



令和5年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
沖縄市第1調理場
929-4776

1. 予定(アレルギー詳細)献立表は、食品表示法に定められている28品目を表示しています。

食品表示法の一部改正により特定原材料(義務表示)にくるみが追加になりました。

「くるみ」の取扱事業者がアレルギー表示を適切に行うための猶予期間に応じて、表示については順次対応させていただきます。沖縄市の除去対応アレルゲンの変更はありません。

特定原材料(義務表示)8品目	特定原材料に準ずるもの(推奨表示)20品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 くるみ えび かに	アーモンド 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 カシューナッツ オレンジ キウイフルーツ バナナ 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。

※除去食の対応アレルゲンは下記の7品目です。除去食の提供はアレルゲン7品目を含む

和え物(サラダ、フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー・シチュー・麺類を含む)・汁物・ご飯物などです。

除去食対応アレルゲン7品目	卵 乳 えび かに いか たこ ごま
---------------	--------------------

3. 加工食品は、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. しょうゆは(小麦・大豆)、酢、特濃酢は(小麦)の成分を含んでいます。月はじめて使用した日のみ、アレルゲンを表示しています。その日以降は表示していませんが、アレルゲンは同じです。

5. 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。

6. あさりなどの二枚貝には「かに」が共生しています。

7. 天候や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。

8. 調味料欄に表示がなくても、塩、こしょう、砂糖、酒、酢(小麦)、しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、でんぷん、大豆油を使用する場合があります。

9. オイスターソースにはかきエキスが含まれています。

※献立表は、沖縄市立学校給食センターホームページに毎月記載してあります。

※毎週木曜日は幼稚園欠食です。



10月の目標は「生活習慣病の予防」です。

「まごわやさしい」を使った和食献立や

よくかんで食べる献立を取り入れています。

日	献立名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料
		(おもに体をつくるものになる)	(おもにエネルギーのものになる)	(おもに体の調子を整えるものになる)	
2日 (月)	牛乳	牛乳			
	ウッチンライス	豚肉	米、麦、サラダ油(大豆)	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	おろしにんにく、酒、パセリ、こしょう、うっちん粉、しょうゆ(小麦、大豆)、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)、塩
	コザ中 1年 欠食 タンカンドレッシングサラダ	糸けすり		大根、千切大根、小松菜、にんじん	タンカンドレッシング(小麦、大豆、ゼラチン)、塩、しょうゆ
3日 (火)	ぶたにく、しょうが、豚肉の生姜焼き	豚肉	三温糖		しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが
	くだもの(中学校のみ)			なし	
	コザ中 1年 欠食 牛乳	牛乳			
コザ中 1年 欠食	むぎ、麦ごはん		米、麦		
	ちゅうか、中華コーンスープ	鶏肉、絹ごし豆腐(大豆)	でん粉、サラダ油(大豆)	たまねぎ、にんじん、コーン、裏ごしコーン、ねぎ	しょうゆ、塩、こしょう、豚骨、酒
	ほいこーろー、一回鍋肉	豚肉、赤みそ(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)、ごま油、でん粉	キャベツ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、長ねぎ	おろししょうが、おろしにんにく、酒、みりん、しょうゆ、豆板醬
べい、紅いもごま団子		大豆油、紅いもペースト、もち粉、白ごま、砂糖、白玉粉、還元水あめ、ラード(豚肉、牛肉、大豆)		塩	



