

平成28年度 5 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 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調理場より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に対応しているアレルギーは、以下の6品目で、提供は副菜(和え物・サラダなど)です。

除去食対応アレルギー(6品目)	卵 乳(乳製品) えび かに いか たこ (※しらす・チリメン・カエリは「えび・かに」として除去対象です。)
-----------------	---

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. 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。
5. あさりには「かに」が共生しています。
6. 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。

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
2日 (月)	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	牛乳				 こどもの日 献立
	たけのこごはん	鶏肉、うすあげ(大豆)	米、麦、ごま、こめ油	たけのこ、にんじん しいたけ、あお豆(大豆)	削り節、酒、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	
	<small>かきたま</small> かきたま汁	たまご、絹ごし豆腐(大豆)	でん粉	えのき、ねぎ	削り節、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	
	<small>やししゃも</small> 焼きししゃも	ししゃも				
	キャベツのごまあえ	ちくわ、糸けずり	砂糖、ごま	キャベツ、小松菜 にんじん	しょうゆ(大豆、小麦) 塩	
	かしわもち		かしわもち(大豆)			
3日 (火)	* 憲法記念日 *					
4日 (水)	* みどりの日 *					
5日 (木)	* こどもの日 *					
6日 (金)	* 春の遠足(欠食) *					
9日 (月)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	<small>なっとう</small> 納豆みそ	納豆(大豆)、みそ(大豆) 糸けずり	アーモンド、砂糖 こめ油	ねぎ	みりん	
	<small>たいいん</small> 大根とソーキの煮つけ	ソーキ骨(豚肉) ちきあげ(大豆) 厚あげ(大豆)、昆布		大根、にんじん さやいんげん、こんにゃく	削り節、みりん しょうゆ(大豆、小麦) 酒、塩	
	<small>あおな</small> ●青菜のごまあえ (チリメン)	チリメン(えび、かに) 糸けずり	ごま、砂糖	小松菜、キャベツ にんじん	しょうゆ(大豆、小麦) 酢(小麦)、塩	
10日 (火)	牛乳	牛乳				
	<small>こくとう</small> 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、にんじん、冬瓜 キャベツ、セロリ、トマト	鶏がら、豚骨 トマトソース(大豆) 塩、ケチャップ	
	<small>さかな</small> 魚のマスタード焼き	ホキ	ノンエッグマヨネーズ(大豆、りんご)	玉ねぎ、赤ピーマン	マスタード	
アスパラサラダ	えんどうゆで、ひよこ豆 レッドキドニー	ノンエッグマヨネーズ(大豆、りんご)、砂糖	アスパラ、コーン きゅうり、にんじん シークワサー	塩、マスタード 酢(小麦)		
	11日 (水)	牛乳	牛乳			
キムチごはん	豚肉	米、ごま、こめ油 ごま油	白菜キムチ(小麦、りんご、大豆、さば) たけのこ、にんじん ピーマン、きくらげ	削り節、鶏がら、豚骨 しょうゆ(大豆、小麦) 酒、塩		
<small>はるさめ</small> 春雨スープ	絹ごし豆腐(大豆)、かに	春雨	キャベツ、にんじん ねぎ	削り節、鶏がら、豚骨 塩 しょうゆ(大豆、小麦)		
ポークシューマイ	豚肉	でん粉、小麦粉、砂糖	たまねぎ、しょうが	食塩		
くだもの(みかん)			みかん			

