

# 令和4年9月 学校給食予定献立表(アレルギー詳細) 献立表

沖縄市立学校給食センター  
 沖縄市第二調理場  
 937-2700

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に準ずるもの(推奨表示)にアーモンドが追加になりました。  
 順次対応させていただきます。

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)21品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 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 くるみ カシューナッツ オレンジ キウイフルーツ ばなな もも りんご まつたけ やまいも

2. 献立名の黒丸(●)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6品目です。除去食の提供はアレルゲン6品目を含む  
 和え物(サラダ、フルーツ和えを含む)などです。

除去食対応アレルゲン6品目	卵 乳 えび かに いか たこ
---------------	-----------------

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。月はじめで使用した日のみ、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、沖縄市学校給食センターの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。

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)	
1日 (木)	牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米 麦	赤しそ 梅	
	イナムドゥチ	ぶた肉 卵なし白かまぼこ(大豆) 甘口白みそ(大豆)		しいたけ こんにゃく	かつお節 ポークフィヨン(鶏肉 豚肉) みりん
	サワラの照り焼き	さわら	三温糖	しょうが	塩 しょうゆ(小麦 大豆) みりん 酒
	ゴーヤーチャンプルー	糸けずり とうふ(大豆)	大豆油	ゴーヤー 人参 玉ねぎ	塩 しょうゆ しょうゆ
2日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	三色丼	とり肉 大豆 鶏レバー(鶏肉)	三温糖 ごま	えだ豆(大豆) コーン きくらげ にんにく しょうが	みりん 酒 塩 しょうゆ
	アーサと冬瓜のみそ汁	アーサ 絹ごし豆腐 卵なし白かまぼこ 白みそ(大豆)		とうがん 人参 しいたけ ねぎ しょうが	塩 かつお節
	野菜のごま和え	ツナ 油揚げ(大豆)	ごま ごま油 三温糖	こまつな ごぼう 人参 もやし	しょうゆ 酢(小麦) 塩
5日 (月)	牛乳	牛乳			
	カラフルピラフ	ベーコン(豚肉)	米 大豆油	人参 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン コーン えだ豆(大豆) パセリ	白ワイン にんにく 塩 こしょう しょうゆ チキンフィヨン(鶏肉)
	夏野菜ソテー	ぶた肉	オリーブ油	ゴーヤー スズキーニ 人参 玉ねぎ ブロッコリー	塩 しょうゆ
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆たんぱく	でん粉 マッシュポテト さとう	玉ねぎ 野菜ペースト	ケチャップ
	ぶどうゼリー		さとう	ぶどう果汁	

