



10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を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。

10月は「読書月間」です。
毎日の献立に関する本を紹介しています。
図書館にありますので、
ぜひ読んでみてね♡

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 *読みたい本*
3日 (月)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	チリメンふりかけ	チリメン(えび、かに) 糸けずり、あおのり	ごま、さとう	ゆかり		
	シブインブシー (冬瓜の煮物)	豚肉、厚あげ(大豆) ちくわ、昆布		こんにやく、とうがん にんじん、こまつな しょうが	削り節 みりん、酒、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	こまつたさんの オムレツ (寺村 輝夫)
4日 (火)	牛乳	牛乳				
	ゆうやけごはん	鶏肉、うすあげ(大豆) チリメン(えび、かに)	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、だし昆布 しょうゆ(大豆、小麦) 酒、塩	
	ねっこのスープ		さといも	大根、にんじん 玉ねぎ、ねぎ	削り節、だし昆布 しょうゆ(大豆、小麦) みりん、塩	やさしいすき ひみつのごはん (吉田 隆子)
	サバのゆずみそかけ	さば、みそ(大豆)	さとう	ゆず	みりん	
5日 (水)	牛乳	牛乳				
	アーモンドトースト		食パン(小麦、乳、大豆)、 バター(乳) アーモンド、はちみつ さとう			
	ミネストローネ	鶏肉、白いんげん豆	マカロニ(小麦)	玉ねぎ、にんじん、トマト とうがん、キャベツ、セロリ	鶏がら、豚骨 塩、ケチャップ トマトソース(大豆)	ぎょうれつのでき るすうぶやさん (ふくざわゆみこ)
	ブロッコリーソテー	ウインナー(豚肉)	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、黄ピーマン	ガーリックパウダー しょうゆ(大豆、小麦) 塩、こしょう	
6日 (木)	牛乳	牛乳				
	沖縄やきそば	豚肉、ちきあげ(大豆)	沖縄そば(小麦、大豆)、 こめ油	玉ねぎ、にんじん キャベツ、ピーマン きくらげ、にんにく	塩、ケチャップ 中濃ソース(りんご) ウスターソース(りんご、 大豆)	1学期終業式
	冬瓜のすり流し汁	鶏肉、絹ごし豆腐(大豆) たまご	でん粉	とうがん、ねぎ、しいたけ	削り節、鶏がら 塩 しょうゆ(大豆、小麦)	まが 佐賀のがばい ばあちゃん3 (島田洋七)
	あべかわ芋	きな粉(大豆)	さつま芋、大豆油 アーモンド、黒糖			
チーズ	チーズ(乳)					
7日 (金)	* 秋休み *					

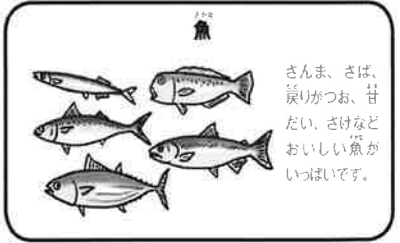
曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食・行事等 *読みたい本*
10日 (月)	* 体育の日 *					
11日 (火)	牛乳	牛乳				
	あみパン		あみパン (小麦、乳、大豆)			がつまじょうき 2学期始業式
	クリームシチュー	鶏肉、白いんげん豆 白花生、脱脂粉乳(乳)	じゃがいも、小麦粉 バター(乳)	にんにく、にんじん、コーン 玉ねぎ、ブロッコリー ウージパウダー	鶏がら、ローレル ワイン、塩、こしょう ホワイトルウ	
	いんげんソテー	たまご、豚肉	こめ油	いんげん、にんじん	塩 しょうゆ(大豆、小麦)	こまつたさんの シチュー (寺村 輝夫)
12日 (水)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	マーボー豆腐	豆腐(大豆)、豚肉 鶏レバー、みそ(大豆) 赤だし(大豆、さば、鶏肉)	ごま油、でん粉 こめ油	玉ねぎ、にんじん、にら きくらげ、しいたけ たけのこ、にんにく	鶏がら、豚骨 ケチャップ、塩、酒 しょうゆ(大豆、小麦) オイスターソース(カキ エキス)、豆板醤	パンやの ろくちゃん
	中華あえ(イカ)	イカ、わかめ	さとう、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)	だからね ほせがわよしみ (長谷川義史)
13日 (木)	牛乳	牛乳				
	くりごはん		米、もち米、くり さとう、さつま芋、ごま			じゅんや 十三夜
	みそけんちん汁	豆腐(大豆)、みそ(大豆) うすあげ(大豆)	さといも	こんにやく、ごぼう にんじん、大根、しめじ 長ねぎ	削り節	
	さんまのごまかば焼き	さんま	ごま、さとう、でん粉	しょうが	しょうゆ(大豆、小麦) みりん、酒	めぐろのさんま (川端 誠)
14日 (金)	牛乳	牛乳				
	沖縄そば(個袋)		沖縄そば(小麦、大豆)			
	なかみ 中身そば(汁)	豚なかみ、豚肉 かまぼこ(大豆)		ねぎ、しょうが、しいたけ	削り節、鶏がら、豚骨 しょうゆ(大豆、小麦) 塩、七味唐辛子(ごま)	「りゅうきゅう」の はなし わらいりゅう (和菜 麗)
	チキナーチャンプルー (からし菜炒め)	豆腐(大豆) ツナ(まぐろ)	こめ油	からし菜、にんじん	塩 しょうゆ(大豆、小麦)	
17日 (月)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	アーサのすまし汁	絹ごし豆腐(大豆) かまぼこ、あおさ		ねぎ	削り節、だし昆布 しょうゆ(大豆、小麦) みりん、塩	4-3 リクエスト献立
	牛丼	牛肉	さとう、でん粉、こめ油	にんにく、玉ねぎ にんじん、もやし、ピーマン 赤ピーマン、黄ピーマン	酒、みりん、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	ぎょうどん 牛丼のひみつ (ひろ ゆうこ)
18日 (火)	牛乳	牛乳				
	パパイアの梅肉あえ	糸けずり	さとう	パパイア、にんじん 梅肉(りんご)	酢(小麦)	
	大根めし	豚肉、うすあげ(大豆)	米、こめ油、ごま	大根、にんじん 葉だいこん、しいたけ	削り節、だし昆布 しょうゆ(大豆、小麦) 酒、塩	
	みそ汁	絹ごし豆腐(大豆) わかめ、みそ(大豆)		ねぎ	削り節、だし昆布	はなちゃんの みそ汁 (魚戸おさむ)
魚のもみじ焼き	ホキ	ノンエッグマヨネーズ (大豆、りんご)	にんじん 赤ピーマン、黄ピーマン			
くだもの(なし)			なし			

