

# 令和3年12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
---------------	-----------------

- 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。
- ※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「紅芋ペースト」を無償提供していただきます。  
 ありがとうございます。

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 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ひじきごはん	豚肉,白かまぼこ(大豆),ひじき,油あげ(大豆)	米,こめ油	にんじん,しいたけ,えだまめ(大豆)	しょうゆ(小麦・大豆),塩,酒,みりん,削り節
	なめこ汁	絹ごし豆腐(大豆),わかめ,赤みそ(大豆),白みそ(大豆)		なめこ,しめじ,えのきたけ,しいたけ	削り節
	さばのネギソースがけ	さば	さんおんとう,ごま油	長ねぎ	おろしにんにく,おろししょうが,しょうゆ,酢(小麦)
2日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	きのこスパゲティ	鶏肉	スパゲティ(小麦),オリーブ油,ごま油	たまねぎ,にんじん,しめじ,しいたけ,チンゲンサイ	おろしにんにく,酒,薄口しょうゆ(小麦・大豆),みりん,塩,こしょう
	ブロッコリーサラダ	ちりめん	ノンエッグマヨネーズ(大豆),さんおんとう	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
5年3 組リク エスト	ポテトチップス (リクエスト献立)		じゃがいも,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
3日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米, 麦		
	クーリジシ	豚肉, 白かまぼこ(大豆), たまご		こんにゃく, だいこん, たまねぎ, しいたけ	削り節, 豚骨, しょうゆ, 薄口しょうゆ, 塩
	からし <sup>ないた</sup> 菜炒め	沖縄豆腐(大豆), ツナ	こめ油	からし菜, もやし, にんじん	しょうゆ, 塩
	アンドンスー	豚肉, 赤みそ(大豆), 糸けずり	さんおんとう, こめ油		みりん, おろししょうが
	りんご			りんご	
6日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米, 麦		
	とうがん <sup>しる</sup> 冬瓜のみそ汁	鶏肉, 沖縄豆腐(大豆), 麦みそ(大豆)		とうがん, ねぎ, しめじ	削り節
	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, ピーマン	薄口しょうゆ, 塩
	ちくわのマヨネーズ <sup>や</sup> 焼き	ちくわ(卵抜き), 糸けずり	ノンエッグマヨネーズ(大豆)		わさび
7日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	わかめごはん	わかめ	米, 麦		
	かぼちゃ <sup>にく</sup> 入り肉じゃが	豚肉	じゃがいも, きびあまとう, こめ油	たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, しめじ, こんにゃく, さやいんげん	みりん, 酒, しょうゆ, 薄口しょうゆ, 塩, 削り節
	きびなごのからあげ	きびなご	米粉, でんぷん, 大豆油		塩, こしょう
	ミニトマト			ミニトマト	
8日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	たかな <sup>な</sup> 高菜ごはん	チリメン	米, 麦, ごま, こめ油	高菜漬(大豆), にんじん	薄口しょうゆ, ポークフィヨン(鶏肉, 豚肉), 酒, 塩
	いも <sup>こじる</sup> 芋の子汁	豚肉, 甘口白みそ(大豆)	里芋	たまねぎ, とうがん, にんじん, 長ねぎ	塩, 削り節, だし昆布
	てづく <sup>たまごや</sup> 手作りアーサ卵焼き	たまご, ツナ, アーサ	マヨネーズ(卵, 大豆)	にんじん	薄口しょうゆ, 塩, 削り節
	こくとう 黒糖ピーンズ	黒糖ピーンズ(大豆)			
9日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米, 麦		
	マーボー <sup>だいこん</sup> 大根	沖縄豆腐(大豆), 豚肉, 大豆, 鶏レバー, 赤みそ(大豆)	こめ油, ごま油, でんぷん	だいこん, たまねぎ, にんじん, 長ねぎ, たら, たけのこ, しいたけ, きくらげ, ウージパウダー	おろししょうが, おろしにんにく, しょうゆ, トウバンジャン, テンメンジャン(小麦, 大豆, ごま), ケチャップ, 塩
	●ひじきとチーズのサラダ(乳)	ひじき, チーズ(乳), 鶏肉	きびあまとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン, シークワーサー, 四季柑	薄口しょうゆ, 酢
	みかん			うんしゅうみかん	

