

令和6年3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3調理場
 098-989-1324

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。

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のになる)</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
1日 (金)	牛乳	牛乳			
	ちらしずし		米		ちらしずし(小麦、大豆、鶏肉)
	すまし汁	魚そうめん	てまり麩(小麦)	小松菜 大根 人参 えのきたけ	花かつお だし昆布 うす口しょうゆ(小麦、大豆) 酒 塩
	豆腐ハンバーグのあんかけ	うす味花型豆腐ハンバーグ(大豆、鶏肉)	大豆油 三温糖 でん粉	椎茸 長ねぎ	酒 濃口醤油(小麦、大豆) 本みりん 花かつお だし昆布
	菜の花の磯和え	ツナ しらす干し きざみのり	三温糖	菜の花 もやし キャベツ 人参 コーン	濃口醤油
ひなまつり によせて	ひなあられ	のり	もち米 砂糖		しょう油(大豆)
4日 (月)	牛乳	牛乳			
	むぎ麦ごはん		米 大麦		
	ポークカレー	豚肉 白花豆 白いんげん豆	大豆油 じゃがいも さつまいも 小麦粉(小麦)	人参 たまねぎ かぼちゃ ビーマン にんにく ウージパウダー ブルーン	豚骨(豚肉) ウスターソース カレー粉 マドラスカレー(小麦、りんご) カレールウ(小麦、大豆、鶏肉、牛肉) 塩
	チキンカツ	鶏肉	パン粉(小麦) 小麦粉(小麦) 大豆油		黒こしょう
	ガルバンゾーサラダ	ひよこ豆 赤いんげん豆 白いんげん豆 無添加ハム(豚肉、大豆)	三温糖 オリーブオイル	きゅうり キャベツ 人参 コーン	濃口醤油 りんご酢 酢(小麦) 塩
カルフィッシュ(中学校のみ)	片いわし	澱粉分解物 砂糖 米粉			

チキンカツカレー



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とになる)	(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とになる)	
5日 (火)	牛乳	牛乳			
	黒糖パン		黒糖パン(小麦、乳、大豆)		
	あさり入りミネストローネ	あさり 無添加ベーコン(豚肉)	サラダ油(大豆) じゃがいも ABCマカロニ(小麦)	にんにく たまねぎ トマト 人参 セロリー しめじ	豚骨(豚肉) チキンスープ(鶏肉) トマトピューレ 塩 こしょう
	さばのカレー風味焼き	さば	三温糖		カレー粉 濃口醤油 本みりん 酒 おろししょうが
	ひじき入り甘酢サラダ	ちくわ ツナ ひじき	三温糖	きゅうり はくさい もやし 人参 小松菜 シークワーサー果汁	酢 塩
いよかんゼリー		砂糖・ぶどう糖果糖液糖 砂糖	伊予柑果汁		
6日 (水)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米 大麦		
	●かきたま汁(卵)	液卵 沖縄豆腐(大豆)	でん粉	たまねぎ 大根 人参 えのきたけ 長ねぎ 椎茸	花かつお だし昆布 濃口醤油 塩
	キャベツいりメンチカツ	豚肉 大豆粉(大豆)	パン粉(小麦) でん粉(小麦) 砂糖 大豆油	キャベツ たまねぎ	食塩 チキンコンソメ(小麦、大豆、鶏肉) 香辛料
	野菜炒め	豚肉	サラダ油(大豆)	キャベツ もやし 人参 ビーマン しめじ	濃口醤油 塩
いよかん(幼稚園・中学校のみ)			いよかん(予定)		
7日 (木)	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	豚肉 昆布 チキアギ(大豆)	米 大麦 カルシウム米 サラダ油(大豆)	人参 ねぎ 椎茸	ポークフィヨン(鶏肉、豚肉) 花かつお 濃口醤油 うすろしょうゆ 本みりん 酒 塩
	鶏肉のシークワーサー風味焼き	鶏肉	三温糖	シークワーサー果汁	濃口醤油 本みりん
	黄金芋のサラダ	無添加ハム(豚肉、大豆)	黄金芋 ノンエッグマヨネーズ 三温糖	きゅうり 人参 レーズン	塩
8日 (金)	牛乳	牛乳			
	おきなわ沖縄そば麺	沖縄そば	沖縄そば(小麦、大豆)		
	おきなわ沖縄そばの汁		豚肉 チキアギ(大豆)	椎茸 ねぎ	豚骨(豚肉) 花かつお 濃口醤油 うすろしょうゆ 本みりん 酒 塩
	タマナーチャンプルー	豚肉 沖縄豆腐(大豆)	サラダ油(大豆)	キャベツ 人参 たまねぎ もやし	濃口醤油 塩
	パイン		砂糖	パイナップル	酸味料
卒業祝いケーキ(中学3年生以外)					
中学3年生給食最終日	卒業祝いケーキ(中学3年生のみ)	無塩バター(乳) 液卵 生クリーム(乳)	小麦粉(小麦) きびあまとう こめサラダ油 チョコチップ(乳、大豆) 粉糖		ベーキングパウダー ココア
11日 (月)	牛乳	牛乳			
	わかめごはん	たきこみわかめ	米		
	芋の子汁	鶏肉 沖縄豆腐(大豆)	里芋 ごま油	大根 人参 しめじ こんにゃく 長ねぎ	花かつお だし昆布 うすろしょうゆ 濃口醤油 塩
	小いわしの梅の香あげ	いわし	パン粉(小麦) 小麦粉(小麦) 加工米粉 大豆油		梅肉パウダー 食塩
●ずんだもち(乳)	白花生 白いんげん豆 脱脂粉乳(乳)	白玉餅だんご グラニュー糖	青大豆(大豆)	塩	
12日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	みそ汁	沖縄豆腐(大豆) わかめ 麦みそ(大豆) 赤みそ(大豆)		人参 えのきたけ ねぎ	花かつお
	ハンバーグ	ハンバーグ(豚肉、鶏肉、大豆)	三温糖 でん粉		濃口醤油 本みりん トマトケチャップ
キャベツの炒め物	豚肉	サラダ油(大豆)	キャベツ 人参 たまねぎ もやし	濃口醤油 塩	