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 *読みたい本*
19日 (水)	牛乳 むぎごはん	牛乳	米、麦			『しくいび *食育の日*』
	ポークカレー	豚肉、鶏レバー、大豆 白花豆、白いんげん豆	じゃがいも、小麦粉 バター(乳) こめ油	玉ねぎ、にんじん ピーマン、セロリ、かぼちゃ にんにく、トマト	鶏がら、豚骨 ウスターソース(りんご、 大豆)、塩、酒 チャツネ(りんご) カレールウ	
	ひじきと豆のサラダ	ひじき、大豆 ツナ(まぐろ)	さとう	きゅうり、大根、にんじん レモン	酢(小麦)、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	『きゅうり 給食番長 (よしなが こうたく)』
	スチームエッグ (ゆでたまご)	たまご				
20日 (木)	牛乳 コッペパン	牛乳	コッペパン (小麦、乳、大豆)			
	あさりとトマトのスープ	鶏肉、あさり(かに)		玉ねぎ、にんじん、セロリ はくさい、トマト	鶏がら、豚骨 ローレル しょうゆ(大豆、小麦) ワイン、塩、こしょう	
	チリコンカン	豚肉、鶏レバー 金時豆、大豆	こめ油	玉ねぎ、にんじん ピーマン、にんにく ピクルス、ウージパウダー	ケチャップ、チリソース ウスターソース(大豆、 りんご)、ワイン、塩	『からすの パンやさん (かこ さとし)』
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)		パイン、もも、みかん ぶどう、洋なし、さくらんぼ アロエ、バナナ		
21日 (金)	牛乳 むぎごはん	牛乳	米、麦			『しゃがいけんがく 社会見学 (ねがしつよ 1~5年生欠食)』
	まめまめ汁	豆腐(大豆)、みそ(大豆) うすあげ(大豆) 豆乳(大豆)		大根、にんじん、長ねぎ	削り節	
	ほねつく肉	鶏肉、たまご 牛肉、豚肉、牛乳	さとう、でん粉 はちみつ	玉ねぎ、じゃがいも にんにく	塩、こしょう、ナツメグ バジル粉、みりん、酒 しょうゆ(大豆、小麦)	
	●キャベツサラダ (チリメン)	チリメン(えび、かに)	オリーブ油、さとう	コーン、キャベツ、きゅうり にんじん、赤ピーマン 玉ねぎ、にんにく	酢(小麦)、塩、こしょう しょうゆ(大豆、小麦)	『ゆめ 夢の名作 レシビ3 (星谷 奈々)』
くだもの(みかん)			みかん			
24日 (月)	牛乳 むぎごはん	牛乳	米、こめ油、ごま	にんじん、あお豆(大豆) しいたけ	削り節 しょうゆ(大豆、小麦) 塩、酒	
	どさんこ汁	豚肉、みそ(大豆)	じゃがいも バター(乳)	コーン、もやし、玉ねぎ にんじん、ねぎ しょうが、にんにく	削り節	
	いんげんのゴマあえ		ごま、さとう	いんげん、にんじん	しょうゆ(大豆、小麦) 塩	『げつ 月ようびは なにしたべる? (エリック カール)』
	くだもの(なし)			なし		
25日 (火)	牛乳 和風スパゲティ	牛乳	スパゲティ(小麦) バター(乳)、ごま油	にんにく、玉ねぎ にんじん、しめじ、まいたけ しいたけ、チンゲン菜	酒、みりん しょうゆ(大豆、小麦) 塩、こしょう	
	ミートボールの ケチャップ炒め	鶏肉	パン粉(小麦、大豆) でん粉、大豆油 こめ油	玉ねぎ、ピーマン 赤ピーマン、黄ピーマン エリンギ、マッシュルーム	しょうゆ(大豆、小麦) 塩、こしょう、ケチャップ ウスターソース(大豆、 りんご)	『か 火ようびに なにしたべる?』
	ココア大豆	牛肉、豚肉、鶏肉	でん粉、大豆油、ごま アーモンド、さとう 黒糖、水あめ		ココア	
		大豆、きな粉				