日	献立名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料
		(おもに体をつくるものになる)	(おもにエネルギーのものになる)	(おもに体の調子を整えるものになる)	
4日 (水) コザ中 1年 欠食	牛乳	牛乳			
	バーガーパン		バーガーパン (小麦、乳、大豆)		
	ABCスープ	鶏肉	ABCマカロニ (小麦)、サラダ油 (大豆)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、マッシュルーム	パセリ、塩、こしょう、酒、豚骨
	フレンチサラダ		三温糖、オリーブ油	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	フレンチドレッシング、特濃酢 (小麦)、塩、こしょう
	てりやき 照焼チキンパティ	鶏肉、粉末状植物性たん白 (大豆)、粒状植物性たん白 (大豆)	パン粉 (小麦)、豚脂 (豚肉)、砂糖、なたね油、パーム油	たまねぎ	魚醤、発酵調味料、食塩、白こしょう、みりん、しょうゆ (小麦、大豆)、チキンエキス (鶏肉)、ワイン、醸造酢、おろししょうが、たまねぎエキス
くだもの (小学校のみ)			なし		
5日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	アーサー ^じ 汁	アーサー、絹ごし豆腐 (大豆)		冬瓜、しいたけ	ポークフィヨン (鶏肉、豚肉)、塩、しょうゆ、かつお節
	パパヤーチャンプルー	ツナ、厚揚げ (大豆)、糸けすり	サラダ油 (大豆)	パパイヤ、にんじん、にら	しょうゆ、塩、かつお節、酒
	さかな ^{かな} のみそだれ	さば、甘口みそ (大豆)	三温糖、でん粉		みりん、酒、おろししょうが
10日 (火) 目の 愛護 デー 献立 66	牛乳	牛乳			
	キャロットライス	豚肉、ウインナー (豚肉)	米、麦、サラダ油 (大豆)	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、マッシュルーム	ポークフィヨン (鶏肉、豚肉)、白ワイン、おろしにんにく、パセリ、塩、こしょう
	カスレ (トマト ^に 煮込み)	ベーコン (豚肉)、白いんげん豆	オリーブ油、三温糖	トマト、たまねぎ、にんじん、にんにく	トマトピューレー、ケチャップ、赤ワイン、塩、こしょう、ポークフィヨン (鶏肉、豚肉)
	とり ^て や ^や 鶏の照り焼き	鶏肉	黒糖		酒、しょうゆ、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、塩
	ブルーベリーゼリー		水あめ、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖	ブルーベリー果肉、ブルーベリー濃縮果汁、りんご濃縮果汁 (りんご)	
11日 (水)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、麦		
	チキンカレー	鶏肉、豚レバー、白花豆、白いんげん豆	サラダ油 (大豆)、じゃがいも、小麦粉、こめ油	にんじん、たまねぎ、ピーマン	酒、おろししょうが、おろしにんにく、チャツネ (りんご)、カレー粉、カレールウ (小麦、大豆、鶏肉、牛肉)、豚骨、ウスターソース、塩
	だいこん ^{こん} 大根のシークワサー ^あ 和え	しらす干し	三温糖	大根、にんじん、きゅうり、シークワサー果汁	しょうゆ、酢 (小麦)、塩
	チーズ	チーズ (乳)			
12日 (木) まごわ やさし い献立	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とんじる ^{とん} 豚汁	豚肉、白みそ (大豆)、麦みそ (大豆)	サラダ油 (大豆)、里芋	大根、にんじん、ごぼう、長ねぎ、しいたけ、生姜	酒、かつお節、だし昆布
	●ひじきとお豆のごまヨサ ^ま ラダ (ごま)	ひじき、ツナ、大豆	ごま、ノンエッグマヨネーズ (大豆)、三温糖	キャベツ、小松菜、にんじん、コーン	酢、しょうゆ、塩
	いわし ^い おかか ^か 煮	いわし	砂糖、でん粉		しょうゆ (小麦、大豆)、みりん、かつお節、食塩
みかん (小学校のみ)			みかん		
13日 (金) 沖縄 そばの 日に 寄せて	牛乳	牛乳			
	おきなわ ^お 沖縄そば (めん)		沖縄そば (小麦、大豆)		
	おきなわ ^お 沖縄そば (スープ)	豚肉、かまぼこ (大豆)	サラダ油 (大豆)	ねぎ、生姜	みりん、酒、しょうゆ、塩、豚骨、かつお節
	タマナーチャンプルー	ツナ、沖縄豆腐 (大豆)	サラダ油 (大豆)	キャベツ、にんじん、小松菜、もやし	おろしにんにく、塩、しょうゆ
	ウムクジアンダギー		紅芋、もち粉、三温糖、大豆油 (大豆)		
みかん (幼稚園・中学校の)			みかん		

