



11 月学校給食予定(アレルギー詳細)献立表



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 セラチン 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
1日 (火)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	中華コーンスープ	ハム(豚、大豆、鶏) たまご	でん粉	コーン、玉ねぎ にんじん、ねぎ	豚骨、鶏がら 塩	
	ナスのみそいため	豚肉、厚あげ(大豆) みそ(大豆)	こめ油、ごま油	なす、玉ねぎ、にんじん にら、にんにく	しょうゆ(小麦、大豆) みりん、酒 オイスターソース (カキエキス)	
2日 (水)	くだもの(ぶどう)			ぶどう		
	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	梅みそ	みそ(大豆)、糸けずり	さとう、ごま、こめ油	梅肉(りんご)		
3日 (木)	シブインプシー (冬瓜の煮物)	鶏肉、厚あげ(大豆) ちくわ、こんぶ		こんにゃく、とうがん にんじん、いんげん しょうが	削り節 みりん、酒、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	
	●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、さとう	こまつな、キャベツ にんじん	しょうゆ(大豆、小麦) 酢(小麦)、塩	
* 文化の日 *						
4日 (金)	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			
	ポークビーンズ	豚肉、大豆	じゃがいも、さとう、 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	豚骨、鶏がら ケチャップ、ワイン、塩 トマトソース(大豆) ウスターソース(大豆、 りんご)	
	キャベツとコーン のサラダ	ささみ(鶏肉)	オリーブ油、さとう	キャベツ、コーン にんじん、きゅうり シークワサー	酢(小麦)、塩	
7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		
	ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆) みそ(大豆)		ねぎ	削り節	
8日 (火)	パパイヤイリチー	ツナ(まぐろ)	こめ油	パパイヤ、にんじん にら	しょうゆ(大豆、小麦) みりん、塩	
	くだもの(柿)			かき		
	せんざい					

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
8日 (火)	牛乳	牛乳				
	すきやきうどん	牛肉、うすあげ(大豆)	うどん(小麦) さとう、こめ油	白菜、にんじん、長ねぎ ほうれん草、しいたけ	削り節 しょうゆ(大豆、小麦) みりん、酒、塩	11月8日は いしづのひ
	ごぼうサラダ	ささみ(鶏肉)	ごま ノンエッグマヨネーズ(大 豆、りんご)	ごぼう、きゅうり にんじん	削り節 塩 しょうゆ(大豆、小麦)	しっかりかんで 食べようね♪
	芋とお豆の チーズがらめ	大豆、チーズ(乳)	さつま芋、大豆油、ごま さとう、アーモンド 水あめ、はちみつ			
9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) しょうが、にんにく たまねぎ たけのこ、にんじん ピーマン、きくらげ	削り節 酒、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	
	春雨スープ	絹ごし豆腐(大豆) かに	春雨	白菜、にんじん、ねぎ	豚骨、鶏がら 塩 しょうゆ(大豆、小麦)	
	シューマイ	豚肉	パン粉(小麦)、でん粉 さとう、小麦粉、水あめ	玉ねぎ、しょうが	塩	
10日 (木)	くだもの(なし)			なし		
	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	秋野菜カレー	豚肉、鶏レバー 白花豆、白いんげん豆	里芋、小麦粉、こめ油 バター(乳)	玉ねぎ、にんじん、なす かぼちゃ、レンコン しめじ、グリーンピース にんにく、りんご ウージパウダー	豚骨、鶏がら 酒、塩、ケチャップ チャツネ(りんご) カレールウ、カレー粉 ウスターソース(大豆、 りんご)	
11日 (金)	●茶葉漬け (チリメン)	こんぶ チリメン(えび、かに)	さとう	大根、パパイヤ にんじん、キャベツ しょうが、しいたけ	しょうゆ(大豆、小麦) 酢(小麦)、みりん	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)		パイン、もも、みかん アロエ、バナナ		
	なめこ汁	鶏肉、絹ごし豆腐(大豆) わかめ、みそ(大豆)		なめこ、しめじ えのきだけ、しいたけ	削り節	
14日 (月)	キャベツのごまあえ	ちくわ、糸けずり	さとう、ごま	キャベツ、こまつな にんじん	しょうゆ(大豆、小麦) 塩	
	魚のシークワサー ソースかけ	さんま	でん粉、さとう	シークワサー、レモン	酢(小麦)	
	牛乳	牛乳				
15日 (火)	むぎごはん		米、麦			
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉、厚あげ(大豆)	じゃがいも、さとう こめ油、でん粉	にんじん、玉ねぎ こまつな、しめじ しいたけ、きくらげ	削り節 酒、みりん、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	残量調査 (1日目)
	手作りひじき卵焼き	たまご、ひじき ツナ(まぐろ)	さとう マヨネーズ (卵、大豆、りんご)	にんじん、ねぎ	削り節、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	
	ぜんざい	金時豆	押し麦、もち粉 さとう、黒糖、でん粉		塩	
15日 (火)	牛乳	牛乳				
	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 みそ(大豆)		こんにゃく、しいたけ 大根、ねぎ	削り節、豚骨	残量調査 (2日目)
	千切りイリチー	こんぶ、豚肉 ちきあげ(大豆) 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	しょうゆ(大豆、小麦) みりん、酒、塩	
魚天ぷら	ホキ、たまご、あおのり	小麦粉、大豆油		塩、カレー粉		