日	献立名	赤の食品 (おもに体をつくるものになる)	黄の食品 (おもにエネルギーのものになる)	緑の食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	調味料
6日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	豚肉とごぼうのしぐれ煮	ぶた肉 大豆 あげとうふ(大豆) かつお節	ごま油 大豆油 三温糖 ごま	ごぼう 人参 糸こんにゃく 長ねぎ しょうが	酒 ポークフィヨン(鶏肉 豚肉) しょうゆ みりん
	モーウイの梅和え	ツナ 糸けずり	三温糖	モーウイ きゅうり 人参 シークァーサー 梅肉(りんご 大豆)	酢 しょうゆ
	メンチカツ	鶏肉 豚肉 大豆たんぱく	さとう なたね油 植物油	しょうが にんにく 玉ねぎ	小麦不使用しょうゆ 塩
7日 (水)	牛乳	牛乳			
	青菜ごはん		米	大根葉 青しそ	塩
	根菜のみそ汁	油揚げ(大豆) 白みそ(大豆) かつお節	山芋 ごま	人参 ごぼう 山東菜 とうがん しょうが	塩
	ホキの塩麴焼き	ホキ			塩こうじ
	海藻サラダ	茎わかめ 赤つのまた 青つのまた 昆布 白キリンサイ とりささみ 糸けずり	三温糖	寒天 きゅうり もやし 人参 コーン シークァーサー	しょうゆ 酢 塩
8日 (木)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	チンジャオロースー	ぶた肉 大豆	大豆油 三温糖 でん粉 ごま油	人参 たけのこ ピーマン 赤ピーマン ヤングコーン しょうが にんにくの芽 にんにく	酒 しょうゆ 塩 チキンフィヨン(鶏肉) オイスターソース(大豆)
	茎わかめの酢の物	ツナ 茎わかめ	白ごま 三温糖 ごま油	きゅうり もやし 人参 シークァーサー	酢 塩 しょうゆ
	枝豆しゅうまい	鶏肉 豚肉 乳成分 大豆たんぱく	パン粉 でん粉 小麦粉 さとう 水あめ	えだまめ(大豆) 玉ねぎ しょうが	しょうゆ 塩 チキンフィヨン (鶏肉)
9日 (金)	牛乳	牛乳			
	黒糖パン	脱脂粉乳(乳) 大豆	小麦粉 黒糖		塩
	ミネストローネ	鶏肉 白いんげん豆	大豆油 じゃがいも ABCマカロニ(小麦) でん粉	玉ねぎ 人参 ブルックリーニ キャベツ トマト コーン パセリ にんにく	チキンフィヨン(鶏肉) しょうゆ トマトソース(大豆) 塩 こしょう
	フルーツ白玉ポンチ		上新粉 さとう でん粉	パイン 黄桃 みかん シークァーサー	
	南瓜ひき肉フライ	豚肉	さとう でん粉 大豆油 パン粉 小麦粉	玉ねぎ かぼちゃ	しょうゆ ウスターソース(大豆)
12日 (月)	牛乳	牛乳			
	中華風たきこみごはん	ぶた肉 大豆	米 大豆油 ごま油	人参 たけのこ きくらげ しいたけ えだ豆(大豆)	酒 オイスターソース(大豆) 塩 チキンフィヨン(鶏肉)
	春雨サラダ(卵なし)	ハム(豚肉 大豆 鶏肉) 茎わかめ	はるさめ ごま ごま油 三温糖	きゅうり もやし 人参	酢 しょうゆ 塩
	餃子	豚肉 鶏肉 大豆粉	小麦粉 でん粉 さとう 植物油 脂 水あめ	キャベツ 玉ねぎ ニラ しょうが	しょうゆ 酢 塩
13日 (火)	牛乳	牛乳			
	きつねうどん	ぶた肉 油揚げ(大豆) なると(卵抜き)	うどん(小麦 でん粉) 三温糖	人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ	かつお節 しょうゆ みりん 塩 ポークフィヨン(豚肉 鶏肉)
	ささみとひじきのサラダ	とりささみ ひじき	三温糖 ごま油 ごま	きゅうり コーン 寒天 シークァーサー	酢(小麦)
ウムクジ天ぷら		紅いも マッシュポテト さとう でん粉 大豆油		塩	

日	献立名	赤の食品 (おもに体をつくるものになる)	黄の食品 (おもにエネルギーのものになる)	緑の食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	調味料
14日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	豚汁	ぶた肉 油揚げ 白みそ(大豆)	じゃがいも	人参 大根 こまつな こんにゃく しょうが	ポークパイオン(豚肉 鶏肉) かつお節
	五目きんぴら		白ごま 水あめ	ごぼう 人参 れんこん にんにくの芽 たけのこ しょうが	みりん しょうゆ 塩
	さばの西京焼き	さば 甘口白みそ(大豆)	三温糖	しょうが	みりん
15日 (木)	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	豚肉の生姜焼き②	ぶた肉	三温糖	しょうが	しょうゆ みりん 酒
	冬瓜のすまし汁	鶏肉 とうふ(大豆) わかめ		人参 とうがん こまつな しょうが	かつお節 しょうゆ 塩
	大根と白菜の梅肉和え	とりささみ	ごま 三温糖	白菜 きゅうり 大根 もやし 人参 梅肉(りんご 大豆)	酢 しょうゆ
16日 (金)	牛乳	牛乳			
	五目ぞうすい	とり肉 ツナ	米 押し麦 大豆油	人参 玉ねぎ しいたけ こまつな エリンギ コーン しょうが	チキンパイオン(鶏肉) みりん 酒 塩 しょうゆ
	じゃが芋のそぼろ煮	ぶた肉 大豆	じゃがいも 三温糖 大豆油 でん粉	大根 玉ねぎ えだ豆(大豆) しょうが にんにく	みりん 塩 しょうゆ かつお節
	ささみカツ	鶏ささみ	パン粉 でん粉 小麦粉 大豆粉 だいたし油		塩
20日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	カレーライス	ぶた肉 豚レバー 大豆	じゃがいも 大豆油	にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ えだ豆(大豆)	赤ワイン 塩 ケチャップ チキンパイオン(鶏肉) カレー 粉 リンゴピューレー (りんご) チャツネ (りんご) ウス ターソース アレルギー無しカレールー
	タンカンサラダ	とりささみ 莖わかめ		人参 きゅうり コーン 寒天	タンカンドレッシング(小麦 大豆 ゼラチン) 塩
	ゆで卵	鶏卵(たまご)			
21日 (水)	牛乳	牛乳			
	大根飯	ぶた肉 油揚げ 白かまぼこ(卵なし)	米 麦 白ごま ごま油 大豆油	切干大根 人参 あお豆	かつお節 塩 しょうゆ みりん 酒
	野菜炒め	糸けずり ベーコン(豚肉) あげとうふ(大豆)	大豆油	ゴーヤー 人参 玉ねぎ	塩 しょうゆ こしょう
	つくね	鶏肉 ぶた肉	でん粉 さとう	キャベツ えんどう豆 しょうが	塩 かつお節
22日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ポークビーンズ	ぶた肉 大豆	大豆油 じゃがいも 三温糖 でん粉	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム	ポークパイオン(豚肉 鶏肉) ケチャップ トマト にんにく 塩 トマトソース(大豆) こしょう デミグラスソース(小 麦 鶏肉) 赤ワイン
	グルクンから揚げ	グルクン	小麦粉 でん粉 大豆油		塩 こしょう
パイン缶			パイン		