日	献立名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料	
		(おもに体をつくるものになる)	(おもにエネルギーのもとになる)	(おもに体の調子を整えるものになる)		
16日 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	とうがん 冬瓜スープ	鶏肉、絹ごし豆腐(大豆)	ごま油	冬瓜、きくらげ、しいたけ、にんじん、ねぎ、生姜	しょうゆ、酒、塩、豚骨	
	ちゅうかい 中華炒め	豚肉	ごま油、でん粉、サラダ油(大豆)	チンゲンサイ、白菜、にんじん、たまねぎ、しめじ、たけのこ、にんにく、生姜	オイスターソース、しょうゆ、酒、みりん	
	ぎょうざ	豚肉、鶏肉、大豆粉(大豆)、粉末状植物性たん白(大豆)	豚脂(豚肉)、でん粉加工食品、砂糖、小麦粉、植物油(大豆)、水あめ混合異性化糖、ぶどう糖	キャベツ、たまねぎ、にら	しょうゆ(小麦、大豆)、食塩、酵母エキス、しょうがペースト、香辛料、醸造酢(小麦)、発酵調味料、乳化剤(大豆)	
とっとチーズ (中学校のみ)	カタクチイワシ、チーズ(乳)	アーモンド、砂糖、でん粉分解物、ごま		食塩		
17日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	まごわ やさし い献立	じゃがいものみそ汁	油揚げ(大豆)、わかめ、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ねぎ	かつお節
	●ごまあえ(ごま)	しらす干し、ちくわ	ごま、三温糖、ごま油	ほうれんそう、にんじん、白菜、きゅうり	しょうゆ、酢、塩	
さかな 魚のピリ辛焼き	さば	三温糖		しょうゆ、酒、おろししょうが、おろしにんにく、豆板醤		
18日 (水)	牛乳	牛乳				
	くろ 黒糖パン		黒糖パン(小麦、乳、大豆)			
	あさりのトマトスープ	あさり、ベーコン(豚肉)、大豆	じゃがいも、サラダ油(大豆)	トマト、冬瓜、にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく	酒、トマトピューレー、塩、こしょう、豚骨	
	やさい 野菜ソテー	鶏肉	サラダ油(大豆)	キャベツ、にんじん、エリンギ、コーン、いんげん	塩、しょうゆ、おろしにんにく、こしょう、酒	
ミートボール	鶏肉、粒状植物性たん白(大豆)、粉末状植物性たん白(大豆)	豚脂(豚肉)、砂糖、ぶどう糖、なたね油、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、植物油	たまねぎ	水溶性食物繊維、にんにくペースト、酵母エキス、食塩、香辛料、しょうがペースト、トマトケチャップ、食酢、トマトペースト、小麦不使用しょうゆ(大豆)		
19日 (木)	牛乳	牛乳				
	スヌイジュシー	豚肉、もずく、油揚げ(大豆)	米、麦、サラダ油(大豆)	にんじん、しいたけ、ねぎ	しょうゆ、塩、酒、みりん、かつお節	
	ウサチ	ツナ	三温糖	きゅうり、にんじん、大根、シークワーサー果汁	酢、塩	
ちぐさやき 千草焼	卵、鶏肉、チーズ(乳)	大豆油、なたね油、砂糖	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、しいたけ	しょうゆ(小麦、大豆)、かつお節エキス、食塩、発酵調味料、酵母エキス		
20日 (金)	牛乳	牛乳				
	くろ 黒米ごはん		米、黒米			
	なかみじ 中身汁	豚中身、豚肉		こんにゃく、しいたけ、生姜、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節、豚骨	
	ヌンクラーグー	豚肉、チキアギ(大豆)	サラダ油(大豆)、三温糖	大根、にんじん、からし菜	酒、しょうゆ、塩、みりん、かつお節	
グルクンのシークワーサーソース	グルクン	米粉、でん粉、大豆油、三温糖	シークワーサー果汁	しょうゆ、みりん、塩		
23日 (月)	牛乳	牛乳				
	わかめごはん	わかめ	米			
	こん 根菜のみそ汁	豚肉、赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	じゃがいも、さつまいも、サラダ油(大豆)	大根、にんじん、しめじ、ほうれん草、生姜	酒、かつお節	
	●白菜のごま炒め(ごま)	豚肉、鶏肉、厚揚げ(大豆)	ごま、でん粉、サラダ油(大豆)	白菜、にんじん、小松菜、しいたけ	酒、おろししょうが、しょうゆ、みりん、塩	
ごもくあ 五目揚げ	糸より、スケソウダラ	砂糖、トウモロコシでん粉、馬鈴薯でん粉、なたね油	キャベツ、枝豆(大豆)、コーン、にんじん、たまねぎ	食塩、調味料		

