

平成29年度 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)です。

| 除去食対応アレルギー(6品目) | 卵(乳製品) えび かに いか たこ                               |
|-----------------|--|
|                 | (※2017年7月よりしらす・チリメン・カエリは、「えび・かに」として除去対象外となりました。) |


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<br>(血や肉、骨を作る)  | 黄の食品<br>(熱や力になる)     | 緑の食品<br>(体の調子を整える)           | 調味料                                      | 欠食・行事等<br>読みたい本                         |
|-------|------------------------|---------------------|----------------------|------------------------------|--|---|
| 2日(月) | 牛乳                     | 牛乳                  |                      |                              |  |   |
|       | 鶏ごぼろごはん                | 鶏肉、うすあげ(大豆)         | 米、こめ油、ごま             | にんじん、ごぼう<br>しいたけ、あお豆(大豆)     | 削り節、昆布<br>しょうゆ(大豆、小麦)<br>酒、塩             |   |
|       | おひさまスープ<br>(ねぎのスープ)    |                     | でん粉、ごま油              | 玉ねぎ、長ねぎ、ねぎ                   | 削り節、昆布<br>しょうゆ(大豆、小麦)<br>みりん、塩           | ほんとうに<br>こころ<br>があつたかく<br>なる話(4年生)      |
|       | 鮭のちゃんちゃん焼き             | さけ<br>みそ(大豆)        | さとう、バター(乳)           | キャベツ、玉ねぎ、もやし<br>にんじん、しめじ、コーン | 酒、みりん<br>しょうゆ(大豆、小麦)                     | 日本児童文学者<br>協会(編)                        |
| 3日(火) | くだもの(稀)                |                     |                      | かき                           |  |   |
|       | 牛乳                     | 牛乳                  |                      |                              |  |   |
|       | なかよしパン                 |                     | なかよしパン<br>(小麦、乳、大豆)  |                              |  |   |
| 4日(水) | りんごジャム                 |                     | さとう                  | りんご、レモン                      | シナモン                                     |   |
|       | むぎごはん                  |                     | 米、麦                  |                              |  | じゅうごやこんだて<br>十五夜献立                      |
|       | おやこどん<br>親子丼           | たまご、鶏肉<br>白かまぼこ(大豆) | さとう、でん粉、こめ油          | 玉ねぎ、にんじん<br>三つ葉              | 削り節<br>しょうゆ(大豆、小麦)<br>みりん、酒              |   |
| 5日(木) | つきみ汁<br>月見汁            | みそ(大豆)              | 里芋                   | 玉ねぎ、とうがん<br>にんじん、長ねぎ         | 削り節<br>塩                                 | たぬきの<br>おつきみ<br>(内田麟太郎)                 |
|       | きなこもち<br>(あんこ添え)       | きな粉(大豆)、あずき         | もち粉、さとう、黒糖           |                              | 塩  |   |
|       | 牛乳                     | 牛乳                  |                      |                              |  | 1学期終業式                                  |
| 5日(木) | 沖縄そば(めん)               |                     | 沖縄そば<br>(小麦、大豆)      |                              |  |   |
|       | 中身そば(スープ)              | 中身、豚肉<br>黄色かまぼこ     |                      | ねぎ、しょうが、しいたけ                 | 削り節、鶏がら、豚骨<br>しょうゆ(大豆、小麦)<br>塩、七味唐辛子(ごま) |   |
|       | マーミナーチャンプルー<br>(もやし炒め) | 豆腐(大豆)<br>ツナ(まぐろ)   | ふ(小麦)、こめ油            | もやし、にんじん<br>キャベツ、にがうり        | しょうゆ(大豆、小麦)<br>塩                         | おしりたんてい<br>むらさきふじんの<br>あんごうじけん<br>(トルロ) |
|       | 紅芋ごま団子                 |                     | もち粉、紅芋、さとう<br>ごま、大豆油 |                              | 塩  |   |

| 曜日           | 献立名                | 赤の食品<br>(血や肉、骨を作る)                 | 黄の食品<br>(熱や力になる)        | 緑の食品<br>(体の調子を整える)             | 調味料  | 欠食・行事等<br>読みたい本                            |
|--------------|--------------------|------------------------------------|-------------------------|--------------------------------|--|--|
| 6日(金)        |                    |                                    |                         |                                |  | * 秋休み *                                    |