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 *読みたい本*
26日 (水)	牛乳 むぎごはん	牛乳	米、麦			
	コンソメスープ			大根、玉ねぎ、にんじん セロリ、はくさい、パセリ	鶏がら、豚骨 しょうゆ(大豆、小麦) 塩、こしょう、ローレル	
	タコライス (タコスミート)	牛肉、豚肉、豚レバー 大豆	こめ油	にんじん、玉ねぎ ピーマン、にんにく ウージパウダー	トマトソース(大豆) チリミックス(小麦、乳、 豚肉)、ワイン チリソース、ケチャップ ウスターソース(大豆、 りんご)、チリパウダー	『すい 水ようびに なにしたべる?』
	〃(ホイルキャベツ) 〃(チーズ)	チーズ(乳)		キャベツ		
27日 (木)	牛乳 バーガーパン	牛乳	バーガーパン (小麦、乳、大豆)			『しゅうがく 修学旅行 おんせつしよく (6年生欠食)』
	かぼちゃのポタージュ	白花豆、白いんげん豆 脱脂粉乳(乳) 生クリーム(乳)	じゃがいも 小麦粉、バター(乳)	かぼちゃ、人参、コーン 玉ねぎ、パセリ	鶏がら、豚骨 塩、こしょう	
	●ブロッコリーサラダ (チリメン)	チリメン(えび、かに)	ノンエッグマヨネーズ (大豆、りんご)、さとう	ブロッコリー、カリフラワー にんじん、シークワサー	マスタード、塩	
	手作りハンバーグ	豚肉、たまご	パン粉(小麦、大豆) さとう	玉ねぎ、しめじ、にんにく マッシュルーム	塩、こしょう、ナツメグ ケチャップ、ワイン ウスターソース(大豆、 りんご)	『もく 木ようびに なにしたべる?』
28日 (金)	牛乳 むぎごはん	牛乳	米、麦			『しゅうがく 修学旅行 おんせつしよく (6年生欠食)』
	なっとう 納豆みそ	納豆(大豆) みそ(大豆)、糸けずり	アーモンド、さとう こめ油	ねぎ	みりん	
	にく 肉じゃが	豚肉	じゃがいも、こめ油 さとう	玉ねぎ、にんじん こまつな、長ねぎ 糸こんにゃく、しいたけ	削り節 みりん、酒、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	
	こさかな 小籠のから揚げ	わかさぎ、あおのり	こめ粉、でん粉 大豆油		塩、こしょう	『きん 金ようびに なにしたべる?』
くだもの(みかん)			みかん			
31日 (月)	牛乳 カレーピラフ	牛乳	米、こめ油	玉ねぎ、にんじん、コーン 赤ピーマン、グリーンピース	鶏がら、豚骨 しょうゆ(大豆、小麦) ワイン、塩、こしょう カレー粉	
	ヌードルスープ	鶏肉、白いんげん豆 白花豆、生クリーム(乳)	スパゲティ(小麦) 小麦粉、バター(乳)	玉ねぎ、にんじん、セロリ はくさい、パセリ マッシュルーム ウージパウダー	鶏がら、豚骨 塩、こしょう	
	さかな 魚のバジルやき	ホキ、チーズ(乳)	パン粉(小麦、大豆) オリーブ油、さとう	バジル	塩、こしょう ガーリックパウダー	11びきのねこ (ぼるぼる)

ギンギラギンの秋の味覚!

収穫の秋を迎えました。野山には作物が実り、海では脂のつた魚が捕れます。光り輝くような色とりどりの食べ物を食べて豊かな秋を満喫しましょう。



さんま、さば、戻りかつお、甘だ、さけなどおいしい魚がいっぱいあります。



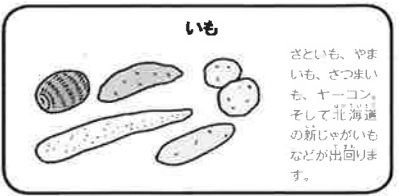
くだもの、木の實

ぶどう、なし、もも、かき、洋なし、りんご、みかんなどのくだもの、くり、くるみ、きんなんなどの木の實が季節の深まりとともに登場します。



きのこ

まつたけ、まいたけ、しいたけ、しめじ、なめこなどいろいろなきのこが出回ります。



いも

さといも、やまいも、さつまいも、ヤーコン、そして北海道の新鮮じゃがいもなどが出回ります。