

9 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。

Table with 2 columns: 特定原材料(表示義務)7品目 and 特定原材料に準ずる(表示の推奨)20品目. Lists ingredients like egg, wheat, soybean, etc.

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ゲンを表示しています。

※ 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ゲンは、以下の6品目で、提供は副菜(和え物・サラダなど)です。

Table with 2 columns: 除去食対応アレルゲン(6品目) and 卵 乳(乳製品) えび かに いか たこ. Includes note about shrimp and crab.

3. 加工食品に関しては、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. 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。

Main menu table with columns: 曜日, 献立名, 赤の食品, 黄の食品, 緑の食品, 調味料, 欠食行事等. Contains daily menu items from Monday to Saturday.

Main menu table with columns: 曜日, 献立名, 赤の食品, 黄の食品, 緑の食品, 調味料, 欠食行事等. Contains daily menu items from Monday to Saturday, including special events like '沖繩終戦の日' and 'トーチ祝い'.

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
15日 (木)	牛乳 むぎごぼん	牛乳	米、麦			じゅうご 十五夜 お月見 献立
	親子丼 (鶏肉の卵とじ)	たまご、鶏肉 白かまぼこ(大豆)	さとう、でん粉、こめ油	玉ねぎ、にんじん、三つ葉 エリンギ、しいたけ	削り節、だしこんぶ みりん、酒 しょうゆ(大豆、小麦)	
	月見汁	みそ(大豆)	さといも	玉ねぎ、とうが にんじん、長ねぎ	削り節、だしこんぶ 塩	
	きんとんだんご	白花生、白いんげん豆	もち米粉、さつまいも でん粉、さとう、バター(乳)	かぼちゃ	塩	
16日 (金)	牛乳 わかめごはん	牛乳 わかめ	米、麦、さとう		食塩	
	五目煮	豚肉、厚あげ(大豆) ちくわ	さとう	大根、にんじん、ごぼう しいたけ、こんにやく	削り節 しょうゆ(大豆、小麦) みりん、酒、塩	
	焼きししゃも	ししゃも				
	●じゃこと野菜の ゴマ酢あえ(チリメン)	チリメン(えび、かに)	ごま、さとう	キャベツ、こまつな にんじん、シークワサー	削り節、塩、酢(小麦) しょうゆ(大豆、小麦)	
19日 (月)	* 敬老の日 *					
20日 (火)	牛乳 カレーうどん	牛乳 豚肉、鶏レバー うすあげ(大豆) なると(大豆)	うどん(小麦)、こめ油	玉ねぎ、キャベツ にんじん、こまつな きくらげ、しいたけ 長ねぎ、にんにく	削り節、鶏がら、豚骨 しょうゆ(大豆、小麦) 塩、カレールウ カレー粉	
	ココロサラダ	えんどう豆、ひよこ豆 レッドキドニー	じゃがいも、さとう ノンエッグマヨネーズ (大豆、りんご)	きゅうり、赤ピーマン コーン	塩、こしょう	
	米粉の抹茶むしパン	豆乳(大豆) 黒豆(大豆)	こめ粉、さとう、こめ油		ベーキングパウダー 抹茶、重曹	
	牛乳 秋の香りごはん	牛乳 鶏肉、うすあげ(大豆)	米、さつまいも、ごま こめ油	ごぼう、にんじん しめじ、しいたけ	削り節、だしこんぶ しょうゆ(大豆、小麦) みりん、酒、塩	
21日 (水)	きのこのすまし汁	白かまぼこ(大豆)		にんじん、ほうれん草 しめじ、えのきだけ まいたけ	削り節、だしこんぶ しょうゆ(大豆、小麦) みりん、塩	
	わかさぎの旨がらめ	わかさぎ	こめ粉、でん粉 大豆油、さとう、ごま	しょうが	しょうゆ(大豆、小麦)	
	くだもの(青切りみかん)			みかん		
	22日 (木)	* 秋分の白 *				
23日 (金)	牛乳 むぎごぼん	牛乳	米、麦			“運動会” 応援献立
	スタミナ丼 (豚肉と野菜の生姜炒め)	豚肉	さとう、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく 玉ねぎ、キャベツ にんじん、にら、もやし	酒、みりん しょうゆ(大豆、小麦)	
	豆腐とわかめのみそ汁	絹ごし豆腐(大豆) ちくわ、わかめ みそ(大豆)		しめじ、ねぎ	削り節	
	冬瓜ポンチ		さとう、もち粉、上新粉 カラフルだんご(大豆)	とうが、シークワサー パイン、みかん、もも アセロラ	ワイン、サイダー	
26日 (月)	— 運動会の振替休日 —					
27日 (火)	牛乳 むぎごぼん	牛乳	米、麦			
	ハヤシライス	牛肉 白花生、白いんげん豆 生クリーム(乳)	小麦粉、バター(乳) こめ油	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、りんご ウージパウダー(バガス)	鶏がら、豚骨 ワイン、ケチャップ ハヤシルウ(小麦、大 豆、牛肉)、塩 ウスターソース(大豆、り んご) デミグラスソース(小麦、 乳、牛肉、鶏肉、豚肉、 大豆)	
	蒸しとうもろこし			コーン		
	ひじきサラダ	ひじき、ささみ(鶏肉)	さとう	キャベツ、きゅうり にんじん、シークワサー	しょうゆ(大豆、小麦) 酢(小麦)	