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
13日 (水)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米 大麦		
	とりにく だいこん に 鶏肉と大根の煮つけ	鶏肉 厚揚げ(大豆)	三温糖 ごま油	人参 大根 しょうが こんにゃく 椎茸 絹さ や	花かつお 濃口醤油 うす口し ょうゆ 本みりん 酒 塩
	チキアギ	イトヨリダイ エソ す けそうだら	砂糖 トウモロコシでん 粉 馬鈴薯でん粉 菜種 油	キャベツ 人参 たまね ぎ	食塩
	ふりかけ	大豆 しらす干し 糸け ずり	三温糖 ごま油	小松菜	ゆかり 濃口醤油
14日 (木)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米 大麦		
	とんじる 豚汁	豚肉 油揚げ(大豆) 麦みそ(大豆) 白みそ (大豆)	じゃがいも	たまねぎ 人参 こん にゃく 長ねぎ ごぼう	花かつお 酒 本みりん
	さかな しょうが や 魚の生姜焼き	さば	三温糖		濃口醤油 酒 本みりん おろし しょうが
	ひじきの炒め煮	ひじき 豚肉 大豆 チ キアギ(大豆)	サラダ油(大豆) 三温 糖	人参 切干大根 こん にゃく あお豆(大豆)	濃口醤油 本みりん 塩 花かつ お ポークフィヨン(鶏肉、豚 肉)
	いよかん(小学校のみ)			いよかん(予定)	
15日 (金)	牛乳	牛乳			
	スバゲティナポリタン	無添加ベーコン(豚肉)	スバゲティ(小麦) サ ラダ油(大豆) 三温糖	ウージパウダー たまね ぎ 人参 ピーマン に んにく マッシュルーム	トマトケチャップ トマトビュー レ ウスターソース こしょう 塩
	チキンのマーマレード焼き	鶏肉	マーマレード		うす口しょうゆ 本みりん 白ワ イン
	かぼちゃサラダ	無添加ハム(豚肉、大 豆)	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	かぼちゃ きゅうり レーズン	酢
	チーズ(小学校・中学校のみ)	チーズ(乳)			
幼稚園 給食最終日	ガトーショコラ (幼稚園のみ)	豆乳(大豆)	砂糖 米粉 植物油		ココアパウダー 水溶性食物繊維 カカオマス
18日 (月)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん	牛 井	米 大麦		
	ぎゅうどん く 牛丼の具		牛肉	三温糖 サラダ油(大 豆)	にんにく たまねぎ 人 参 ピーマン たけのこ こんにゃく 椎茸
	こんさい 根菜のみそ汁	油揚げ(大豆) 麦みそ (大豆) 赤みそ(大 豆)	じゃがいも	大根 人参 ごぼう 長 ねぎ	花かつお
	中華ポテト (小学校のみ)		さつまいも 植物油脂 グラニュー糖 水あめ 麦芽糖 赤糖 加工黒糖 大豆油		
中学校 給食最終日	ブラウニー (中学校のみ)	牛乳(乳) 無塩バター (乳) 液卵	小麦粉(小麦) きびあ まとう 粉糖		ベーキングパウダー ココア
19日 (火)	牛乳	牛乳			
	ちゅ 美らキャロットごはん	鶏肉 無添加ベーコン (豚肉)	米 大麦 カルシウム米 サラダ油(大豆)	ウージパウダー 美ら キャロット たまねぎ しめじ にんにく にん じん コーン グリン ピース	チキンスープ(鶏肉) 白ワイン 塩
	食育の日	しまやさい 島野菜サラダ	無添加ハム(豚肉、大 豆)	三温糖	キャベツ さやいんげん きゅうり 人参
今年度 給食最終日	ブラウニー	豆乳(大豆)	小麦粉(小麦) きびあ まとう こめサラダ油 粉糖		ベーキングパウダー ココア

