

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。

特定原材料(義務表示)7品目	特定原材料に準ずるもの(推奨表示)21品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに	アーモンド 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

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ゲンを表示しています。

※除去食の対応アレルゲンは下記の7品目です。除去食の提供はアレルゲン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・ご飯物などです。

除去食対応アレルゲン7品目	卵 乳 えび かに いか たこ ごま
---------------	--------------------

3. 加工食品は、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。月はじめてで使用した日のみ、アレルゲンを表示しています。その日以降は表示していませんが、アレルゲンは同じです。

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、砂糖、酒、酢(小麦)、しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、でんぷん、大豆油を使用する場合があります。

9. オイスターソースにはかきエキスが含まれています。

※献立表は、沖縄市立学校給食センターホームページに毎月記載してあります。

※毎週木曜日は幼稚園欠食です。

日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるものになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのものになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるものになる)</small>	調味料
1日 (水)	牛乳	牛乳			
	ピラフ	無添加ウインナー(豚肉)	米 大麦 大豆油	人参 たまねぎ グリンピース コーン マッシュルーム にんにく	チキンスープ(鶏肉) 白ワイン 塩 こしょう
	ピーンズサラダ	ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 ツナ	オリーブオイル さとう	キャベツ 人参 きゅうり シークワーサー果汁	濃口醤油(小麦、大豆) 酢(小麦) 塩
	ポテトコロッケ	粉末状植物性たん白(大豆) 牛肉	ばれいしょ 植物油脂(大豆) 砂糖 牛脂(牛肉) 小麦粉加工品(小麦) パン粉(小麦、大豆) でん粉 小麦粉 大豆油	たまねぎ	醤油 食塩 香辛料 ぶどう糖 乳化剤(乳)
2日 (木)	牛乳	牛乳			
	☆黒糖パン		黒糖パン(小麦、乳、大豆)		
	ジュリエヌスープ	無添加ベーコン(豚肉)	じゃがいも 大豆油	人参 たまねぎ 大根 えのきたけ	豚骨(豚肉) チキンスープ(鶏肉) パセリ 白ワイン こしょう 塩
	ごぼうのカレー炒め	油揚げ(大豆) 豚肉	大豆油 さとう	ごぼう たまねぎ 人参	濃口醤油 塩 カレー粉
	オムレツ	液卵白(卵) 乾燥卵(卵)	加工でん粉		果糖ぶどう糖液糖 食塩 ゼラチン(一部に卵・大豆・ゼラチンを含む)
3日 (金)	牛乳	牛乳			
	ちらしずし 		米 さとう	人参 たけのこ れんこん かんぴょう 干ししいたけ	醸造酢(小麦) しょうゆ 食塩 醸造調味料 みりん 鰹風味調味料(小麦) 昆布エキス チキンエキス(鶏肉) 煮干エキス
	ひなまつり あさりのすまし汁	あさり		小松菜 はくさい 人参 えのきたけ	花かつお だし昆布 うす口しょうゆ(小麦、大豆) 酒 塩
	とうふ豆腐のそぼろあんかけ	豆腐(大豆) 豚肉	さとう でん粉	人参 たまねぎ ねぎ	濃口醤油 本みりん 花かつお
	ひなあられ	のり	もち米 さとう		しょうゆ(大豆)