| 9日(月)        |                    |                                    |                         |                                |  | * 体育の日 *                                   |
| 10日(火)       | 牛乳                 | 牛乳                                 |                         |                                |  |  |
|              | カレーうどん             | 豚肉、鶏レバー(鶏肉)<br>うすあげ(大豆)<br>なると(大豆) |                         | うどん(小麦)、こめ油                    |  | がっしきしょうじき<br>2学期始業式<br>めあて<br>目の愛護デー       |
|              | パパイヤサラダ            | チリメン<br>ささみ(鶏肉)                    |                         | ノンエッグマヨネーズ<br>(大豆、りんご)、さとう     | コーン、パパイヤ、きゅうり<br>にんじん、ピクルス<br>シークワサー             | 酢(小麦)、マスタード                                |
| 11日(水)       | ブルーベリースコーン         | ヨーグルト(乳)<br>生クリーム(乳)<br>クリームチーズ(乳) |                         | 小麦粉、さとう<br>バター(乳)              | ブルーベリー   | うどんは どこか<br>らきたの?<br>まじだまこ<br>(吉田隆子)       |
|              | 牛乳                 | 牛乳                                 |                         |                                |  |  |
|              | 枝豆ごはん              | チリメン<br>うすあげ(大豆)                   |                         | 米、こめ油、ごま                       | にんじん、あお豆(大豆)<br>コーン                              | 削り節<br>しょうゆ(大豆、小麦)<br>塩、酒                  |
| 12日(木)       | さつま汁               | 鶏肉、豆腐(大豆)<br>みそ(大豆)                |                         | さつまいも                          | だいこん、にんじん<br>長ねぎ                                 | 削り節  |
|              | さんまのかば焼き           | さんま                                |                         | さとう、でん粉                        | しょうが   | しょうゆ(大豆、小麦)<br>みりん、酒                       |
|              | くだもの(なし)           |                                    |                         |                                | なし   | えだまめ<br>きょうだい<br>かんだすみこ<br>(新田澄子)          |
| 13日(金)       | 牛乳                 | 牛乳                                 |                         |                                |  |  |
|              | むぎごはん              |                                    |                         | 米、麦                            |  |  |
|              | ワンタンスープ            |                                    |                         | 冷凍ワンタン(小麦、大豆、豚肉、ごま)<br>ごま油     | にんじん、はくさい<br>しいたけ、豆苗                             | 削り節、鶏がら、豚骨<br>しょうゆ(大豆、小麦)<br>塩             |
| 14日(土)       | ホイコーロー             | 豚肉、みそ(大豆)                          |                         | さとう、ごま油                        | しょうが、にんにく<br>キャベツ、玉ねぎ<br>ピーマン、赤ピーマン<br>黄ピーマン、もやし | 酒、みりん<br>しょうゆ(大豆、小麦)                       |
|              | ナッツと小魚の<br>ピリ辛炒め   | カエリ(にぼし)                           |                         | アーモンド、ごま<br>水あめ、さとう<br>はちみつ、黒糖 | にんにく   | しょうゆ(大豆、小麦)<br>コチジャン(大豆)                   |
|              | 牛乳                 | 牛乳                                 |                         |                                |  | キャベツくんの<br>にちようび<br>(長新太)                  |
| 15日(日)       | コッペパン              |                                    |                         | コッペパン<br>(小麦、乳、大豆)             |  |  |
|              | トマトとたまごのスープ        | たまご、鶏肉<br>絹ごし豆腐(大豆)                |                         | じゃがいも、でん粉                      | トマト、玉ねぎ、ねぎ                                       | 削り節、塩<br>しょうゆ(大豆、小麦)                       |
|              | ミートボールの<br>ケチャップ炒め | 鶏肉、豚肉                              |                         | パン粉(小麦、大豆)<br>でん粉、大豆油<br>水あめ   | 玉ねぎ、ピーマン<br>赤ピーマン、黄ピーマン<br>エリンギ、しめじ              | 塩、こしょう、ケチャップ<br>ウスターソース(大豆、りんご)            |