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
2日 (月)	牛乳	牛乳				 こどもの日 献立
	たけのこごはん	鶏肉、うすあげ(大豆)	米、麦、ごま、こめ油	たけのこ、にんじん しいたけ、あお豆(大豆)	削り節、酒、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	
	かきたま汁	たまご、絹ごし豆腐(大豆)	でん粉	えのき、ねぎ	削り節、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	
	焼きししゃも	ししゃも				
	キャベツのごまあえ	ちくわ、糸けずり	砂糖、ごま	キャベツ、小松菜 にんじん	しょうゆ(大豆、小麦) 塩	
9日 (月)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	納豆みそ	納豆(大豆)、みそ(大豆) 糸けずり	アーモンド、砂糖 こめ油	ねぎ	みりん	
	大根とソーキの煮つけ	ソーキ骨(豚肉) ちきあげ(大豆) 厚あげ(大豆)、昆布		大根、にんじん さやいんげん、こんにゃく	削り節、みりん しょうゆ(大豆、小麦) 酒、塩	
10日 (火)	●青菜のごまあえ (チリメン)	チリメン(えび、かに) 糸けずり	ごま、砂糖	小松菜、キャベツ にんじん	しょうゆ(大豆、小麦) 酢(小麦)、塩	
	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、にんじん、冬瓜 キャベツ、セロリ、トマト	鶏がら、豚骨 トマトソース(大豆) 塩、ケチャップ	
11日 (水)	魚のマスタード焼き	ホキ	ノンエッグマヨネーズ(大豆、りんご)	玉ねぎ、赤ピーマン	マスタード	
	アスパラサラダ	えんどうゆで、ひよこ豆 レッドキドニー	ノンエッグマヨネーズ(大豆、りんご)、砂糖	アスパラ、コーン きゅうり、にんじん シークワサー	塩、マスタード 酢(小麦)	
	牛乳	牛乳				
12日 (木)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	三色そば丼	豚肉、鶏肉	砂糖、こめ油	にんにく、しょうが にんじん、たけのこ からし菜、しらたき	しょうゆ(大豆、小麦) 酒、塩、みりん	
	ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆) みそ(大豆)		ねぎ	削り節	
13日 (金)	アセロラポンチ		アセロラゼリー(りんご) 白玉だんご(大豆)	パイナップル、みかん もも		15日 沖縄本土 復帰記念日 献立
	牛乳	牛乳				
	黒米ごはん		米、麦、黒米、ごま		塩	
	なかみ汁	豚中身、豚肉		しいたけ、こんにゃく ねぎ、しょうが	削り節、豚骨 しょうゆ(大豆、小麦) 塩、酒	
16日 (月)	せんぎ 千切りイリチー	こんぶ、ちきあげ(大豆) 豚肉、うすあげ(大豆)	こめ油	切干大根、こんにゃく にんじん、さやいんげん	削り節 しょうゆ(大豆、小麦) みりん、酒、塩	
	魚てんぷら	ホキ、たまご、あおのり	小麦粉、大豆油		塩、カレー粉	
	くだもの(ぶどう)			ぶどう		
	牛乳	牛乳				
17日 (火)	サーモンピラフ	さけ	米、麦、こめ油	玉ねぎ、にんじん、コーン グリーンピース、しめじ	鶏がら、豚骨 しょうゆ(大豆、小麦) 塩、こしょう	
	白いんげん豆スープ	鶏肉、あさり(かに) いんげんまめ、白花生 脱脂粉乳(乳) 生クリーム(乳)	じゃがいも、小麦 オートミール バター(乳)	にんじん、玉ねぎ、セロリ マッシュルーム、パセリ ウージパウダー	鶏がら、豚骨 塩	
	オムレツの チリソースかけ	オムレツ (卵、ゼラチン、大豆)	砂糖	玉ねぎ、ピーマン にんにく、トマト	ケチャップ、チリソース	
	くだもの(みかん)			みかん		
18日 (水)	牛乳	牛乳				
	中華めん(個袋)		小麦粉、大豆油		塩、かん水	
	みそラーメン(スープ)	豚肉、うずら卵 みそ(大豆)	ごま油、こめ油	コーン、もやし、キャベツ にんじん、長ねぎ にんにく、しょうが	削り節、鶏がら、豚骨 みりん	
	中華あえ(イカ)	イカ、わかめ	砂糖、ごま油、ごま	大根、にんじん、きゅうり	しょうゆ(大豆、小麦) 酢(小麦)	
19日 (木)	ココア大豆	大豆、きな粉(大豆)	アーモンド ごま、砂糖、黒糖 水あめ		しょうゆ(大豆、小麦) ココア	
	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	筑前煮	鶏肉、ちきあげ(大豆)	砂糖	こんにゃく、大根、ごぼう にんじん、レンコン いんげん、しいたけ	削り節、塩、みりん しょうゆ(大豆、小麦)	
20日 (金)	チーズちくわの いそべあげ	チーズちくわ(乳) たまご、あおのり	小麦粉、大豆油			
	きゅうりと白菜の ゆかりあえ		砂糖	きゅうり、白菜、ゆかり	塩、酢(小麦) しょうゆ(大豆、小麦)	
	牛乳	牛乳				
	玄米ごはん		米、玄米			
21日 (土)	牛乳	牛乳				毎月19日 は “食育の日”
	キーマカレー	豚肉、豚レバー 大豆、白花生 白いんげん豆	じゃがいも、こめ油 小麦粉、バター(乳)	にんにく、玉ねぎ にんじん、ピーマン 赤ピーマン、セロリ りんご	鶏がら、豚骨 ワイン、塩、ケチャップ カレーパウダー ウスターソース(大豆、りんご) チャツネ(りんご)	
	手作りの福神漬		砂糖	大根、きゅうり、にんじん しょうが	しょうゆ(大豆、小麦) 酢(小麦)、塩、みりん	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)		パイナップル、もも、みかん アロエ、バナナ		