日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるものになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのものになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるものになる)</small>	調味料
6日 (月) 中学 3年生 応援 献立	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 大麦		
	カレー	鶏肉 白花豆 白いんげん豆	大豆油 ジャがいも 小麦粉(小麦)	人参 たまねぎ かぼちゃ ピーマン にんにく ウージパウダー ブルーン	豚骨(豚肉) ウスターソース カレー粉 マドラスカレー(小麦、りんご) カレールウ(小麦、大豆、鶏肉、牛肉) 塩
	ササミカツ	ささみ(鶏肉) 大豆粉(大豆)	パン粉(小麦、大豆) 小麦粉(小麦) でん粉 植物油 加工テンブ 大豆油		食塩 香辛料
	くだもの			いよかん	
7日 (火) 高原 幼稚園 美東中 中3 沖縄東中 中3 欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	●おきなわ しる たまご 沖縄みそ汁(卵)	豚肉 無添加ポーク(豚肉、鶏肉) 豆腐(大豆) 卵 麦みそ(大豆)	ジャがいも	人参 たまねぎ もやし	花かつお
	ひじきの炒め煮	ひじき 豚肉 大豆 油揚げ(大豆)	こんにゃく 大豆油 さとう	人参 にら	濃口醤油 本みりん 塩 花かつお
	さば しおやき 鯖の塩焼	さば			塩 酒
8日 (水) 美東中 中3 沖縄東中 中3 欠食	牛乳	牛乳			
	だいでい た こ 大豆入り炊き込みごはん	豚肉 大豆 油揚げ(大豆)	米 大麦 大豆油	人参 ねぎ ごぼう しいたけ	花かつお うす口しょうゆ 本みりん 酒 塩
	おうごんいも 黄金芋サラダ	無添加ハム(豚肉、大豆)	黄金芋 ノンエッグマヨネーズ さとう	人参 きゅうり	塩
	チキアギ	イトヨリダイすり身 エソすり身 すけそうダラすり身	砂糖 トウモロコシでん粉 馬鈴薯でん粉 菜種油	キャベツ 人参 たまねぎ	食塩
9日 (木) ☆ABCマカロニスープ	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	☆ABCマカロニスープ	無添加ベーコン(豚肉)	ジャがいも 大豆油 ABCマカロニ(小麦)	たまねぎ 人参 セロリー トマト トマトソース(大豆) トマトピューレ	おろしにんにく 豚骨(豚肉) チキンスープ(鶏肉) 塩 こしょう
	●ジャがいもソテー(乳)	豚肉 チーズ(乳)	ジャがいも 大豆油	たまねぎ ピーマン にんにく	塩 こしょう
	ミートボール	鶏肉 粒状植物性たん白(大豆) 粉末状植物性たん白(大豆)	豚脂(豚肉) さとう なたね油 加工でん粉 植物油	たまねぎ トマトペースト	水溶性食物繊維 にんにくペースト 酵母エキス ぶどう糖 食塩 香辛料 しょうがペースト ケチャップ ぶどう糖果糖液糖 食酢 しょうゆ(大豆)
10日 (金) 中学 3年生 給食 最終日	牛乳	牛乳			
	☆おきなわ めん 沖縄そば麺		沖縄そばめん(小麦、大豆)		
	☆おきなわ しる 沖縄そば汁	豚肉 チキアギ(大豆)		しいたけ ねぎ	豚骨(豚肉) 花かつお 濃口醤油 うす口しょうゆ 本みりん 酒 塩
	タマナーチャンプルー	豚肉 豆腐(大豆)	大豆油	キャベツ 人参 たまねぎ もやし	濃口醤油 塩
	くだもの <small>ちゅうがく ねんせいがい (中学3年生以外)</small>		砂糖	パイナップル	酸味料
	卒業祝いケーキ <small>ちゅうがく ねんせい (中学3年生のみ)</small>	無塩バター(乳) 卵 生クリーム(乳)	小麦粉(小麦) きびあまとう こめサラダ油 チョコチップ(乳、大豆) 粉糖	ベーキングパウダー ココア	

日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるものになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのものになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるものになる)</small>	調味料
13日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	まーぼーだいこん 麻婆大根	豚肉 豚レバー 豆腐 (大豆) 赤みそ(大豆)	さとう ごま油 でん粉 大豆油	人参 たまねぎ 大根 に ら しいたけ 木くらげ	おろしにんにく ポークフィヨン (鶏肉、豚肉) テンメンジャン (小麦、大豆) 豆板醬(大豆) オイスターソース 塩
	●バンウースー <small>たまご</small> (卵)	無添加ハム(豚肉、大豆) 錦糸卵(卵)	春雨 さとう ごま油	もやし 人参 きゅうり	濃口醤油 酢 塩
	や 焼きぎょうざ	豚肉 小麦たん白(小麦)	豚脂(豚肉) でん粉加工 食品 香味油(豚肉) 砂糖 小麦粉 加工デンプン	キャベツ たまねぎ に ら	しょうゆ 酵母エキス 食塩 しょうがペースト 香辛料
14日 (火)	牛乳	牛乳			
	うっちんジューシー	白かまぼこ ひじき 豚 肉	米 大麦 大豆油	人参 たまねぎ しいた け ねぎ	花かつお ポークフィヨン(鶏 肉、豚肉) うす口しょうゆ 本 みりん 酒 うっちん粉 塩
	しゅまめ こくい 5種豆と5穀入りサラダ	えんどう ひよこ豆 レ ンズまめ 大豆 あずき ツナ	押麦 もち麦 玄米 赤 米 たかきび ノンエッ クマヨネーズ さとう	大根 キャベツ きゅう り 人参	濃口醤油 塩
	とりにく て や 鶏肉の照り焼き	鶏肉	さとう		濃口醤油 本みりん おろしに んにく おろししょうが
15日 (水)	牛乳	牛乳			
	ナポリタン	無添加ウインナー(豚 肉)	スパゲティ(小麦) 大 豆油 さとう	たまねぎ 人参 ピーマ ン にんにく マッシュ ルーム	ポークフィヨン(鶏肉、豚肉) ケチャップ トマトピューレ ウ スターソース こしょう 塩
	しろみ さかな 白身魚フライ	ホキ	パン粉(小麦) 小麦粉 粉末加工油脂 植物油脂 大豆油 でん粉 米粉 加工でん粉 還元水あめ		食塩
	フルーツボンチ		砂糖 ぶどうゼリー	黄桃(もも) 洋なし ぶどう バインアップル チェリー りんご り んごジュース	酸味料
幼稚園 最終日					
16日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ぶたどん く 豚丼の具	豚肉	こんにゃく さとう 大 豆油	たまねぎ 人参 たけの こ ピーマン	酒 おろしにんにく 濃口醤油 本 みりん 塩 花かつお
	きのこのみそ汁 <small>しる</small>	油揚げ(大豆) 麦みそ (大豆) 赤みそ(大豆)		しめじ えのきたけ ま いたけ たまねぎ 人参 長ねぎ	花かつお だし昆布
	ちゅうか 中華ポテト <small>しょうがっこう</small> (小学校)		さつまいも グラニュー 糖 水あめ 植物油脂 麦芽糖 赤糖 黒糖 大 豆油		
中学校 給食 最終日	ブラウニー <small>ちゅうがっこう</small> (中学校)	牛乳(乳) 卵 無塩パ ター(乳)	小麦粉(小麦) きびあ まとう 粉糖		ベーキングパウダー ココア
17日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	さかなじる 魚汁	赤魚 豆腐(大豆) 赤 みそ(大豆) 白みそ (大豆)		大根 長ねぎ	花かつお
	チデアクニイリチー	チキアギ(大豆)	大豆油	人参 金美人参 キャバ ツ にら	ポークフィヨン(鶏肉、豚肉) 濃口醤油 塩
小学校 のみ	だいず こさかな 大豆と小魚の ココロ黒糖がらめ <small>こくとう</small>	大豆 カエリ	黒糖 水あめ		濃口醤油

