き込みご飯	豚肉、ひじき、ちくわ うす揚げ(大豆)、大豆	米、こめ油	人参、しいたけ、ごぼう ねぎ	塩、削り節、酒 しょうゆ(小麦、大豆)	
	くずきりスープ	鶏肉	くずきり	玉ねぎ、人参、チンゲン菜 しいたけ	しょうゆ(大豆、小麦) 削り節、塩	
	魚の梅みそ焼き	さば		梅肉(りんご)	みそ(大豆)、みりん、酒	
	野菜のゴマあえ		ごま、砂糖	小松菜、キャベツ もやし、人参	酢(小麦)、塩 しょうゆ(小麦、大豆)	
5日 (土)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米、麦			
	パイナップル	豚肉、厚揚げ(大豆) ちきあげ(大豆)、昆布	砂糖	こんにゃく、パイナップル 冬瓜、人参、いんげん	しょうゆ(大豆、小麦)、塩 酒、みりん、削り節	
	納豆みそ	納豆(大豆)、糸けずり	アーモンド(くるみ、大 豆、カシューナッツ) こめ油、砂糖	ねぎ	みそ(大豆)、みりん	
	焼きのり	のり				
ミックスフルーツ			パイナップル、みかん、もも ぶどう、ナタデココ シイタケ			

