

令和3年10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
 沖縄市諸見調理場
 TEL:933-5453

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
---------------	-----------------

- 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。
 - 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。
 - 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。
 - あさりなどの二枚貝には「かに」が共生しています。
 - 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。
 - 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。
- ※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。

県産農林水産物の学校給食提供事業により今月も無償提供していただくことになっています。ありがとうございます。
 食材提供→県農林水産より「紅芋ペースト」、県畜産振興より「アグー豚肉」、沖縄県学校給食会より「紅チーズ」

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
1日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米、押麦		
	アンドンスー	ツナ,赤みそ(大豆),削り節	三温糖,こめ油		みりん,おろししょうが
	とうふ 豆腐のすまし汁	沖縄豆腐(大豆),削り節		にんじん,こまつな,しめじ	しょうゆ(小麦・大豆),薄口しょうゆ(小麦・大豆),みりん,塩
	きんぴらごぼう	豚肉,チキアギ(大豆)	三温糖,ごま油,こめ油	ごぼう,こんにゃく,にんじん	しょうゆ,みりん,七味唐辛子(ごま),塩
	こくとう 黒糖ちんすこう (手作り)		小麦粉,黒糖,ラード(大豆),こめ油		塩
4日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米、押麦		
	にく 肉じゃが	豚肉,削り節	じゃがいも,きびあまとう,こめ油	たまねぎ,にんじん,こまつな,長ねぎ,こんにゃく,しいたけ	みりん,しょうゆ,薄口しょうゆ,酒,塩
	ナッツごぼう	アーモンド	米粉,大豆油,きびあまとう	ごぼう	薄口しょうゆ,みりん
	なし 梨			なし	

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
5日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	こんぶ 昆布ごはん	豚肉,白かまぼこ(大豆),昆布	米,ごま,こめ油	切干大根,にんじん,ねぎ	削り節,しょうゆ,みりん,塩,酒
	あさりの ^{あか} 赤だし	あさり,絹ごし豆腐(大豆),わかめ,削り節,赤だし(さば,大豆,鶏肉),赤みそ(大豆)		とうみょう	
	ちくわの ^や マヨネーズ焼き	ちくわ(卵抜き),削り節	ノンエッグマヨネーズ(大豆)		わさび
6日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	なすのミートスパゲティ	豚肉,大豆	スパゲティ(小麦),オリーブ油	なす,たまねぎ,にんじん,ピーマン,セロリー,エリンギ,トマト	おろしにんにく,ケチャップ,デミグラスソース(小麦,鶏肉),トマトソース(大豆),塩
	ブロッコリーサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ちりめん	三温糖,ノンエッグマヨネーズ(大豆)	ブロッコリー,カリフラワー,にんじん,シークワサー,四季柑	マスタード,塩
	こめ 米粉のココアマフィン (手作り)	豆乳(大豆)	米粉,きびあまとう,さとう		ベーキングパウダー,ココア
7日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	わかめごはん	わかめ	米,押麦		
	だいこん 大根の ^に そぼろ煮	豚肉,厚揚げ(大豆),削り節	こめ油,でんぷん	だいこん,にんじん,たまねぎ,しめじ,こまつな	しょうゆ,薄口しょうゆ,みりん,塩,酒
	きびなごの ^あ カレー揚げ	きびなご	米粉,でんぷん,大豆油		塩,こしょう,カレー粉
8日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	げんまい 玄米ごはん		米,玄米		
	ポークカレー (小麦・乳抜き)	豚肉,鶏レバー(鶏肉),大豆,白いんげん豆	じゃがいも,こめ油	たまねぎ,にんじん,ピーマン,セロリー,かぼちゃ,ブルーン,ウージパウダー,トマト	アレルギーフリーカレーパウダー,おろしにんにく,ウスターソース(りんご,大豆),チャツネ(りんご),豚骨,チキンからスープ(鶏肉),カレー粉,塩,酒
	えいようづ 栄養漬	カエリ,昆布	きびあまとう	だいこん,パパイア,にんじん,キャベツ,しいたけ	おろししょうが,しょうゆ,みりん,酢(小麦)
	みかんゼリー (手作り)		さとう	みかん たんかん果汁	アガー
11日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米,押麦		
	ごもく 五目 ^に みそ煮	鶏肉,厚揚げ(大豆),大豆,削り節,白みそ(大豆)	里芋,きびあまとう	こんにゃく,だいこん,にんじん,たけのこ,いんげん,しいたけ	みりん,しょうゆ
	さかな 魚の ^う あんやき りんご	さば	三温糖	シークワサー,四季柑	しょうゆ,みりん,酒
12日 (火) カジマ ヤー	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	くろまい 黒米ごはん		米,黒米,ごま		塩
	イナムドッチ	豚肉,黄色かまぼこ(大豆),削り節,甘口白みそ(大豆)		こんにゃく,しいたけ,だいこん,ねぎ	豚骨
	せんぎ 干切りイリチー	昆布,豚肉,チキアギ(大豆),うす揚げ(大豆)	こめ油	切干大根,こんにゃく,にんじん,にら	削り節,しょうゆ,みりん,酒,塩
	いも ^{てん} 天ぷら	たまご	さつまいも,小麦粉,大豆油		塩