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
20日 (金)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	いななでる 田舎汁	うすあげ(大豆)、鶏肉 みそ(大豆)	里芋	大根、にんじん、しいたけ 小松菜	削り節	
	さかな わかくさや 魚の若草焼き	さけ、あおのり、チーズ(乳)	ノンエッグマヨネーズ(大豆、りんご)			
23日 (月)	●タコの酢の物(タコ)	たこ	ごま、砂糖	黄ピーマン、赤ピーマン きゅうり、シークワサー	しょうゆ(大豆、小麦) 酢(小麦)、塩	
	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	しそひじき(つくだに)	ひじき、糸けずり チリメン(えび、かに)	ごま、砂糖、水あめ	ゆかり	しょうゆ(大豆、小麦) みりん	
24日 (火)	じゃがいものそぼろ煮	豚肉、厚あげ(大豆)	じゃがいも、砂糖 こめ油、でん粉	人参、玉ねぎ、小松菜 しめじ、しいたけ、きくらげ	削り節 酒、塩、みりん しょうゆ(大豆、小麦)	
	きびなごのから揚げ	きびなご	小麦粉、でん粉 大豆油		塩、こしょう	
	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
25日 (水)	とんじる 豚汁	豚肉、豆腐(大豆) みそ(大豆)		こんにゃく、大根 にんじん、ごぼう、ねぎ	削り節	
	さんまゆずみそ煮	さんま、みそ(大豆)	砂糖、米粉	ゆず	食塩、みりん	
	やさい 野菜のアーモンドあえ	糸けずり	アーモンド、ごま、砂糖	ほうれん草、白菜 にんじん	酢(小麦) しょうゆ(大豆、小麦)	
	くだもの(みかん)			みかん		
26日 (木)	牛乳	牛乳				
	あげパン	きな粉(大豆)	コッペパン(小麦、乳、大豆) 大豆油、アーモンド 黒糖、砂糖			
	ポークビーンズ	豚肉、大豆	じゃがいも、砂糖 でん粉、こめ油 小麦粉	玉ねぎ、にんじん、セロリ ピーマン、にんにく トマト	鶏がら、豚骨 ケチャップ、ワイン、塩 ウスターソース(大豆、りんご) トマトソース(大豆)	
	アスパラときのこのソテー	ささみ(鶏肉)	こめ油	アスパラ、しめじ、コーン エリンギ、赤ピーマン	しょうゆ(大豆、小麦) 塩、こしょう	
27日 (金)	牛乳	牛乳				
	とり 鶏めし	鶏肉、うすあげ(大豆)	米、麦、こめ油、ごま	にんじん、ごぼう しいたけ、あお豆(大豆)	削り節、酒、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	
	もずくスープ	鶏肉、絹ごし豆腐(大豆) もずく 白かまぼこ(大豆)	でん粉	にんじん、長ねぎ	削り節 しょうゆ(大豆、小麦) 酒、塩、こしょう	
	さかな さいきょうや 魚の西京焼き	さば、みそ(大豆)	砂糖		酒、みりん	
30日 (月)	くだもの(びわ)			びわ		
	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	ワンタンスープ	豚肉	小麦粉、水あめ でん粉、ごま油、砂糖	にんじん、白菜、しいたけ ねぎ、たけのこ、しょうが	削り節、鶏がら、豚骨 しょうゆ(大豆、小麦) みりん、こしょう、塩	
31日 (火)	チンジャオロース	牛肉	ごま油、こめ油、でん粉	しょうが、にんにく たけのこ、ピーマン きくらげ、赤ピーマン 黄ピーマン、にんじん	しょうゆ(大豆、小麦) 酒、みりん オイスターソース(カ キエキス)	
	だいがく 大学いも		さつま芋、大豆油 砂糖、水あめ、ごま		しょうゆ(大豆、小麦)	
	牛乳	牛乳				
	スパゲティミートソース	牛肉、豚肉、大豆	スパゲティ(小麦) オリーブ油	にんにく、玉ねぎ、セロリ にんじん、ピーマン マッシュルーム、トマト	ワイン、ケチャップ、塩 デミグラスソース(小麦、乳、牛肉、鶏肉、豚肉、大豆) しょうゆ(大豆、小麦) 塩、こしょう ガーリックパウダー	
1日 (水)	ブロッコリーソテー	ウインナー(豚)	じゃがいも、こめ油	ブロッコリー、カリフラワー 赤ピーマン		
	さかな 魚のサクサク焼き	ホキ	ノンエッグマヨネーズ(大豆、りんご)、クルトン(小麦、乳、大豆)	パセリ		
	ヨーグルト	ヨーグルト(乳、ゼラチン)				