| 16日(月)       | フルーツヨーグルト          | ヨーグルト(乳)                           |                         |                                | パイン、黄もも、みかん<br>アロエ、バナナ                           | くまパン<br>(西村敬雄)                             |
|              | 牛乳                 | 牛乳                                 |                         |                                |  |  |
|              | オムライス<br>(チキンライス)  | 鶏肉                                 |                         | 米、こめ油                          | 玉ねぎ、にんじん、コーン<br>赤ピーマン、グリーンピース<br>マッシュルーム         | 鶏がら、豚骨、ローリエ<br>ケチャップ、パプリカ粉<br>トマトソース(大豆)、塩 |
| 17日(火)       | (たまごやき)            | たまご                                |                         | さとう、でんぶん<br>大豆油                |  | 塩  |
|              | (ケチャップ)            |                                    |                         |                                |  | ケチャップ                                      |
|              | ヌードルコンソメスープ        | あさり                                |                         | スパゲティ(小麦)                      | とうがん、玉ねぎ<br>にんじん、セロリ                             | 鶏がら、豚骨、ローリエ<br>塩、こしょう<br>しょうゆ(大豆、小麦)       |
| ココアシュガーアーモンド |                    |                                    | アーモンド、大豆油<br>さとう、バター(乳) |                                | 塩、ココア  | オムライス<br>ヘイ!<br>(武田美穂)                     |

| ようび<br>曜日  | こんだてめい<br>献立名       | あか<br>赤の食品<br>(血や肉、骨を作る)          | き<br>黄の食品<br>(熱や力になる)           | みどり<br>緑の食品<br>(体の調子を整える)                                | しょうりょう<br>調味料   | けろれく<br>欠食・行事等<br>眺みたい本                |
|------------|---------------------|-----------------------------------|---------------------------------|--|---|--|
| 17日<br>(火) | 牛乳                  | 牛乳                                |                                 |  |   | ニッポンの<br>ご当地ごはん<br>3<br>(吉田隆子)         |
|            | むぎごはん               |                                   | 米、麦                             |  |   |  |
|            | アーサー入りゆし豆腐汁         | ゆし豆腐(大豆)<br>あおさ                   |                                 | ねぎ   | 削り節、こんぶ<br>しょうゆ(大豆、小麦)<br>みりん、塩                       |  |
|            | 鶏ちゃん<br>(岐阜県のご当地料理) | 鶏肉、みそ(大豆)                         | さとう、ごま油                         | しょうが、にんにく<br>キャベツ、玉ねぎ<br>にんじん、もやし、にら                     | 酒、みりん<br>しょうゆ(大豆、小麦)<br>コチジャン(大豆)                     |  |
|            | くだもの(柿)             |                                   |                                 | かき   |   |  |
| 18日<br>(水) | 牛乳                  | 牛乳                                |                                 |  |   | さかなって<br>なにか<br>(せな けいこ)               |
|            | むぎごはん               |                                   | 米、麦                             |  |   |  |
|            | 冬瓜のそぼろ煮             | 豚肉、厚あげ(大豆)                        | こめ油、でん粉                         | しょうが、とうがん、玉ねぎ<br>にんじん、こまつな<br>しめじ、しいたけ                   | 削り節<br>酒、みりん、塩<br>しょうゆ(大豆、小麦)                         |  |
|            | きゅうりと白菜の<br>ゆかりあえ   |                                   | さとう                             | きゅうり、はくさい<br>ゆかり   | 塩、酢(小麦)<br>しょうゆ(大豆、小麦)                                |  |
|            | わかさぎの甘がらめ           | わかさぎ                              | でん粉、大豆油<br>さとう、ごま               | しょうが   | しょうゆ(大豆、小麦)   |  |
| 19日<br>(木) | 牛乳                  | 牛乳                                |                                 |  |   | しんじゆ<br>食育の日                           |
|            | ごまトースト              |                                   | 食パン<br>(小麦、乳、大豆)<br>ごま、はちみつ、さとう |  |   |  |