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	
10日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	ナン		ナン(小麦、大豆)			
	4年2 組リク エスト	キーマカレー (小麦・乳不使用)  (リクエスト献立)	豚肉、鶏レバー、ニューソ イミー(大豆)、大豆	じゃがいも、でんぷん (大豆)、さんおんとう	たまねぎ、にんじん、ピー マン、かぼちゃ、ブルー ン	おろしにんにく、ローリエ、アレル ゲンフリーカレーパウダー、カレー粉、 ウスターソース(りんご、大豆)、 ケチャップ、チャツネ(りんご)、 塩、赤ワイン、豚骨
	アスパラサラダ (ノイッグ マヨネーズ 使用)	ひよこ豆、青えんどう 豆、赤いんげん豆	ノンエッグマヨネーズ (大豆)、さんおんとう	グリーンアスパラ、コー ン、きゅうり、にんじん、 シークワサー	マスタード、酢	
	みかんゼリー		さとう	たんかん果汁、みかん	アガー	
14日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	シカムドゥチ	豚肉、黄色かまぼこ(大 豆)		こんにゃく、だいこん、し いたけ	おろししょうが、削り節、豚骨、し ょうゆ、薄口しょうゆ、塩	
	かんぴょうイリチー	昆布、豚肉、チキアギ(大 豆)	こめ油、三温糖	かんぴょう、にんじん、に ら	みりん、しょうゆ、削り節	
	アガラサー (黒糖蒸しパン)	豆乳(大豆)	小麦粉、黒糖	ウーシパウダー	ベーキングパウダー、重曹	
15日 (水)	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)			
	あさりチャウダー (小麦・乳不使用)	鶏肉、あさり、白花豆、白 いんげん豆	じゃがいも、こめ油	マッシュルーム、たまね ぎ、にんじん、セロリー、 ウーシパウダー	アレルゲンフリーホワイトルウ、 塩、豚骨	
	ビーンズサラダ (ノイッグ マヨネーズ 使用)	ひよこ豆、青えんどう 豆、赤いんげん豆、白 いんげん豆	ノンエッグマヨネーズ (大豆)、きびあまとう	ブロッコリー、カリフラ ワー、きゅうり、にんじん、 シークワサー、四季柑	マスタード	
	ソファール	ヨーグルト(乳 ゼラチ ン)				
16日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	いろど やさい 彩り野菜のピラフ	鶏肉	米、麦、こめ油	たまねぎ、ピーマン、にん じん、コーン	おろしにんにく、白ワイン、塩、こ しょう、ボークパイオン(鶏肉、豚 肉)	
	絵本献 立 「十年 屋」	トマトスープ	ベーコン(豚肉、大豆)	セロリー、にんじん、たま ねぎ、キャベツ、しめじ、パ セリ	トマトソース(大豆)、塩、こし ょう、チキンからスープ(鶏肉)、豚 骨	
	鶏肉のはちみつシー クワサー焼き	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	
17日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	イナムドゥチ	豚肉、黄色かまぼこ(大 豆)、甘口白みそ(大 豆)		こんにゃく、しいたけ、だ いこん、ねぎ	削り節、豚骨	
	紅芋 ペース ト無償 提供	クープイリチー	昆布、豚肉、チキアギ(大 豆)	きびあまとう、こめ油	切干大根、にら、にんじん	酒、しょうゆ、みりん、塩、削り節
	手づくり紅芋ごま団子 (紅芋ペースト無償提供)		もち粉、紅芋、きびあま とう、ごま、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
20日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米, 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	でんぷん, ごま油	えのきたけ, しめじ, にんじん, 長ねぎ	削り節, 薄口しょうゆ, 塩
	チンジャオロース	豚肉	さんおんとう, 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, 酒, おろししょうが, おろしにんにく
	みかん			あまSUNみかん	
21日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米, 麦		
	もずく <sup>どん</sup> 丼	もずく, ニューソイミー(大豆), 豚肉	きびあまとう, でんぷん, こめ油	たまねぎ, にんじん, 赤ピーマン, 黄ピーマン, こまつな, コーン	おろしにんにく, おろししょうが, 酒, しょうゆ, みりん, 塩, 削り節
	ゆし豆腐 <sup>とうふ</sup>	ゆし豆腐(大豆)		ねぎ	削り節, 薄口しょうゆ, 塩, みりん
	れんこんチップス		大豆油	れんこん	塩, こしょう
22日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	トゥンジージュージー	豚肉, 昆布	米, 麦, 田芋, ごま, こめ油	にんじん, しいたけ, だいこん葉	薄口しょうゆ, 酒, 削り節, 塩
	とうふ <sup>とうふ</sup> 豆腐とわかめのみそ汁 <sup>しる</sup>	絹ごし豆腐(大豆), わかめ, 麦みそ(大豆)		ねぎ	削り節, だし昆布
	さかなしお <sup>や</sup> 魚の塩こうじ焼き	さば		シークワサー	塩こうじ
23日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ラーメン(小袋)		ラーメン(小麦, 大豆)		
	2年1組リクエスト とんこつ <sup>とんこつ</sup> 豚骨ラーメン (リクエスト献立 <sup>こんだて</sup> )	豚肉	ごま	キャベツ, もやし, ねぎ, きくらげ, コーン	おろしにんにく, おろししょうが, 酒, 豚骨, ポークフィヨン(豚肉, 鶏肉), 薄口しょうゆ, 塩
	にんにく <sup>めいた</sup> の芽炒め	鶏肉, 厚あげ(大豆)	でんぷん, ごま油, こめ油	にんにくの芽, たけのこ, にんじん, 赤ピーマン, 黄ピーマン, 長ねぎ, きくらげ	おろしにんにく, みりん, しょうゆ, 酒
	チキンナゲット	チキンナゲット(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)	大豆油(大豆)		
24日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	げんまい 玄米ごはん		米, 玄米		
	絵本献立 「やさいのパーティーおさわぎ」 チキンストロガノフ (小麦・乳不使用)	鶏肉, 白いんげん豆	じゃがいも, 三温糖, こめ油	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリーンアスパラ, ウェジパウダー	赤ワイン, おろしにんにく, チキンからスープ(鶏肉), アレルゲンフリーホワイトルウ, トマトソース(大豆), ケチャップ, ウスターソース(りんご, 大豆), 塩, こしょう, 野菜フィヨン
	コールスローサラダ (ノンイグ マヨネーズ)		ノンエッグマヨネーズ(大豆), さんおんとう	コーン, キャベツ, きゅうり, にんじん, ピクルス, シークワサー, 四季柑	酢, 塩
	てづくり <sup>こめこ</sup> 米粉のしっとり りココアマフィン	豆乳(大豆)	米粉, きびあまとう, さとう		ココア, ベーキングパウダー