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
13日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	コーンピラフ	ウインナー(豚肉)	米,こめ油	たまねぎ,にんじん,マッ シュルーム,コーン,えだ まめ(大豆)	薄口しょうゆ,白ワイン,こしょう, ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)、 塩
	コンソメスープ	鶏肉		だいこん,たまねぎ,にん じん,セロリー,はくさい, パセリ	薄口しょうゆ,豚骨,チキンがら スープ(鶏肉),ローリエ,こしょ う、塩
	とりく 鶏肉のはちみつ シークワサー ^や 焼き	鶏肉	はちみつ	シークワサー,四季柑	おろししょうが,しょうゆ、塩、こ しょう
	べに 紅チーズ (^{むしょうていきょう} 無償提供)		紅チーズ(小麦、卵、 乳、大豆)		
14日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米,押麦		
	アーサのすまし汁	アーサ,絹ごし豆腐(大 豆),削り節	でんぷん	とうがん,にんじん	チキンがらスープ(鶏肉),しょう ゆ、塩
	ゴエイリチー	豚肉,チキアギ(大豆)、白 みそ(大豆)	ごま,こめ油	こんにゃく,ごぼう,にん じん,いんげん	削り節,みりん,しょうゆ、酒
	なつとう 納豆	納豆(小麦、大豆)			
15日 (金) 紅芋 ベース ト:無 償提供	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	おきなわ 沖縄そば(めん)		沖縄そば(小麦、大豆)		
	おきなわ 沖縄そば(スープ)	豚肉,かまぼこ(大豆、 卵ぬき),削り節		ねぎ	みりん,しょうゆ,おろししょうが, 豚骨,チキンがらスープ(鶏肉)、 塩、酒
	にんじんシリシリー	たまご,ツナ	こめ油	にんじん,パパイア,にら	薄口しょうゆ、塩
	べにいも 紅芋とターナムの ウムニー		紅芋,田芋,きびあまとう, 黒糖	レモン	塩
18日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米,押麦		
	とうがん 冬瓜のおつゆ	うす揚げ(大豆),削り 節		とうがん,しいたけ,にん じん,ねぎ	薄口しょうゆ、塩
	とうふ うじら豆腐	木綿豆腐(大豆),すり み(卵なし)	ごま,三温糖,でんぷん,大 豆油	にんじん,えだまめ(大 豆),にら,きくらげ	しょうゆ
	うめ 梅かつお和え	削り節	三温糖	もやし,こまつな,にんじ ん,梅肉(りんご、大 豆)	しょうゆ
19日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごこく 五穀ごはん		米,胚芽押麦、もちき び、丸麦、黒米、赤米		
	こんさい 根菜ごま汁	豚肉,うす揚げ(大豆)、 白みそ(大豆)、赤みそ (大豆),削り節	じゃがいも,ごま	ごぼう,にんじん,だいこ ん,長ねぎ,しめじ	
	さかなしお 魚の塩こうじ焼き	さば		シークワサー	塩こうじ
	こしよくあ ●五色和え(たまご)	錦糸卵	三温糖	こまつな,キャベツ,きゅ うり,にんじん	しょうゆ、酢
20日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	あさり ^い 入り ^{ふかがわ} 深川めし	豚肉,あさり	米,麦,こめ油	たけのこ,にんじん,ごぼ う,えだまめ(大豆),し いたけ	削り節,薄口しょうゆ、塩
	だいこん 大根のみそ汁	沖縄豆腐(大豆),わか め,削り節、麦みそ(大 豆)		だいこん,ねぎ,しめじ	
	てづく 手作りアーサ卵焼き	卵,ツナ,あおさ	マヨネーズ(卵、大豆)	にんじん	薄口しょうゆ,削り節、塩、酒
	かき 柿			かき	

