

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記載してあります。

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
8日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	せきはん 赤飯	黒ごま	米 , 黒米		塩
	なかみじる 中身汁	豚中身, 豚肉, 黄色かまぼ こ(大豆)		しいたけ, こんにゃく, ねぎ	おろししょうが, しょうゆ(小麦、 大豆), 塩, 酒, 削り節, 豚骨
	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, いんげん, にん じん	酒, しょうゆ, みりん, 塩, 削り節
2年生 ~ 6年生	さばのゆず酢がけ	さば	きびあまとう, でんぷん	ゆず	酢(小麦)
9日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 , 麦		
	チキンカレー (小麦・乳なし)	鶏肉, 鶏レバー, 白花生, 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, フロッコリー, プ ルーン, ウーシパウダー	おろしにんにく, アレルゲンフリー カレーパウダー, チャツネ (りんご), ウスターソース(りん ご, 大豆), 塩, チキンからスープ (鶏肉), 豚骨
	コールスローサラダ (1年生無し)		ノンエッグマヨネーズ (大豆), 三温糖	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
1年生 補食給 食	お祝いゼリー		お祝いいちごゼリー(大 豆)		

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
12日 (月)	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)		
	はる 春のポトフ	鶏肉,ミニウインナー (鶏肉、豚肉)		たまねぎ,にんじん,とう がん,キャベツ,セロリー, ブロッコリー	チキンからスープ(鶏肉),豚骨, ローリエ,薄口しょうゆ,塩,白ワイン
	カラフル卵焼き (1年生無し)	たまご,ツナ	マヨネーズ(卵、大豆)	ピーマン,赤ピーマン,に んじん	薄口しょうゆ,塩
	ぶどう			ぶどう	
13日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	もずく もずく雑炊	ツナ,もずく,麦みそ(大豆)	米	しいたけ,にんじん,だい こん葉,キャベツ	しょうゆ,塩,削り節
	マーミナーチャンプ ルー (1年生無し)	厚あげ(大豆),ベーコ ン(豚肉、大豆)	ふ(小麦,大豆),こめ油	もやし,にんじん,キャベ ツ,にら	しょうゆ,塩
	て 手づくり紅芋ごま団子		もち粉,紅芋,きびあま とう,ごま,大豆油		塩
14日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	スパゲティナポリタン	ウインナー(豚肉)	スパゲティ(小麦),オ リーブ油,きびあま とう	マッシュルーム,エリン ギ,にんじん,たまねぎ, ピーマン,赤ピーマン	おろしにんにく,赤ワイン,デミグ ラスソース(小麦、鶏肉),トマト ソース(大豆),ケチャップ,トマ トピューレー,塩
	とりにく 鶏肉のからあげ	鶏肉	米粉,でんぷん,大豆油		塩,こしょう,おろしにんにく,おろ ししょうが,薄口しょうゆ
	ココロコサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	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),きびあま とう	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
15日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米,麦		
	マーボー豆腐 (オスター入り)	沖縄豆腐(大豆),ニュー ソイミー,豚肉,鶏レ バー,赤みそ(大豆),麦 みそ(大豆)	でんぷん,こめ油,ごま油	たまねぎ,にんじん,にら, たけのこ,きくらげ,しい たけ,ウーシパウダー	おろしにんにく,ケチャップ,しょ うゆ,オイスターソース(かきエキ ス・かたくちいわし),酒,塩,ポー クフイヨン(鶏肉、豚肉)、豆板 醤
にく 肉ギョーザ	国産豚肉の餃子(小麦・ 大豆・豚肉)				
16日 (金)	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
	ゴエクイリチー (ごぼう炒め)	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
	アンダンスー	ツナ,赤みそ(大豆),糸 けずり	三温糖,こめ油		みりん,おろししょうが

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
19日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	げんまい 玄米ごはん		米 , 玄米		
	はなちゃんのみそ汁 「絵本献立」 えほんこんだて	絹ごし豆腐(大豆), わかめ, 麦みそ(大豆)		えのきたけ, ねぎ	削り節, だし昆布
	さかなうめ 魚の梅みそ焼き	ホキ, 甘口白みそ(大豆)	きびあまとう	梅肉(りんご, 大豆)	みりん, 酒
	あおな 青菜のおひたし	糸けすり	三温糖	はくさい, こまつな, にんじん, もやし	しょうゆ, 酢, 塩
20日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 , 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), 塩, しょうゆ
	ほいこうろう 回鍋肉	豚肉	こめ油, ごま油	キャベツ, にんじん, ピーマン, 長ねぎ, たけのこ	おろししょうが, おろしにんにく, テンメンジャン(小麦, 大豆, ごま), 酒, 塩, トウバンジャン
	みかん			清見みかん	
21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, 塩, 酒, みりん, 削り節
	とうふ 豆腐のすまし汁	沖縄豆腐(大豆)		にんじん, こまつな, しめじ	削り節, しょうゆ, 薄口しょうゆ, みりん, 塩
	とりにく 鶏肉のシークワサー や 焼き	鶏肉	三温糖	シークワサー, 四季柑	しょうゆ, みりん
22日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦, 乳, 大豆)		
	まめ 豆ココアジャム	白花豆, 白いんげん豆	きびあまとう, 水あめ		ココア
	あさりチャウダー (小麦, 乳なし)	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
	ブロッコリーサラダ (ノンエッグ マヨネーズ)	ちりめん	ノンエッグマヨネーズ(大豆), 三温糖	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
	チーズ	チーズ(乳)			
23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
	せんぎ 千切りイリチー	昆布, 豚肉, チキアギ(大豆), 油あげ(大豆)	こめ油	切干大根, こんにゃく, にんじん, いんげん	削り節, しょうゆ, みりん, 酒, 塩
	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

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
26日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米, 麦		
	にく 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, こまつな, 長ねぎ, こんにゃく, しいたけ	みりん, 酒, しょうゆ, 薄口しょうゆ, 塩, 削り節
	やさい 野菜のごま和え		ごま, ねりごま, きびあまとう	こまつな, キャベツ, もやし, にんじん	酢, しょうゆ, 塩
	りんご			りんご	
27日 (火)	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)		ねぎ	酒, みりん, しょうゆ, おろししょうが, 削り節, 豚骨, チキンからスープ (鶏肉), 塩
	いんげんのごま和え		ごま, すりごま, 三温糖	いんげん, にんじん	しょうゆ, 塩
	だいがくも 大学芋		さつまいも, 大豆油, 三温糖, 水あめ, ごま		しょうゆ, 薄口しょうゆ
28日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	たけのこごはん	鶏肉, 油あげ (大豆)	米, ごま, こめ油	たけのこ, にんじん, しいたけ, さやいんげん	削り節, 酒, 薄口しょうゆ, 塩
	きのこのすまし汁	白かまぼこ (大豆)		にんじん, こまつな, しめじ, えのきたけ	削り節, 薄口しょうゆ, みりん, 塩
	や 焼きししゃも	ししゃも			
	かしわもち		かしわもち (大豆)		
子ども の日献立					