食育の日

カジマヤーに寄せて

まごわやさしい献立

「まごわやさしい」食品を意識すると、自然と栄養バランスが整います。

まめ【まめ類】



ごま【種実類】



わかめ【海藻類】



やさい【野菜】



さかな【魚介類】



しいたけ【きのこ類】



いも【いも類】



日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるものになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのもとになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるものになる)</small>	調味料
24日 (火) かみかみ 献立	牛乳	牛乳			
	にこ 煮込みうどん	豚肉、油揚げ(大豆)	うどん(小麦)、三温糖、サラダ油(大豆)	白菜、小松菜、にんじん、長ねぎ、しいたけ、生姜	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節
	かみかみアーモンド和え	ツナ	アーモンド、三温糖、オリーブ油	ごぼう、きゅうり、にんじん	フレンチドレッシング、酢、塩、こしょう
	こくさんぶたにく 国産豚肉のコロッケ	豚肉	大豆油、じゃがいも、乾燥マッシュポテト、豚脂(豚肉)、パン粉(小麦、大豆)、小麦粉、植物油、コーンフラワー、でん粉、砂糖、デキストリン、還元水あめ	たまねぎ	食塩、香辛料
	くだもの(中学校のみ)			バナナ	
25日 (水) 絵本 献立 「14 ひきの あさご はん」	牛乳	牛乳			
	しよく 食パン		食パン(小麦、乳、大豆)		
	●きのこスープ(乳)	鶏肉、白花豆、白いんげん豆、脱脂粉乳	じゃがいも、小麦粉、マーガリン(乳、大豆)、サラダ油(大豆)	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	パセリ、塩、こしょう、豚骨、白ワイン
	コールスローサラダ	ハム(豚肉、大豆)	三温糖、ノンエッグマヨネーズ(大豆)	コーン、キャベツ、きゅうり	酢、しょうゆ、こしょう、塩
	ほうれん草オムレツ	卵、食用卵殻粉、卵黄	植物油(大豆)、でん粉発酵調味料、加工でん粉	ほうれん草	食塩
	イチゴジャム		砂糖	いちご	食物繊維
26日 (木) かみかみ 献立	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	あつあ 厚揚げの中華煮	厚揚げ(大豆)、豚肉、豚レバー	ごま油、でん粉、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、しいたけ、チンゲン菜、白菜、にんにく	酒、おろししょうが、しょうゆ、ポークブイヨン(鶏肉、豚肉)、豆板醤、塩
	む 蒸しどりのナムル	鶏肉	三温糖、ごま油	にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし	しょうゆ、酢、塩
	だいず 大豆とかえりの蜜がらめ	大豆、カエリ	三温糖、水あめ		しょうゆ、みりん
	りんご(中学校のみ)			りんご	
27日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごもく 五目ごはん	鶏肉、ひじき、油揚げ(大豆)	米、麦、サラダ油(大豆)	しいたけ、ごぼう、にんじん、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節
	ばいにくあ 梅肉和え	ちくわ、糸けすり	三温糖	白菜、きゅうり、にんじん、もやし	梅肉(大豆、りんご)、酢、しょうゆ
	こくさんぶたにく 国産豚肉メンチカツ	豚肉、植物性たん白(大豆)	大豆油、パン粉(小麦、大豆)、砂糖、でん粉、小麦粉、コーンフラワー、植物油(大豆)	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、キャベツ、ほうれん草	食塩、香辛料
30日 (月) 宮幼・ 宮小・ 室幼・ 室小・ 中幼・ 中小・ 山小 欠食	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	とうがん 冬瓜のみそ汁	鶏肉、厚揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	サラダ油(大豆)	冬瓜、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ	かつお節、酒
	まぐろのそぼろ丼	まぐろ、大豆	三温糖、黒糖、サラダ油(大豆)	たまねぎ、生姜	酒、みりん、しょうゆ、かつお節、塩
	あおな 青菜の和え物	しらす干し	三温糖、ごま油	ほうれん草、にんじん、白菜、きゅうり	しょうゆ、酢、塩
	かき 柿			かき	
31日 (火) ゴザ中 欠食	牛乳	牛乳			
	カレーピラフ	豚肉	米、麦、サラダ油(大豆)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、マッシュルーム	ポークブイヨン(鶏肉、豚肉)、おろしにんにく、塩、しょうゆ、こしょう、カレー粉、酒
	ビーンズサラダ	ひよこ豆、レッドキドニー、大豆、ベーコン(豚肉)	三温糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン	マリネドレッシング(大豆、りんご)、塩、酢
	おぼけかぼちゃハンバーグ	鶏肉、粒状植物性たん白(大豆)、豚肉、粉末状植物性たん白(大豆)	豚脂(豚肉)、砂糖、ぶどう糖	たまねぎ、かぼちゃ、水溶性食物繊維	酵母エキス、食塩、トマトペースト、にんにくペースト、香辛料、しょうがペースト
	パンプキンパバロア	豆乳クリーム(大豆)	砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、植物油、水あめ	かぼちゃペースト、水溶性食物繊維	食塩