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	
28日 (水)	牛乳 むぎごぼん	牛乳	米、麦				
	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	
	くずきりスープ	鶏肉			玉ねぎ、にんじん チンゲンサイ、しいたけ	削り節、鶏がら、豚骨 しょうゆ(大豆、小麦) 塩	
	五目きんぴら	豚肉、ちきあげ(大豆)		こめ油、さとう、ごま油 ごま	こんにやく、たけのこ ごぼう、にんじん、いんげん	削り節、みりん しょうゆ(大豆、小麦) 七味唐辛子(ごま)	
29日 (木)	牛乳 パッカーハウスパン	牛乳					
	白いんげん豆スープ	鶏肉、生クリーム(乳) 白花生、白いんげん豆 脱脂粉乳(乳)		じゃがいも、バター(乳) オートミール、小麦粉	にんじん、玉ねぎ、セロリ マッシュルーム ウージパウダー(バガス)	鶏がら、豚骨 塩	
	魚フライ	あじ		パン粉(小麦、大豆) 小麦粉、でん粉、大豆油		塩	
	コーンサラダ			さとう ノンエッグマヨネーズ (大豆、りんご)	コーン、キャベツ、きゅうり にんじん、ピクルス シークワサー	酢(小麦)	
30日 (金)	牛乳 中華炊き込みごはん	牛乳					
	キムチスープ	豚肉、豆腐(大豆) みそ(大豆)			米、ごま、こめ油、ごま油	にんじん、たけのこ しいたけ、きくらげ グリーンピース	削り節、酒、塩 しょうゆ(大豆、小麦) オイスターソース(カキエ キス)
	むし鶏のごまだれかけ	鶏肉、みそ(大豆)			ごま、さとう、でん粉	しょうが	削り節、鶏がら、豚骨
	くだもの(梨)					酒、しょうゆ(大豆、小麦)	

十五夜を月見団子でお祝い

今年の9月15日は十五夜です。「中秋の名月」ともいい、天候に恵まれればきれいな満月を見ることが
できます。十五夜には月見団子や秋のくだものやいも、すすきなどを飾ってお祝いをします。



十五夜にかけて、
団子の数は15個



別名は
「いも名月」。
さといも
も飾ります



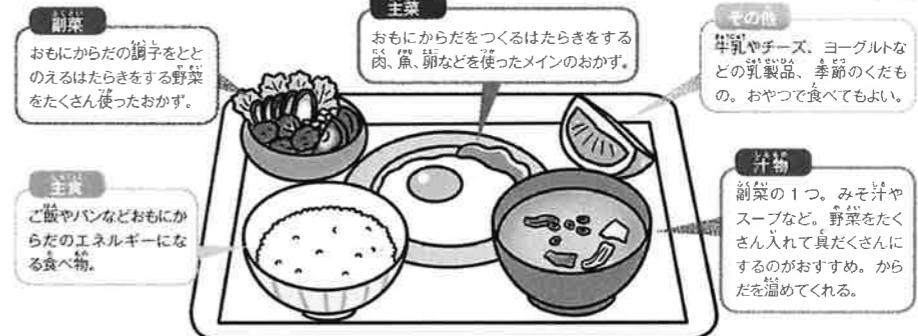
すすきはお米
が実った稲穂を
意味しています



十五夜の和歌を
覚えましょう
「月々に月見の月はま
はれど月見の月はこの
月の月」
クイズ「月日は何回出てくるかな？」

あなたの朝食、プレイバック!

1日を元気に始めるためには朝ごはんをしっかり食べることが大切です。朝ごはんは何でも
いいから食べてくれればよいというものではありません。「主食」「主菜」「副菜」「汁物」の4つ
はきちんとそろっていませんか? これらをそろえるだけで、栄養バランスはとても整いやすくな
ります。また牛乳・乳製品、くだものも添えるとさらに充実した朝ごはんになります。



副菜
おもにからだの調子をととのえるはたらきをする野菜をたくさん使ったおかず。

主菜
おもにからだをつくるはたらきをする肉、魚、卵などを使ったメインのおかず。

その他
牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、季節のくだもの。おやつで食べてもよい。

主食
ご飯やパンなどおもにからだのエネルギーになる食べ物。

汁物
副菜の1つ。みそ汁やスープなど。野菜をたくさん入れて具だくさんにするのがおすすめ。からだを温めてくれる。

坊や、一体、何を
おぼろげに
おぼろげに
おぼろげに