

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(義務表示)7品目	特定原材料に準ずるもの(推奨表示)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 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、でんぷんを使用する場合があります。

※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
1日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米,大麦		
	だいにん 大根のそぼろ煮	豚肉,チキアギ(大豆)	大豆油,じゃがいも,こんにゃく,さとう,でん粉	大根,人参,たまねぎ,椎茸,絹さや	濃口醤油(小麦、大豆),酒,本みりん,花かつお,塩
	うむ 芋くじ天ぷら		紅芋,もち粉,三温糖,大豆油		
	キャベツのゆかり和え		さとう	キャベツ,もやし,人参,大根,きゅうり	ゆかり(赤しそ),酢(小麦),塩
4日 (月)	牛乳	牛乳			
	ケチャップライス	鶏肉,無添加ベーコン(豚肉)	米,大麦,大豆油	人参,たまねぎ,マッシュルーム,ピーマン,トマトジュース	チキンブイヨン(鶏肉),トマトケチャップ,トマトソース(大豆),塩
	プレーンオムレツ	プレーンオムレツ(卵・大豆・ゼラチン)			
	だいにん ●大根のごま和え(ごま)	わかめ	ごま,さとう	小松菜,きゅうり,人参,大根,シークワサー果汁	濃口醤油,酢,塩
5日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	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,だし昆布,酒,本みりん
	しおこうじや さばの塩麴焼き	さば			塩こうじ(小麦・大豆)
	しおこんぶ 塩昆布のあえもの	塩こんぶ,しらす干し	ごま油,さとう	人参,大根,キャベツ,きゅうり	うす口しょうゆ,酢

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)	
6日 (水)	牛乳	牛乳			
	わふう 和風スパゲティ	無添加ベーコン(豚肉),鶏肉	スパゲティ(小麦),オリーブ油,大豆油	人参,たまねぎ,しめじ,にんにく,ピーマン	濃口醤油,塩,こしょう,チキンブイヨン(鶏肉)
	しいらの <sup>こうそう</sup> 香草やき	しいら	オリーブ油		塩,こしょう,おろしにんにく,バジル
	コーンとブロッコリーのサラダ	ガルバンゾー,マローファットピース,レッドキドニー,とりささみ(鶏肉)	オリーブ油,さとう,	きゅうり,コーン,ブロッコリー,人参,大根,シークワサー果汁	すりおろしにんじんドレッシング(オレンジ・大豆・りんご)酢
7日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	いり <sup>とり</sup> 鶏	鶏肉,厚揚げ(大豆)	こんにゃく,さとう	人参,大根,ごぼう,れんこん,椎茸,さやいんげん	花かつお,濃口醤油,うすろしょうゆ,本みりん,酒,塩
	べいも <sup>だんご</sup> 紅芋ごま団子		紅芋ごま団子(ごま,豚肉,牛肉,大豆),大豆油		
	な <sup>とう</sup> 納豆みそ	挽きわり納豆(大豆),ツナ,麦みそ(大豆)	さとう,大豆油	ねぎ,生姜	本みりん
8日 (金)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米,大麦		
	けん <sup>さん</sup> 県産あぐー スタミナ <sup>どん</sup> 丼	豚肉	さとう	たまねぎ,人参,赤ピーマン,黄パプリカ,ピーマン,たけのこ	酒,おろしにんにく,おろししょうが,濃口醤油,本みりん,塩,かつおだし
	だい <sup>こん</sup> 大根のみそ汁	油揚げ(大豆),麦みそ(大豆),白みそ(大豆)		大根,人参,長ねぎ,小松菜	花かつお,だし昆布,塩
	たくあんサラダ		さとう	たくあん(小麦,大豆),切干大根,きゅうり,人参,白菜,シークワサー果汁	酢(小麦)
11日 (月)	牛乳	牛乳			
	カレーピラフ	鶏肉	米,大麦,大豆油	人参,たまねぎ,マッシュルーム,ピーマン,しめじ	カレー粉,ターメリックパウダー,チキンブイヨン(鶏肉),うすろしょうゆ,酒,本みりん,塩
	いわしの <sup>に</sup> トマト煮	いわしのトマト煮			
	●さつまいもとチーズのサラダ(乳)	無添加ハム(豚肉,大豆),チーズ(乳)	さつまいも,ノンエッグマヨネーズ,さとう	人参,きゅうり,あお豆(大豆)	酢,塩
ひとくち <sup>ことう</sup> 黒糖		さとうきび			
12日 (火) カジマ ヤー 献立	牛乳	牛乳			
	きびごはん		米,もちきび		
	なかみ <sup>じる</sup> 中身汁	豚肉,豚中身		ねぎ,生姜,椎茸,こんにゃく	花かつお,だし昆布,濃口醤油,本みりん,塩
	とう <sup>ふ</sup> 豆腐の薬味ソースがけ	厚揚げ(大豆)	さとう,ごま油,でん粉	長ねぎ	おろししょうが,濃口醤油,酒,本みりん,酢
あ <sup>おな</sup> 青菜の梅肉和え	とりささみ(鶏肉),糸けすり	さとう	小松菜,きゅうり,もやし,人参,梅肉(りんご・大豆)	酢,塩	
13日 (水)	牛乳	牛乳			
	むぎ <sup>麦</sup> ごはん		米,大麦		
	ハヤシルー	牛肉,豚肉,白花豆,白いんげん豆	じゃがいも,小麦粉,大豆油	たまねぎ,人参,セロリー,ピーマン,しめじ,マッシュルーム	赤ワイン,おろしにんにく,ハヤシルウ(小麦,大豆,牛肉),デミグラスソース(小麦,鶏肉),リンゴビューレー(りんご),ケチャップ,ウスターソース,チキンブイヨン(鶏肉),塩
	や <sup>焼</sup> きじゃがバター		ばれいしょ,バター(乳)		食塩
フルーツゼリー和え(ブルーベリー)		ブルーベリーゼリー, さとう	黄桃(もも),みかん,パイナップル,ナタデココ,アロエベラ	クエン酸	