日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるものになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのものになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるものになる)</small>	調味料
20日 (月)	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	豚肉 昆布 チキアギ (大豆)	米 大麦 大豆油	人参 ねぎ しいたけ	ポークフィヨン(鶏肉、豚肉) 花かつお 濃口醤油 うす口しょうゆ 本みりん 酒 塩
	●ほうれん草と白菜の ごま和え(ごま)	とりささみ(鶏肉)	ノンエッグマヨネーズ さとう ごま ねりごま	ほうれん草 白菜 人参 きゅうり	濃口醤油 塩
小学校のみ	カツオカツ	かつお 粉末状植物性たん白(大豆)	パン粉(小麦、大豆) 小麦粉(小麦) 砂糖 植物油(大豆) 加工 でん粉 大豆油	たまねぎ	おろししょうが 醤油 食塩 かつおエキス
22日 (水)	牛乳	牛乳			
	カレーうどん	豚肉 なんと(大豆) 油揚げ(大豆)	うどん(小麦)	人参 たまねぎ キャベツ 長ねぎ しいたけ	花かつお カレーフレーク(小麦、大豆、鶏肉、牛肉) カレー粉 塩
	●だいこん大根とアーモンドのサラダ	ツナ	アーモンド さとう オリーブオイル	大根 コーン 人参 きゅうり	濃口醤油 酢 塩
小学校のみ	ブラウニー	豆乳(大豆)	小麦粉(小麦) きびあまとう こめサラダ油 粉糖		ベーキングパウダー ココア

揚げ物料理名(揚げ油の使用回数)

- 1日: ポテトコロッケ(①)
- 6日: ササミカツ(②)
- 15日: 白身魚フライ(③)
- 20日: カツオカツ(④)



給食の黒糖パン
おいしいよね～
中学3年生のみなさん
リクエストしてくれて
ありがとう～



☆印のついた献立は、中学3年生のリクエスト献立です！詳細は給食たよりをみてね！

アレルギー除去食の提供日

- 7日: 沖縄みそ汁(卵)
- 9日: じゃがいもソテー(乳)
- 13日: バンブースー(卵)
- 20日: ほうれん草と白菜のごま和え(ごま)



しっかりと
かくにん
しよう！



アレルギーとなる
食品を抜いても
おいしく、安全に
食べられるように
作っています。

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。
心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことは、とても大切です。給食当番活動など、給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



《今年度給食最終日とデザートについて》

- 10日: 中学3年生
3年生だけにチョコカップケーキを焼きます！
- 15日: 幼稚園
ぶどうゼリーの入ったフルーツポンチ☆
- 16日: 中学1年生・2年生
ブラウニーを焼きます♥
- 22日: 小学校
乳製品と卵を使わないブラウニーを焼きます♥