|            | コーンポタージュ            | 白花豆、白いんげん豆<br>脱脂粉乳(乳)<br>生クリーム(乳) | 小麦粉、バター(乳)                      | コーン、玉ねぎ、パセリ  | 鶏がら、豚骨、ローリエ<br>塩、こしょう                                 |  |
|            | ポテトの<br>カントリーいため    | 豚肉                                | じゃがいも、こめ油                       | にんにく、玉ねぎ<br>にんじん、ピーマン<br>エリンギ                            | しょうゆ(大豆、小麦)<br>酒、みりん、ケチャップ<br>塩、カレー粉、とんかつ<br>ソース(りんご) | きょうのおやつは<br>なんだろう?<br>(ふじもと のりこ)       |
| 20日<br>(金) | 牛乳                  | 牛乳                                |                                 |  |   | こまつたさんの<br>ラーメン<br>(寺村輝夫)              |
|            | 中華めん(個袋)            |                                   | 中華めん<br>(小麦、大豆)                 |  |   |  |
|            | しょうゆラーメン<br>(スープ)   | 豚肉                                | ごま油                             | キャベツ、にんじん、もやし<br>長ねぎ、きくらげ、コーン<br>メンマ(大豆、小麦)<br>にんにく、しょうが | 削り節、鶏がら、豚骨<br>しょうゆ(大豆、小麦)<br>酒、塩                      |  |
|            | にんにくの芽いため           | 鶏肉                                | でん粉<br>ごま油、こめ油                  | にんにく、茎にんにく<br>たけのこ、にんじん<br>赤ピーマン、黄ピーマン                   | みりん、酒<br>しょうゆ(大豆、小麦)<br>オイスターソース(カキ<br>エキス)           |  |
|            | だいがく<br>大学いも        |                                   | さつま芋、大豆油<br>さとう、水あめ、ごま          | しょうゆ(大豆、小麦)  |   |  |
| 23日<br>(月) | 牛乳                  | 牛乳                                |                                 |  |   | メネッティさんの<br>スパゲッティ<br>(ケース・レイブラ<br>ント) |
|            | たらこスパゲティ            | 乾燥たらこ(大豆)<br>たらこ                  | スパゲティ(小麦)<br>オリーブ油<br>バター(乳)    | 玉ねぎ、にんじん<br>ピーマン、赤ピーマン<br>しめじ、エリンギ、にんにく                  | しょうゆ(大豆、小麦)<br>塩                                      |  |
|            | こまつな<br>小松菜ソテー      | ベーコン(豚肉、大豆)                       | こめ油                             | コーン、こまつな<br>にんじん、キャベツ                                    | 塩、こしょう<br>しょうゆ(大豆、小麦)                                 |  |
|            | さかな<br>魚のホワイトソース焼き  | ホキ<br>脱脂粉乳、チーズ(乳)<br>生クリーム(乳)、牛乳  | 小麦粉、バター(乳)<br>こめ油               | 玉ねぎ  | 鶏がら<br>ワイン、塩、こしょう<br>パセリ                              |  |
| 24日<br>(火) | 牛乳                  | 牛乳                                |                                 |  |   | ほ<br>干したから…<br>(森枝卓士)                  |
|            | むぎごはん               |                                   | 米、麦                             |  |   |  |
|            | 筑前煮                 | 鶏肉                                | さとう、里芋                          | こんにやく、にんじん<br>ごぼう、レンコン、絹さや<br>たけのこ、しいたけ                  | 削り節<br>酒、みりん、塩<br>しょうゆ(大豆、小麦)                         |  |
|            | パパイアの梅肉あえ           | 糸けずり                              | さとう                             | パパイア、にんじん<br>梅肉(りんご)                                     | 酢(小麦)   |  |
|            | チーズちくわの<br>いそべあげ    | ちくわ、チーズ(乳)<br>たまご、あおのり            | 小麦粉、大豆油                         |  | カレー粉  |  |

| ようび<br>曜日  | こんだてめい<br>献立名            | あか<br>赤の食品<br>(血や肉、骨を作る)                                  | き<br>黄の食品<br>(熱や力になる)   | みどり<br>緑の食品<br>(体の調子を整える)          | しょうりょう<br>調味料                               | けろれく<br>欠食・行事等<br>眺みたい本  |
|------------|--------------------------|---|-------------------------|------------------------------------|---|--|
| 25日<br>(水) | 牛乳                       | 牛乳  |                         |                                    |   | ジャックと<br>まめの木<br>(イギリスの童話)   |
|            | 食パン                      |   | 食パン<br>(小麦、乳、大豆)        |                                    |   |  |
|            | シーフードチャウダー               | あさり、さけ<br>白花豆、白いんげん豆<br>生クリーム(乳)<br>脱脂粉乳(乳)               | じゃがいも、小麦粉<br>バター(乳)、こめ油 | はくさい、セロリ、玉ねぎ<br>にんじん、マッシュルーム       | 鶏がら、豚骨<br>ワイン、塩<br>ウージパウダー                  |  |