日	献立名	赤の食品 (おもに体をつくるものになる)	黄の食品 (おもにエネルギーのものになる)	緑の食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	調味料
26日 (月)	牛乳	牛乳			
	メキシカンライス	ぶた肉 大豆 レッドキドニー	米 押し麦 大豆油	人参 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン コーン えだ豆(大豆)	赤ワイン にんにく ケチャップ 塩 こしょう しょうゆ チキンブイオン(鶏肉)
	ガーリックチキン	鶏肉	三温糖	にんにく	しょうゆ みりん 酒 ガーリック パウダー
	スパゲティーサラダ	ハム(豚肉 大豆)	スパゲティー(小麦) ノンエッグマヨネーズ	きゅうり 人参	塩 こしょう
27日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	肉じゃが	ぶた肉	じゃがいも 三温糖 大豆油	人参 玉ねぎ 長ねぎ 糸こんにゃく しいたけ	しょうが 酒 しょうゆ みりん かつお節 塩
	さばの塩こうじ焼き	さば			塩こうじ
	しそ味ひじき	しそ味ひじき(小麦 大豆)			
くだもの			オレンジ		
28日 (水)	牛乳	牛乳			
	みそラーメン	ぶた肉 大豆 すりごま 赤みそ・白みそ(大豆) なると(卵抜き)	中華麺(小麦) ごま油	人参 にら もやし コーン チンゲン菜 たけのこ にんにく しょうが	ポークブイオン(鶏肉 豚肉) チキンブイオン(鶏肉) 塩
	糸寒天のサラダ	ハム(豚肉 大豆) 茎わかめ とりささみ		寒天 きゅうり シークァーサー	塩ドレッシング(大豆 ごま)
肉まん	鶏肉 ぶた肉 大豆 乳成分	小麦粉 さとう ラード ゴマ油	キャベツ 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが	イースト 塩 しょうゆ	
29日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	だんご汁	ミートボール(小麦 牛 肉 豚肉 鶏肉 大豆) 油揚げ(大豆)	白玉もち ごま	とうがん 人参 こまつな	かつお節
	豚肉の梅みそ焼き	ぶた肉 白みそ(大豆)	ごま 三温糖	しょうが 梅肉(りんご 大豆)	みりん
野菜と塩昆布の和え物	とりささみ 昆布	ごま油 三温糖	人参 大根 白菜 きゅうり	しょうゆ 酢 塩	
30日 (金)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦 乳 大豆)		
	コーンと麦のポタージュスープ	とり肉	麦 大豆油	クリームコーン 玉ねぎ 人参 エリンギ パセリ	チキンブイオン(鶏肉) 塩 こしょう アレルギーフリーシチュー
	ツナポテトサラダ	ツナ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	人参 きゅうり	塩 こしょう
スティックハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆	さとう でん粉 大豆油 パン粉 小麦粉	玉ねぎ にんにく しょうが トマト		

日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるもとになる)</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とになる)</small>	調味料
---	-----	--	---	---	-----