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
16日 (水)	牛乳	牛乳				残量調査 (3日目)
	なかよしパン		なかよしパン (小麦、乳、大豆)			
	りんごジャム		さとう	りんご、レモン	シモンパウダー	
	パンプキンシチュー	鶏肉、白いんげん豆 白花豆、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 玉ねぎ、かぼちゃ コーン、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	
野菜のアーモンドあえ		アーモンド、さとう	ほうれん草、白菜 にんじん	酢(小麦) しょうゆ(大豆、小麦)		
17日 (木)	牛乳	牛乳				残量調査 (4日目)
	秋の美りごはん	鶏肉	米、くり さつま芋、こめ油	ごぼう、にんじん しめじ、まいたけ	削り節、だし昆布 みりん、酒、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	
	すまし汁	あさり、わかめ	じゃがいも	とうがん、しょうが	削り節、だし昆布 しょうゆ(大豆、小麦) 塩	
	魚のアーモンドやき くだもの(みかん)	さけ、みそ(大豆)	ノンエッグマヨネーズ(大豆、りんご)、アーモンド	にんにく、パセリ みかん		
18日 (金)	牛乳	牛乳	米、麦			残量調査 (5日目)
	むぎごはん					
	マーボー冬瓜	豆腐(大豆)、豚肉 赤だし(大豆、さば、鶏肉) みそ(大豆)	ごま油、でん粉、こめ油	とうがん、玉ねぎ、にら にんじん、きくらげ しいたけ、たけのこ にんにく ウージパウダー	ケチャップ しょうゆ(大豆、小麦) オイスターソース (カキエクス) 豆板醤、塩、酒	
	山菜の中華あえ	ささみ(鶏肉)	さとう、ごま、ごま油	山菜(わらび、ぜんまい、 細竹、ふき、きくらげ、え のきだけ) 大根、にんじん きゅうり	しょうゆ(大豆、小麦) 酢(小麦)、塩	
わかさぎのから揚げ	わかさぎ	こめ粉 でん粉、大豆油				
21日 (月)	牛乳	牛乳	米、麦			
	むぎごはん					
	もやしとベーコン のみそ汁	ベーコン(豚肉、大豆) みそ(大豆)		もやし、キャベツ にんじん、トウモロコシ	削り節、だし昆布	
	タコの酢の物 (タコ)	たこ	ごま、さとう	きゅうり、赤ピーマン 黄ピーマン シークワサー	しょうゆ(大豆、小麦) 酢(小麦)、塩	
魚のマスタードやき	ホキ	ノンエッグマヨネーズ(大豆、りんご)		マスタード		
22日 (火)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん					
	きのこぞうすい	たまご、鶏肉	米、こめ油	玉ねぎ、にんじん こまつな、しめじ まいたけ、しいたけ	削り節 しょうゆ(大豆、小麦) 塩	
	ポテトの 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 にんじん、ピーマン エリンギ	しょうゆ(大豆、小麦) 酒、みりん、ケチャップ 塩、カレー粉 とんかつソース(りんご)	
マカロニグラタン	鶏肉、脱脂粉乳(乳) 生クリーム(乳) チーズ(乳)	小麦粉、バター(乳) マカロニ(小麦)、こめ油	マッシュルーム ブロッコリー、コーン 玉ねぎ	塩		