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
21日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	こくとう 黒糖パン		黒糖パン(小麦、乳、大豆)		
	しまやさい 島野菜のミネストローネ	鶏肉, レッドキドニー(赤いんげん豆), 白いんげん豆	紅芋	とうがん, にんじん, たまねぎ, セロリー, ハンダマ, トマト, トマトジュース	赤ワイン, ケチャップ, ウスターソース(りんご, 大豆), こしょう, チキンがらスープ(鶏肉), 塩
	さかな 魚のほうれん草ソース焼き	ホキ	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	ほうれんそう	こしょう, 塩
	ココロサラダ (ノイグ マネズ)	ひよこ豆, えんどうまめ, いんげんまめ	きびあまとう, ノンエッグマヨネーズ(大豆)	きゅうり, 赤ピーマン, コーン, えだまめ(大豆), シークワーサー, 四季柑	マスタード
22日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	げんまい 玄米ごはん		米, 玄米		
	アグー 豚肉: 無償提供	アグー豚肉	三温糖, でんぷん, ごま油	キャベツ, たまねぎ, にんじん, たら, もやし	おろししょうが, おろしにんにく, しょうゆ, みりん, 塩, 酒
	い アーサ入りゆし豆腐汁	ゆし豆腐(大豆), あおさ, 削り節		ねぎ	だし昆布, 薄口しょうゆ, しょうゆ, みりん, 塩
	ミックスフルーツ		パイナップル, みかん, もも, アロエ, シークワーサー, 四季柑		
26日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米, 押麦		
	ちゅうか 中華スープ	鶏肉	でんぷん, ごま油	エリンギ, えのきたけ, こまつな, しいたけ	チキンがらスープ(鶏肉), しょうゆ, 塩
	チンジャオロース	豚肉	三温糖, ごま油, こめ油, でんぷん	たけのこ, ピーマン, にんじん, 赤ピーマン, 黄ピーマン, きくらげ	しょうゆ, みりん, おろししょうが, おろしにんにく, 酒
	や 焼きギョウザ	国産豚肉の餃子(小麦・大豆・豚肉)			
27日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	なかよしあげパン (5年1組リスト)	きな粉(大豆)	なかよしパン(小麦、乳、大豆), 大豆油, 黒糖, 三温糖, はったい粉		ミルクココア(大豆)
	むぎ 麦のポタージュスープ (小麦・乳抜き)	鶏肉, 白いんげん豆	麦, こめ油	たまねぎ, にんじん, セロリー, マッシュルーム, コーン, パセリ	アレルゲンフリーホワイトルウ, チキンがらスープ(鶏肉), 豚骨, 塩
	アスパラサラダ (ノイグ マネズ)	ひよこ豆, えんどうまめ, いんげんまめ	三温糖, ノンエッグマヨネーズ(大豆)	グリーンアスパラ, コーン, きゅうり, にんじん, シークワーサー, 四季柑	酢, マスタード
	アーモンド		アーモンド		
28日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	あき 秋の実りごはん	鶏肉	米, くり, さつまいも, こめ油	ごぼう, にんじん, しめじ	削り節, 薄口しょうゆ, みりん, 塩, 酒
	きのこのすまし汁	白かまぼこ(大豆), 削り節		にんじん, こまつな, しめじ, えのきたけ	薄口しょうゆ, みりん, 塩
	さかな 魚の南部焼き	ホキ	三温糖, ごま		おろししょうが, しょうゆ, みりん, 酒
	みかん			うんしゅうみかん	
29日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米, 押麦		
	あさりとわかめのスープ	絹ごし豆腐(大豆), あさり, わかめ, 削り節	でんぷん, ごま油	えのきたけ, しめじ, にんじん, 長ねぎ	薄口しょうゆ, 塩
	とり 鶏肉のからあげ	鶏肉	米粉, でんぷん, 大豆油		こしょう, おろしにんにく, おろししょうが, 薄口しょうゆ, 塩
	●パンウースー(たまご)	ハム(豚肉、大豆、鶏肉), 錦糸卵	春雨, ごま, 三温糖, ごま油	にんじん, きゅうり	しょうゆ, 酢