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
31日 (火)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	シブインブシー (冬瓜の煮物)	鶏肉、厚あげ(大豆) ちくわ、昆布		こんにゃく、冬瓜、小松菜 にんじん、しょうが	削り節 しょうゆ(大豆、小麦) 塩、みりん、酒	
	大豆とカエリの みつがらめ	大豆 カエリ(にぼし：えび、かに)	でん粉、大豆油 アーモンド、ごま 水あめ、砂糖 はちみつ、黒糖		しょうゆ(大豆、小麦)	
2日 (水)	くだもの(メロン)			メロン		
	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	シブインブシー (冬瓜の煮物)	鶏肉、厚あげ(大豆) ちくわ、昆布		こんにゃく、冬瓜、小松菜 にんじん、しょうが	削り節 しょうゆ(大豆、小麦) 塩、みりん、酒	
3日 (木)	大豆とカエリの みつがらめ	大豆 カエリ(にぼし：えび、かに)	でん粉、大豆油 アーモンド、ごま 水あめ、砂糖 はちみつ、黒糖		しょうゆ(大豆、小麦)	
	くだもの(メロン)			メロン		
	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			

こどもの日

食べもの豆知識

5月5日は「こどもの日」(端午の節句)です。

ちまき



もち米やもちを笹などの葉で包んだものです。病氣や悪いことを追い払う力があるといわれ、端午の節句に食べるものとして中国から伝わりました。

かしわもち



かしわの木の葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないとされます。「跡継ぎがいなくなる」と、縁起のよいものとして、その葉で包んだおもちを子どもの成長を祝うこの日に食べるようになりました。

しょうぶ



ショウブ科の植物で、アヤメ科の「花しょうぶ」とは本来、異なる植物です。名前が武勇を意味する「尚武」や、「勝負」にも通じ、香りが厄払いにもなると、飾りに用いられたり、東ねてお風呂に入れて「しょうぶ湯」として楽しめます。

よもぎ



よもぎは昔から悪い氣を払うために用いられました。とくに「もちぐさ」ともよばれる若芽にはさわやかな香りがあり、春先の和菓子やもちの生地によく入れて使われます。

甘い春のPea

Pea (ピー) は英語でえんどうの仲間の豆のことをいいます。春から初夏にかけてかわいいうちを咲かせ、甘くておいしい実(豆)をつけます。たんぱく質のほか、発育に欠かせないビタミンBや葉酸が多く、ビタミンCや食物繊維もたっぷりです。カロテンも多く、緑黄色野菜の1つとして扱われます。

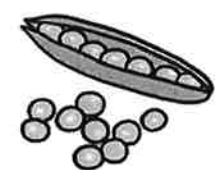
さやえんどう

未熟なえんどうを早どりしてさやごと食べます。このように食べるようになったのは江戸時代からといわれます。すじをとり、一度ゆでてから食べます。



グリーンピース

未熟な豆を食べる、いわばえんどうの「えだまめ」です。缶詰や冷凍品として、1年中ありますが、とりたてをゆでたものの味はまた格別です。



スナックえんどう

さやえんどうとグリーンピースの両方のいいところを合体させて生まれ、さやごと大きな豆を食べます。「スナック」は英語で「オキッと折れる」という意味。手軽に食べられるので「スナックえんどう」とよばれることもあります。



トウモロコシ

豆やさやではなく、えんどうの若い葉とつるを食べます。中華料理の高級食材でしたが、最近はお店でよく見かけるようになりました。根つきで売られているので、下のわき芽を残して上手に切ると2回目の収穫ができます。



※ 花の「スイートピー」もえんどうの仲間ですが、さやも豆も食べられません。

お知らせ

アレルギー詳細献立表は沖縄市のホームページにも掲載されています。「沖縄市給食センター献立表」で検索してください。

○献立表の内容で不明な点などがあれば、お気軽にご連絡ください。

諸見調理場
TEL 933-5453

