

令和元年度 3月学校給食予定献立(アレルギー詳細)献立表

沖縄市立学校給食センター  
第二調理場  
☎098-937-2700

1. 予定(アレルギー詳細)献立表は、食品表示法に定められている28品目を表示しています。  
食品表示法の一部改正により、特定原材料に準ずるもの(推奨表示)にアーモンドが追加になりました。  
11月の献立表より順次対応させていただきます。

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)21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 アーモンド 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。  
( )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の対応アレルギーは下記の6品目です。  
除去食の提供はこのアレルギー6品目を含む和え物(サラダ・フルーツ和えを含む)などです。



除去食対応アレルギー6品目	卵 乳 えび かに いか たこ

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. あさりなどの二枚貝には「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。
8. 調味料欄に表示がなくても、塩、こしょう、さとう、酒、酢(小麦)、しょうゆ(小麦 だいたい)、みりん、でんぷんを使用する場合があります。

※毎週木曜日について・・・幼稚園は『弁当の日』となっている為、給食の提供はありません。



今年度も残すところ、あとひと月になりました。残りの日々を大切に、お友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

1年間を振り返ってみましょう。  
できていたら、( )に○を書きましょう。

- ( ) 食事の前に必ず手を洗った。
- ( ) 食事のマナーを守ることができた。
- ( ) 苦手な食べ物にも挑戦できた。
- ( ) 朝ごはんを毎日食べた。
- ( ) おやつは時間と量を決めて食べた。



卒業おめでとうございます

毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体を作ることが基本です。  
給食の時間や授業で学んだことを生かし、『食べたもので体がつくられていく』ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。



◎マークは中学3年生のリクエストメニューとなっています。  
自分のリクエストした献立が登場しているかな・・・?

日付	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	
2日 (月) 入試 応援 献立	牛乳	牛乳				
	☺《カツカレー》					
	・五穀ごはん		米、胚芽小麦、丸麦 もちきび、黒米、赤米			
	・カレーライス	とり肉、牛乳、だいたい	じゃがいも、小麦粉 マーガリン(乳、だいたい) だいたい油	セロリー、にんじん 玉ねぎ、ピーマン かぼちゃ、なす にんにく、りんご	ぶた骨、とり骨、赤ワイン ウスターソース(だいたい、りんご)、ケチャップ、カレー粉 デミグラスソース(小麦、とり肉)、塩、チャツネ(りんご)、カ レールウ(小麦、とり肉、牛肉、 だいたい)	
	・チキンカツ	とり肉	小麦粉 パン粉(小麦、だいたい)		塩、こしょう、ガーリックパウダー	
☺フルーツ ミックス		ブロック柚子ゼリー	パイン、みかん、黄桃 アロエ、シークワサー			
3日 (火)	牛乳	牛乳				
	☺《タコライス》					
	・麦ごはん		米、麦			
	・タコミート	牛肉、ぶた肉、だいたい	だいたい油	にんじん、玉ねぎ、トマト ピーマン、にんにく	赤ワイン、トマトソース、ケチャッ プ チリミックス(小麦、豚、乳) チリソース、ウスターソース(だ いたい、りんご)、チリパウダー	
	・ポイルきゃべつ			きゃべつ		
	・スライスチーズ	チーズ(乳)				
コーンスープ	とり肉、卵	でんぷん	にんじん、しいたけ、ねぎ コーン、ほうれん草	とり骨、塩 しょうゆ(小麦、だいたい)		
☺シークワサー ソルベ		さとう、水あめ	シークワサー			
4日 (水) 中3年 欠食	牛乳	牛乳				
	山菜おこわ	とり肉	米、もち米 白ごま、だいたい油	木くらげ、ごぼう、わらび にんじん、ぜんまい、細竹 えのき茸、ふき、しいたけ	しょうゆ、塩、みりん 酒、かつお節	
	●菜の花の ごま和え(卵)	ツナ、卵	さとう、でんぷん ごま油	きゃべつ、きゅうり にんじん、食用菊 菜の花	塩、 薄口しょうゆ(小麦、だいたい)	
	さつま揚げ	糸よりだい、スケソウダラ	さとう、なたね油 でんぷん とうもろこしでんぷん	きゃべつ、にんじん 玉ねぎ、枝豆(だいたい)	塩	
	果物(幼・小のみ)			くだもの		
5日 (木) 中3年 欠食	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米、麦			
	肉じゃが	ぶた肉	じゃがいも、だいたい油	にんじん、玉ねぎ 糸こんにゃく しいたけ、にら	しょうゆ、みりん、酒、塩 かつお節、薄口しょうゆ	
	魚の甘酢がけ	さば、糸けずり節	三温糖、でんぷん	玉ねぎ、にんじん 長ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢(小麦)、みりん	
	納豆みそ	納豆(だいたい)、ツナ 麦みそ(だいたい)	三温糖、だいたい油	しょうが、ねぎ	みりん	
くだもの(中のみ)			くだもの			