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 行事等
7日 (月)	牛乳	牛乳				沖縄終戦の 日献立
	ポロポロジュース	もずく(えび、かに) 豚肉、ツナ(まぐろ)	米、こめ油	冬瓜、人参、しいたけ 小松菜	みそ(大豆)、削り節、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	
	ゴーヤちゃんぷるー	ポーク(豚、鶏) 豆腐(大豆)、たまご	こめ油	にがうり、人参	塩、しょうゆ(小麦、大豆)	
8日 (火)	焼きいも くだもの(パイナップル)		さつまいも	パイナップル		
	牛乳	牛乳				
	わかめごぼん	わかめ、食塩、砂糖	米、麦			
	豚汁	豚肉、豆腐(大豆)		こんにゃく、大根 人参、ごぼう、ねぎ	みそ(大豆)、削り節	
	魚の塩こうじ焼き	すけとうだら			塩こうじ	
●タコの酢の物(タコ)	タコ	ごま、砂糖	きゅうり、赤ピーマン 黄ピーマン、シイタケ	しょうゆ(大豆、小麦) 酢(小麦)、塩		
アーモンド	アーモンド (※本品製造工場では、落花生・乳・小麦・えび・大豆・いか・くるみ・カシューナッツ・ごまを含む商品を 製造しています)					
9日 (水)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米、麦			
	マーボー冬瓜	豆腐(大豆)、牛肉、豚肉、 豚レバー	ごま油、でん粉、こめ油	冬瓜、玉ねぎ、人参、にら きくらげ、しいたけ たけのこ、にんにく	みそ(大豆)、ケチャップ しょうゆ(大豆、小麦) オイスターソース(カキエ キス)、豆板醤、塩、酒	
10日 (木)	山菜の中華あえ	ささみ(鶏肉)	砂糖、ごま、ごま油	山菜(わらび、ぜんまい、 細竹、ふき、きくらげ、え のき) 大根、人参、きゅうり ナシ	しょうゆ(小麦、大豆) 酢(小麦)、塩	
	くだもの(ナシ)					
11日 (金)	牛乳	牛乳				
	コッペパン		コッペパン (小麦、乳、大豆)			
	へちまのクリームスープ	鶏肉、脱脂粉乳、白花生 生クリーム(乳) 白いんげん豆 あさり(かに)	じゃがいも、こめ油 オートミール(コンタミ: 小麦、そば、乳) 小麦粉、バター(乳)	へちま、玉ねぎ、人参 セロリ、マッシュルーム コーン、パセリ	塩、鶏がら、豚骨 コーン、パセリ	
	ブロッコリーソテー	ささみ(鶏肉)	こめ油	ブロッコリー、赤ピーマン 黄ピーマン、しめじ	しょうゆ(大豆、小麦) 塩、こしょう	
12日 (土)	ウインナーのケチャップ煮	ウインナー(豚)	砂糖		ケチャップ、ワイン ウスターソース(りんご、 大豆)	
	牛乳	牛乳				
13日 (日)	カレー焼きそば	豚肉	中華めん(小麦、大豆) 砂糖、こめ油	にんにく、玉ねぎ、人参 キャベツ、もやし ピーマン、きくらげ	塩、しょうゆ(大豆、小麦) こしょう、酒、カレー粉 ウスターソース(大豆、り んご)、中濃ソース(りん ご)	
	トマトと卵のスープ	たまご、鶏肉 絹ごし豆腐(大豆)	でん粉	トマト、玉ねぎ、ねぎ	削り節、鶏がら、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	
	ポテトフライ チーズ	あおのり チーズ(乳)	じゃがいも、大豆油		塩	
14日 (月)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米、麦			
	どさんこ汁	豚肉	じゃがいも、バター(乳)	コーン、もやし、玉ねぎ 人参、ねぎ、生姜 にんにく	みそ(大豆)、削り節	
15日 (火)	わかさぎの甘がらめ	わかさぎ	小麦粉、でん粉 大豆油、砂糖、ごま	しょうが	しょうゆ(大豆、小麦)	
	●五色あえ(たまご)	たまご、糸けずり ハム(豚、大豆、鶏)	春雨、砂糖	きゅうり、キャベツ、小松菜	りんご酢(りんご) しょうゆ(大豆、小麦)、塩	
16日 (水)	牛乳	牛乳				
	はちみつシーワサートースト		食パン(小麦、乳、大豆) バター(乳)、はちみつ	シイタケ		
	ポークピーンズ	豚肉、大豆	じゃがいも、砂糖 でん粉、こめ油 小麦粉	玉ねぎ、人参、セロリ ピーマン、にんにく トマト	ケチャップ、トマトピューレ トマトソース(大豆) ワイン、塩、鶏がら 豚骨、ウスターソース(大 豆、りんご)	
●キャベツサラダ (チリメン)	ささみ(鶏肉) チリメン(えび、かに)	砂糖、オリーブ油	コーン、キャベツ、きゅうり 赤ピーマン、シイタケ	酢(小麦)、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 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食 行事等
16日 (水)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米、麦			
	魚汁	赤魚、豆腐(大豆)		冬瓜、ねぎ、生姜	みそ(大豆)、塩 削り節、酒	
	ミスダル	豚肉	ごま、砂糖	しょうが	しょうゆ(大豆、小麦) みりん、酒	
17日 (木)	いい菜のきんぴら		ごま、砂糖、ごま油	貝志頭いい菜 人参、たけのこ こんにゃく	しょうゆ(大豆、小麦) 塩、みりん 七味唐辛子(ごま)	
	牛乳	牛乳				
	冷やしうどん		うどん(小麦)		ざるつゆ (サバ、大豆、小麦)	
	●ポイル野菜 (たまご、かに)	たまご、わかめ かにかまぼこ(カニ)		きゅうり、もやし、人参 コーン		
18日 (金)	五目みそ煮	鶏肉、厚揚げ(大豆)	里芋、砂糖	こんにゃく、大根、人参 たけのこ、いんげん しいたけ	みそ(大豆)、みりん 削り節 しょうゆ(大豆、小麦)	
	三色揚げ	チーズ(乳) ハム(豚、大豆、鶏) 大豆、たまご	さつまいも、小麦粉 大豆油	パセリ	塩	
	黒米ごはん	牛乳	米、麦、黒米、ごま		塩	
21日 (月)	中身汁	豚中身、豚肉 黄色かまぼこ		しいたけ、こんにゃく ねぎ、生姜	しょうゆ(大豆、小麦) 塩、削り節、豚骨、酒	トーカー献立 (88歳祝) (沖縄のお祝 い料理)
	煮付け	昆布	砂糖	ごぼう	しょうゆ(大豆、小麦) 酒、みりん	
	ンジャナバーのスーナー (ニガナの白和え)	豆腐(大豆) ツナ(まぐろ)	砂糖	にがな、パパイヤ	みそ(大豆)	
	くだもの(青切みかん)			みかん		

21日(月) *敬老の日*

22日(火) *国民の休日*

23日(水) *秋分の日*

24日 (木)	牛乳	牛乳				
	雑穀ごはん		米、胚芽押麦、もちぎ 丸麦、黒米、赤米			
	カツ 勝つカレー! (うちなー野菜カレー)	豚肉、豚レバー 白花豆、白いんげん	じゃがいも、小麦粉 バター(乳) ごめ油	玉ねぎ、人参、ピーマン へちま、赤ピーマン、なす モウイ、りんご、にがうり にんにく	チャツネ(りんご)、酒 ウスターソース(大豆、り んご) カレールウ(小麦、大豆、 鶏、牛)、塩、ケチャップ 鶏がら、豚骨	“ベロリ賞” 40回記念! 6-2リクエスト 献立 『運動会応援 献立!』
	(トンカツ)	トンカツ (小麦、豚肉、大豆)	大豆油			
25日 (金)	●栄養漬け(チリメン)	こんぶ チリメン(えび、かに)	砂糖	大根、パパイヤ、キャベツ 人参、生姜、しいたけ	しょうゆ(大豆、小麦) 酢(小麦)、みりん	
	シークワサーソルベ	シークワサーソルベ (※当社製品は、乳・卵・小麦・落花生を含む製品と共通の設備で製造しています。)				