23日 (水)	* 筋骨感謝の日 *					
24日 (木)	牛乳	牛乳	米、麦			
	むぎごはん					
	肉みそ	鶏肉、みそ(大豆)	さとう、こめ油	しょうが、にんじん ピーマン、しいたけ	酒、みりん しょうゆ(大豆、小麦)	
	魚汁	赤魚、絹ごし豆腐(大豆)		とうがん、ねぎ	削り節、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	
マーミナーチャンプルー(もやし炒め)	豆腐(大豆) ツナ(まぐろ)	ふ(小麦)、こめ油	もやし、にんじん キャベツ、にら	しょうゆ(大豆、小麦) 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
25日 (金)	牛乳	牛乳				
	なすミートスパゲティ	牛肉、豚肉、大豆			スパゲティ(小麦) オリーブ油	
	ビーンズサラダ	えんどう豆、ひよこ豆 レッドキドニー いんげん豆			ノンエッグマヨネーズ(大豆、りんご)、さとう	
	手作りチーズスコーン	ヨーグルト(乳) チーズ(乳) 生クリーム(乳)	小麦粉、さとう バター(乳)			
28日 (月)	牛乳	牛乳	米、麦			
	むぎごはん					
	わかめスープ	絹ごし豆腐(大豆) ちくわ、わかめ	ごま、でん粉、ごま油	えのきだけ、にんじん 長ねぎ	削り節、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	
	ピビンパ (肉みそ)	牛肉、みそ(大豆)	ごま、さとう、ごま油	にんにく、にんじん たけのこ、こまつな もやし、きくらげ	塩、みりん、酒 しょうゆ(大豆、小麦) 豆板醤 塩	
パパイアの キムチあえ	糸けずり	はちみつ			酢(小麦)、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	
29日 (火)	牛乳	牛乳	米、麦			
	むぎごはん					
	大根のカレー煮	豚肉、厚あげ(大豆)	でん粉、こめ油	大根、にんじん、しめじ こまつな、にんにく	削り節 酒、塩 しょうゆ(大豆、小麦) カレー粉	
	大豆とカエリ の蜜がらめ	大豆 カエリ(にぼし)	でん粉、大豆油、ごま アーモンド、水あめ さとう、はちみつ、黒糖		しょうゆ(大豆、小麦)	
なかよしりんごゼリー	アガー(寒天)	さとう	りんご、レモン			
30日 (水)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん					
	もずくジュシー	豚肉、うすあげ(大豆) ちきあげ(大豆)、もずく	米、ごま、こめ油	にんじん、ごぼう、ねぎ	削り節、塩、酒 しょうゆ(大豆、小麦)	
	手作り豆腐団子汁	豆腐(大豆)、鶏肉	でん粉	長ねぎ、しょうが、白菜 にんじん、しいたけ トウモロコシ	削り節、豚骨、鶏がら 酒 しょうゆ(大豆、小麦)	
サバのみそ幽庵やき	さば、みそ(大豆)	さとう		しょうゆ(大豆、小麦) みりん、酒		
くだもの(みかん)			みかん			

私がおばあさんになっても...

骨粗しょう症などにならず丈夫な骨で一生を過ごすためには、骨が成長する子どもの時期に食べ物からカルシウムをとり、骨にしっかりためておくことが大切です。いわば「カルシウムの貯金」です。この貯金は大人になってからは貯めることはできません。