揚げ物料理名(揚げ油の使用回数)

- 1日:豆腐ハンバーグ(①)
- 4日:チキンカツ(②)
- 6日:キャベツいりメンチカツ(③)
- 11日:小いわしの梅の香揚げ(④)廃油

かくにんしてね～!



食物アレルギー除去食の提供日

- 6日:●かきたま汁(卵)
- 11日:●ずんだもち(乳)

中学3年生リクエストこんだて

- 5日:黒糖パン
- 8日:沖縄そば

中学3年生のみなさんは
残り4回の学校給食です
最後まで心を込めて作ります～!



きゅうしょく

給食から、どんなことを学びましたか？

まな

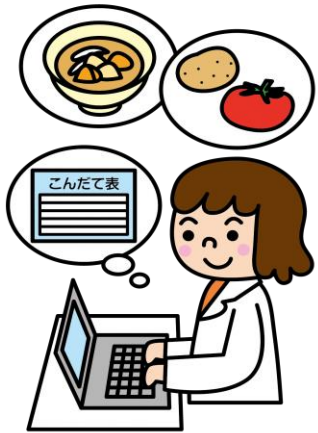


そつぎょう しんきゅう ふしめ むか し き きゅうしょく ところ からだ えいよう
卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるよう

に」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。

みな きゅうしょく た おも こ つく
皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

こんねん きゅうしょく すこ お ねん ふ かえ のこ
今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの
ひび きゅうしょく た げん き がっこうせいいかつ おく おも
日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



きゅうしょく じ かん
給食時間を
ふ
かえ
振り返ろう

「食育」チェックシート



ねん きゅうしょく じ かん ふ かえ
この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。



<p>きゅうしょく まえ て 給食の前に手を きれいに洗えた</p>	<p>きゅうしょく とう ばん み じ たく 給食当番の身支度 をきちんとできた</p>	<p>しょく じ 食事のあいさつを 心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p>
<p>しょく き ただ なら 食器を正しく並べ ることができた</p>	<p>はし ただ も お箸を正しく持ち、 上手に使うことが できた</p>	<p>よくかんで味わっ て食べることがで きた</p>
<p>ち いき さん ぶつ しょく ぶん 地域の産物や食文 化を知ることがで きた</p>	<p>に ほん でん とうぎょう じ 日本の伝統行事と 行事食について知 ることができた</p>	<p>バランスのよい食 事の組み合わせが わかった</p> <p>牛乳・乳製品</p> <p>くだもの 果物</p> <p>しゅうしょく 主食</p> <p>しゅざい 主菜</p> <p>ふくざい 副菜</p>