25日 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米、麦			
	親子丼	たまご、鶏肉 白かまぼこ(大豆)	砂糖、でん粉、ごめ油	玉ねぎ、人参、エリンギ しいたけ、三つ葉	しょうゆ(大豆、小麦) 削り節、みりん、酒、塩	十五夜献立
	月見汁	うす揚げ(大豆)、豚肉	里芋	大根、人参、しめじ 小松菜	みそ(大豆)、削り節	
28日 (月)	ずんだもち	脱脂粉乳(乳)	もち米、でんぶん、 砂糖、バター(乳)	あお豆(大豆)	塩	

28日(月) *運動会の振替休日*

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 行事等
29日 (火)	牛乳	牛乳				
	秋の香りごはん	鶏肉、うす揚げ(大豆)	米、さつまいも、ごめ油		ごぼう、人参	塩、削り節、酒、みりん しょうゆ(小麦、大豆)
	きのこのすまし汁		白かまぼこ(大豆)		人参、ほうれん草、しめじ えのき茸、まいたけ	削り節、みりん、塩 しょうゆ(大豆、小麦)
	さんまのかば焼き	さんま	砂糖、でん粉、ごま		生姜	しょうゆ(大豆、小麦) みりん、酒
30日 (水)	大根のゆかりあえ	糸けずり	砂糖		大根、きゅうり、ゆかり	酢(小麦)
	牛乳	牛乳				
	なかよし胚芽パン		なかよし胚芽パン (小麦、乳、大豆)			
	冬瓜ジャム		水あめ、砂糖	冬瓜、りんご、レモン		
カタクチイワシ	マカロニのカントリー炒め	豚肉	マカロニ(小麦粉) ごめ油	にんにく、玉ねぎ、人参 ピーマン、エリンギ	しょうゆ(大豆、小麦)、酒 みりん、ケチャップ、塩 とんかつソース(りんご) カレー粉	
	コロコロサラダ	えんどう豆、ひよこ豆 レッドキドニー(赤いんげ ん豆) チーズ(乳)	アーモンド(くるみ、大 豆、カシューナッツ) 砂糖、クルトン(小麦、 乳、大豆)	きゅうり、赤ピーマン コーン、あお豆(大豆) シイクアサー	塩、こしょう ノンエッグマヨネーズ (酢、でんぶん、砂糖、植 物油)	
	アーモンドミニフィッシュ	かたくちいわし	アーモンド、砂糖 でんぶん、ごま			
	カタクチイワシ(※原材料のカタクチイワシは、えび、かにを食べています) アーモンド(※アーモンド加工工場では、カシューナッツを含む製品を製造しております)					

9月給食たより



調理場では、夏休み中にふだんは
できない場内の補修や大掃除を終え、
食器を洗浄消毒して1学期後半の準
備をしていました!



1学期後半が始まりました

夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑の厳しい
日が続いています。休み明けは、朝、なかなか起き
られなかったり、日中、だるさを感じたりする人が
多くなります。これは、休み中に生活リズムが乱れ
てしまったためです。早寝・早起き、朝・昼・夕の
3回の食事を規則正しくとり、生活リズムをととの
えて元気に登校しましょう。

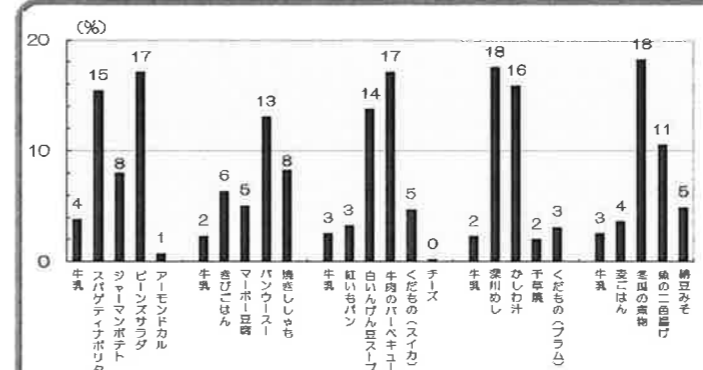
生活リズムをととのえるために

起きたら朝日を浴びる

朝・昼・夕の規則正しい食事

日中は明るい所で体を動かす

夜は早めにふとんに入り、しっかり眠る



6月の残量調査(結果報告)

全体を通して、よく食べていました。
毎日の残量が2割弱と昨年度よりも料理ご
との偏りが小さくなっています。これは、
先生方が好き嫌いせず食べようと指導して
くれており、子ども達もがんばって食べて
いるからだと思います。

毎日おいしく食べてくれて
ありがとう。感謝感謝!