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)	
14日 (木)	牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米,大麦	ゆかり(赤しそ)	
	ぶたにく, だいこん に 豚肉と大根の煮つけ	豚肉,厚揚げ(大豆)	こんにゃく, さとう, ごま油	人参,大根,生姜,椎茸,絹さや	濃口醤油,酒,おろししょうが,花かつお, うす口しょうゆ,本みりん,塩
	しろみぎかな 白身魚フライ	白身魚フライ(小麦,大豆)	大豆油		
	あおな はくさい あ 青菜と白菜のおかか和 え	チキアギ(大豆),糸け すり	さとう	小松菜,白菜,きゅうり,人参	濃口醤油,酢
15日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	あさりのみそ汁	あさり,沖縄豆腐(大豆),わかめ,白みそ(大豆),赤みそ(大豆)		大根,えのきたけ,小松菜	花かつお,だし昆布,塩
	とりにく て や 鶏肉の照り焼き	鶏肉	水あめ, さとう		濃口醤油,本みりん,おろしにんにく,お ろししょうが
	きんぴら 金平れんこん	豚肉	大豆油,さとう,はちみつ,ごま 油,こんにゃく	れんこん,ごぼう,人参,しめ じ,さやいんげん	濃口醤油,酒,本みりん,花かつお
18日 (月) 高原小 5年生 欠食	牛乳	牛乳			
	くりい た こ 栗入り炊き込みごはん	豚肉,油揚げ(大豆),大豆	米,大麦,さつまいも,くり,大豆 油	人参,しめじ	花かつお,チキンブイヨン(鶏肉),う す口しょうゆ,本みりん,酒,塩
	キャベツ入平つくね	キャベツ入平つくね(鶏 肉,豚肉)	さとう, でん粉		濃口しょうゆ,本みりん,酒,おろししょう が,花かつお
	だいこん す もの 大根とわかめの酢の物	わかめ,しらす干し	さとう	大根,人参,きゅうり,シー クワサー果汁	酢,塩
19日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ポークビーンズ	豚肉,大豆	じゃがいも,さとう,でん粉,大豆 油,小麦粉,豚脂(豚肉)	人参,たまねぎ,ピーマン	豚骨(豚肉),赤ワイン,トマトピュー レ,ケチャップ,トマトソース(大豆), 塩, トマトペースト,
	こも 子持ちしししゃもフライ	子持ちシシャモフライ (小麦,大豆)	大豆油		
タンカンドレッシング サラダ	とりささみ(鶏肉)	オリーブ油,さとう	きゅうり,小松菜,人参,白菜, 大根,シークワサー果汁	酢,タンカンドレッシング(小麦,大豆, ゼラチン),塩	
20日 (水)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米,大麦		
	ちゅうか 中華コーンスープ	鶏肉	でん粉,ごま油,大豆油	大根,人参,長ねぎ,えのきた け,コーン	豚骨(豚肉),うす口しょうゆ,こしょう, 塩
	ポークシューマイ	ポークシューマイ(豚 肉,小麦)			
ほいこーろ 回鍋肉	豚肉,厚揚げ(大豆),赤 みそ(大豆)	さとう,でん粉,大豆油	キャベツ,たまねぎ,人参,しめ じ,にんにく	テンメンジャン(小麦,大豆),濃口 醤油,酒	
21日 (木)	牛乳	牛乳			
	ツナのトマトスパゲ ティー	豚肉,ツナ	スパゲティ(小麦),オリ ーブ油	人参,たまねぎ,しめじ,からし 菜,トマト	おろしにんにく,トマトソース(大豆), トマト,ケチャップ,トマトピュー レ,デミグラスソース(小麦,鶏肉), ウスターソース,バジル
	かぼちゃ 南瓜とアーモンドのサ ラダ	無添加ハム(豚肉,大豆)	ノンエッグマヨネーズ,さ とう,アーモンド	きゅうり,人参,かぼちゃ,あ お豆(大豆)	酢,塩
	チキンのマーマレード や 焼き	鶏肉	砂糖, 水あめ,	いよかん, なつみかん, ゆ す果汁	塩,こしょう,白ワイン,うす口しょうゆ, 本みりん
22日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	なるとのすまし汁	なると,沖縄豆腐(大豆)		人参,とうがん,えのきたけ,根 みつば	花かつお,だし昆布,おろししょうが,濃 口醤油,うす口しょうゆ,酒,塩
	さかな 魚のみそがけ	さば,甘口白みそ(大豆),赤みそ(大豆)	さとう,でん粉		塩,本みりん,おろししょうが,花かつお
	ひじき炒め	ひじき,豚肉,大豆,チキア ギ(大豆)	こんにゃく,大豆油,さとう	人参,切干大根	濃口醤油,本みりん,塩,花かつお,ポーク ブイヨン(鶏肉,豚肉)