|            | チリコンカン                   | 豚肉、鶏レバー<br>金時豆、大豆   | こめ油                     | 玉ねぎ、にんじん<br>ピーマン、ピクルス<br>にんにく      | ケチャップ、チリソース<br>ワイン、塩<br>ウスターソース(大豆、<br>りんご) |  |
|            | くだもの(ぶどう)                |   |                         | ぶどう                                |   |  |
| 26日<br>(木) | 牛乳                       | 牛乳  |                         |                                    |   | カジマヤー  |
|            | 黒米ごはん                    |   | 米、麦、黒米、ごま               |                                    | 塩   |  |
|            | イナムドゥチ                   | 豚肉、黄色かまぼこ<br>みそ(大豆)                                       |                         | こんにやく、しいたけ<br>だいこん、ねぎ              | 削り節、豚骨                                      |  |
|            | クープイリチー<br>(こんぶ炒め)       | こんぶ、豚肉  | さとう、こめ油                 | 切干大根、からし菜<br>にんじん                  | 削り節、豚骨<br>酒、みりん、塩<br>しょうゆ(大豆、小麦)            |  |
|            | ちんすこう                    |   | 小麦粉、さとう、ラード             |                                    | 塩   | しら<br>調べてみよう<br>とどうろけん<br>よこふんけん<br>都道府県の特産品<br>かしへん<br>お菓子編<br>りろんしゃ<br>(理論社) |
| 27日<br>(金) | 牛乳                       | 牛乳  |                         |                                    |   | 4つのおさらで<br>げんきになあれ<br>(吉田隆子)   |
|            | ひじきと桜えびごはん               | さくらえび、チリメン<br>ひじき、大豆<br>白かまぼこ(大豆)                         | 米、こめ油、ごま                | しいたけ、ねぎ                            | 削り節、こんぶ<br>しょうゆ(大豆、小麦)<br>塩、酒               |  |
|            | しらたまご<br>白玉団子のお吸い物       |   | もち粉、ふ(小麦)               | にんじん、えのきだけ<br>三つ葉                  | 削り節、こんぶ<br>しょうゆ(大豆、小麦)<br>みりん、塩             |  |
|            | こまつな<br>小松菜と油あげの<br>おひたし | うすあげ(大豆)<br>糸けずり  | ごま、さとう                  | こまつな、にんじん<br>しめじ                   | 削り節、こんぶ<br>しょうゆ(大豆、小麦)<br>酢(小麦)、塩           |  |
|            | とうもろ<br>豆腐のたまごどじ         | たまご、豆腐(大豆)<br>ツナ(まぐろ)                                     | マヨネーズ<br>(卵、大豆、りんご)     | にんじん、にら                            | 削り節、こんぶ<br>しょうゆ(大豆、小麦)<br>みりん、塩             |  |
| 30日<br>(月) | 牛乳                       | 牛乳  |                         |                                    |   | みんなのきもち<br>(村上いこ)  |
|            | むぎごはん                    |   | 米、麦                     |                                    |   |  |
|            | おでん                      | 豚足(てびち)、こんぶ<br>がんもどき(大豆)<br>かぼちゃ入りちきあげ<br>(大豆)<br>厚あげ(大豆) |                         | だいこん、にんじん<br>こまつな、こんにやく            | 削り節<br>しょうゆ(大豆、小麦)<br>みりん、酒、塩               |  |
|            | ●イカの酢みそあえ<br>(イカ)        | わかめ、イカ<br>みそ(大豆)  | ごま、さとう                  | きゅうり、にんじん                          | 酢(小麦)、みりん                                   |  |
|            | くだもの(みかん)                |   |                         | みかん                                |   |  |
| 31日<br>(火) | 牛乳                       | 牛乳  |                         |                                    |   | おばけのアッチ<br>と<br>ドラキュラスープ<br>(角野栄子)   |
|            | 黒糖パン                     |   | 黒糖パン<br>(小麦、乳、大豆)       |                                    |   |  |
|            | ドラキュラスープ<br>(ミネストローネ)    | 鶏肉<br>白いんげん豆  |                         | 玉ねぎ、にんじん<br>とうがん、キャベツ<br>赤ピーマン、セロリ | 鶏がら、豚骨<br>塩、ケチャップ<br>トマトピューレ<br>トマトソース(大豆)  |  |
|            | いんげんソテー                  | ささみ(鶏肉)   | こめ油                     | コーン、いんげん<br>にんじん、たけのこ<br>エリンギ      | しょうゆ(大豆、小麦)<br>塩                            |  |
|            | かぼちゃプリン                  | 牛乳、生クリーム(乳)<br>アガー(寒天)<br>ホイップクリーム(乳、大豆)                  | さとう                     | かぼちゃ                               |   |  |