6日 (金)	牛乳	牛乳	小麦粉、さとう、黒糖 糖蜜 ショートニング(だいた)	イースト、塩
	黒糖パン (小のみ)	脱脂粉乳		
	揚げパン (幼・中のみ)	脱脂粉乳、チーズ(乳) きな粉(だいた)	小麦粉、さとう、黒糖 ショートニング(だいた) アーモンド、三温糖 だいた油	イースト、塩
	ポトフ	とり肉 ウィンナー(ぶた肉)	じゃがいも、だいた油	にんじん、玉ねぎ、白菜 セロリー、パセリ
	オムレットマトミート	卵、とり肉	でんぷん 植物油(だいた)	玉ねぎ
ナッツと魚	かたくちいわし	アーモンド、植物油 かぼちゃの種、さとう ごま	塩、ケチャップ、トマトピューレ	
9日 (月)	牛乳	牛乳		
	チキンピラフ	とり肉	米、だいた油 マーガリン(乳、だいた)	にんじん、玉ねぎ ピーマン、黄ピーマン
	●ごぼうサラダ (卵)	ハム(ぶた肉、だいた、と り肉)	アーモンド、白ごま、 三温糖、マヨネーズ(卵、 だいた、りんご)	ごぼう、にんじん きゅうり
中学校 欠食	チョコマフィン	豆乳(だいた)	小麦粉、米油、さとう	ベーキングパウダー、ココア粉
10日 (火)	牛乳	牛乳		
	きびごはん		米、きび	
	つみれ汁	とり肉	豚脂、コーンスターチ パン粉、さとう、ごま油 だいた油	玉ねぎ、にら、にんにく 大根、白菜、ごぼう にんじん、しいたけ ねぎ、しょうが
	春菊とあさりの 磯和え	あさり、しらすぼし、のり	白ごま、三温糖	春菊、きゃべつ、もやし コーン、にんじん
さばの柚子みそ ソースがけ	さば 甘口白みそ(だいた)	三温糖	ゆず皮	
11日 (水)	牛乳	牛乳		
	麦ごはん		米、麦	
	根菜のいため煮	とり肉、ちくわ、だいた 厚あげ(だいた)	三温糖 だいた油、ごま油	にんじん、ごぼう、大根 こんにやく、れんこん しいたけ、青豆(だいた)
	●かみかみサラダ (いか、乳)	さきいか(いか、乳)	三温糖、ごま油 白ごま	きゃべつ、きゅうり、 もやし、にんじん
	焼きししゃも	子持ちししゃも		
くだもの (幼・小のみ)			くだもの	
12日 (木)	牛乳	牛乳		
	揚げパン (小のみ)	脱脂粉乳、チーズ(乳) きな粉(だいた)	小麦粉、さとう、黒糖 ショートニング(だいた) アーモンド、三温糖 だいた油	イースト、塩
	黒糖パン (中のみ)	脱脂粉乳	小麦粉、さとう、黒糖 糖蜜 ショートニング(だいた)	イースト、塩
	パンプキンスープ	あさり、脱脂粉乳 生クリーム(乳)	小麦粉、だいた油 マーガリン(乳、だいた)	かぼちゃ、玉ねぎ セロリー、パセリ
	●とうふサラダ (卵)	とうふ(だいた)、ツナ	マヨネーズ(卵、だいた、り んご)、三温糖	きゅうり、にんじん、大根 チンゲン菜
くだもの(中のみ)			くだもの	