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)	
25日 (月)	牛乳	牛乳			
	たかな <sup>たかな</sup> 高菜ごはん	鶏肉,油揚げ(大豆)	米,大麦,ごま油,大豆油	人参,椎茸,高菜漬(大豆)	チキンブイヨン(鶏肉),花かつお,うす口しょうゆ,濃口醤油,本みりん,酒,塩,
	アーモンド <sup>あ</sup> 和え	わかめ	アーモンド,さとう	小松菜,白菜,きゅうり,人参,コーン	濃口醤油,酢
	こも <sup>こも</sup> 五目卵やき	五目卵やき(鶏卵,小麦,大豆)			
26日 (火)	牛乳	牛乳			
	きびごはん		米,もちきび		
	はる <sup>はる</sup> 春雨スープ	鶏肉	春雨	とうがん,人参,ねぎ,生姜,椎茸	豚骨(豚肉),チキンブイヨン(鶏肉),うす口しょうゆ,酒,塩
	さかな <sup>さかな</sup> 魚の香味だれ	さば	さとう,ごま油,でん粉	長ねぎ	おろししょうが,濃口醤油,酒,本みりん,酢
	パイン <sup>い</sup> 入りサラダ		さとう,オリーブ油	きゅうり,キャベツ,人参,コーン,パイン,シークワサー果汁	酢,塩
27日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	チムシンジ	豚レバー,豚肉,赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	じゃがいも	人参,大根,にら,にんにく	花かつお,豚骨(豚肉)
	さかな <sup>さかな</sup> 魚の照り焼き	さわら	さとう		濃口醤油,本みりん,おろししょうが
	きり <sup>きり</sup> ほし <sup>ほし</sup> やさい <sup>やさい</sup> いた <sup>いた</sup> 切干と野菜の炒めもの	豚肉,チキアギ(大豆)	大豆油	干切大根,人参,キャベツ,もやし,小松菜	濃口醤油,本みりん,塩
	シークワサーゼリー		シークワサーゼリー		
28日 (木)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米,大麦		
	にく <sup>にく</sup> 肉じゃが	豚肉	じゃがいも,こんにゃく,大豆油,さとう	人参,たまねぎ,椎茸,グリーンピース	濃口醤油,本みりん,酒,おろししょうが,うす口しょうゆ,花かつお
	ブロッコリーのおかか <sup>あ</sup> 和え	糸けずり	さとう	大根,きゅうり,人参,ブロッコリー,コーン	濃口醤油,酢
	だい <sup>だい</sup> ず <sup>ず</sup> 大豆とじゃこの照りに <sup>て</sup> 煮(ごま)	大豆,しらす干し	ごま,さとう,水あめ		濃口醤油,本みりん
29日 (金)	牛乳	牛乳			
	スパゲティナポリタン	豚肉,無添加ウインナー(豚肉)	スパゲティ(小麦),オリーブ油,大豆油,さとう	たまねぎ,人参,ピーマン,しめじ,マッシュルーム	おろしにんにく,トマトケチャップ,トマトソース(大豆),トマトピューレ,ウスターソース,こしょう,塩
	かぼち <sup>かぼち</sup> や <sup>や</sup> 南瓜ひき肉フライ	南瓜ひき肉フライ(小麦,大豆,豚肉)	大豆油		
美東小4年生欠食	コールスローサラダ	大豆	ノンエッグマヨネーズ,オリーブ油,さとう	人参,キャベツ,きゅうり,ごぼう,大根,コーン,たまねぎ	コーンクリーミードレッシング,酢,塩

\*揚げ物料理名(揚げ油の使用回数)\*

- 10月1日 芋くずてんぷら(①)
- 10月7日 紅芋ごま団子(②)
- 10月14日 白身魚フライ(③)
- 10月19日 子持ちししゃもフライ(④廃油)
- 10月29日 南瓜ひき肉フライ(①)

\*10月の給食献立内容について\*

新型コロナウイルス感染防止の観点から、沖縄市第3給食調理場では、食品に手で直接触れて食べる形態の料理や食品については提供を控えることにしました。食物アレルギー除去食については、コロナ禍のため提供回数を通常より少なく計画しています。

コロナ禍において安全な給食を安定して提供していくための対応策であることをご理解いただき、ご協力をよろしく申し上げます。11月以降の対応は地域の感染状況をみて検討していきます。