13日 (金)	牛乳	牛乳		
	麦ごはん		米、麦	
	麻婆大根	とうふ(だいた)、ぶた 肉、だいた、甜麺醬(小 麦、だいた、ごま)、赤み そ(だいた)	三温糖、ごま油 でんぷん、だいた油	玉ねぎ、にんじん、たけの こ、長ねぎ、にら、木くら げ、しいたけ、しょうが、に んにく、大根
	中華和え	ハム(ぶた肉、だいた、と り肉)	はるさめ、白ごま ごま油、三温糖	木くらげ、わらび、ふき、 ぜんまい、たけのこ、えの き茸、きゅうり、シークワ サー果汁
ごぼう包焼 <sup>パオシュー</sup>	だいた、ぶた肉	小麦粉、でんぷん、さとう 豚脂、米油、パン粉	ごぼう、玉ねぎ、たけの こ、しいたけ、こんにやく 粉	
中学校 欠食			かつお粉、こんぶ粉 ほたて粉、塩、しょうゆ	
16日 (月)	牛乳	牛乳		
	麦ごはん		米、麦	
	タイピーエン	いか、えび、うずら卵	はるさめ、だいた油	にんじん、白菜、たけのこ 木くらげ、きぬさや
	青椒肉絲	牛肉	ごま油、でんぷん だいた油	しょうが、ピーマン 赤ピーマン、たけのこ にんじん、木くらげ にんにく
肉まん	とり肉	豚脂、さとう、小麦粉 植物油、ごま油 ラード(ぶた肉)	きゃべつ、玉ねぎ、ねぎ にんにく、しょうが	
中学校 欠食			しょうゆ、塩、イースト、酒 とりがらスープ(小麦、とり肉、だ いた、乳)	
17日 (火)	牛乳	牛乳		
	チーズリゾット	ベーコン(ぶた肉、だ いた)、脱脂粉乳、チーズ (乳)、牛乳、あさり	米、だいた油、麦	エリンギ、しめじ マッシュルーム、パセリ にんじん、玉ねぎ
	コーンソテー	ウィンナー(ぶた肉)	だいた油	コーン、いんげん にんじん、えのき茸
	鮭のムニエル	鮭	小麦粉、オリーブ油	
中学校 欠食			塩、こしょう、しょうゆ	
18日 (水)	牛乳	牛乳		
	《中身そば》			
	・沖縄そば麺		小麦粉 植物油(だいた)	
	・中身汁	ぶた中身、ぶた肉 かまぼこ(だいた)		しいたけ、こんにやく ねぎ、しょうが
幼稚園、中3 年 欠食	ヌンクー小	チキアギ(だいた)、ぶた 肉、厚あげ(だいた)	だいた油、三温糖	大根、にんじん からし菜、しいたけ
紅いもごまだんご		紅いも、もち粉、白ごま、 白玉粉、水あめ、ラード (ぶた肉、牛肉、だいた)、 だいた油	さとう	塩
23日 (月)	牛乳	牛乳		
	スパゲティ ミートソース	牛肉、ぶた肉 だいた	スパゲティ(小麦) だいた油	なす、にんじん、玉ねぎ ピーマン、にんにく トマト、マッシュルーム
	ゆずサラダ	とり肉	三温糖	白菜、大根、こまつな にんじん、ゆず皮 シークワサー果汁
幼稚園、小学 6年、 中学校 欠食	白花生の フィナンシェ	白花生、白いんげん豆 牛乳、卵、脱脂粉乳	さとう、バター(乳) 小麦粉、米粉 チョコチップ(乳、だいた)	ケチャップ、ウスターソース(だ いた、りんご)、デミグラスソース (小麦、鶏肉)、塩、こしょう、赤 ワイン、トマトピューレ
				薄口しょうゆ、酢
				ベーキングパウダー