

# 令和4年11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  
 沖縄市第二調理場  
 937-2700

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。

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、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。

※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 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	●沖縄カラフルそばろ 丼(たまご)	ぶた肉 大豆 錦糸卵(卵 大豆 小麦)		ささげ 人参 玉ねぎ あお豆(大豆) エリンギ しょうが	みりん 酒 塩 しょうゆ(大豆 小麦)
	とうふとわかめのみそ汁	絹ごし豆腐(大豆) わかめ ちくわ みそ(大豆)		こまつな	かつお節
	大根の梅和え	塩こんぶ	三温糖	大根 梅肉(りんご 大豆)	塩
2日 (水)	牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米 麦	赤しそ	梅酢(小麦) 塩 さとう
	豚汁	ぶた肉 油揚げ(大豆)	さといも	人参 大根 ごぼう こんにゃく こまつな しょうが	薄口しょうゆ(大豆 小麦) かつお節
	野菜とシラスあえ	しらす 茎わかめ	三温糖	白菜 きゅうり 人参 大根 もやし こんにゃく寒天	しょうゆ(小麦 大豆) 酢(小麦)
	くだもの			オレンジ	
4日 (金)	牛乳	牛乳			
	黒糖パン		黒糖パン(小麦 乳 黒糖 大豆)		
	*きなこあげパン 北美幼稚園・北美小 美里幼稚園・美里小 のみ	きな粉(大豆) はったいこ(麦)	コッペパン(小麦 乳 大豆) 大豆油 黒糖 三温糖		

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
	マカロニのクリーム煮	とり肉	マカロニ(小麦) じゃがいも 大豆油	人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム こまつな	チキンブイヨン(鶏肉) 塩 アレルギーフリーホワイトルウ こしょう
	みかんサラダ		三温糖	白菜 きゅうり 人参 みかん シークァーサー 寒天	オリーブ油 三温糖 酢 塩
7日	牛乳	牛乳			
(月)	あわごはん		米 あわ		
	マーボー大根	あげとうふ(大豆) ぶた肉 大豆 赤みそ(大豆)	三温糖 ごま油 でん粉 大豆油	大根 玉ねぎ 人参 たけのこ 長ねぎ なら きくらげ しいたけ しょうが にんにく	豆板醤 オイスターソース(大豆) チキンブイヨン(鶏肉) テンメンジャン しょうゆ
	ひじき肉まん	豚肉 鶏肉 ひじき	でん粉 小麦粉 さとう パン粉(小麦 大豆) 植物油脂(ゴマ油)	キャベツ 玉ねぎ しょうが	しょうゆ カキエキス 塩 おろししょうが
	ほうれん草ともやしのとえ物	ツナ 油揚げ(大豆) 糸けずり	三温糖	ほうれん草 もやし こんにゃく 寒天 コーン シークァーサー	みりん 酢 薄口しょうゆ 塩
8日	牛乳	牛乳			
(火)	ごはん		米		
	かしわ汁	鶏肉 わかめ	じゃがいも	大根 人参 にんにく しょうが 長ねぎ	かつお節 薄口しょうゆ
	大根葉炒め	ツナ とうふ(大豆)	ごま油 大豆油	だいこん葉 大根 人参 エリンギ	しょうゆ 塩
	さばのみそ焼き	さば 甘口白みそ(大豆)	三温糖	シークァーサー	みりん
9日	牛乳	牛乳			
(水)	中身そば	豚中身 ぶた肉 白かまぼこ(卵なし)	沖縄そば(小麦 大豆)	しいたけ こんにゃく ねぎ しょうが	塩 しょうゆ かつお節 ポークブイヨン(鶏肉 豚肉)
	パパイヤサラダ	とりささみ	三温糖 オリーブ油	パパイヤ きゅうり 人参 シークァーサー	酢 塩 しょうゆ
	チピパイン			パイン	
10日	牛乳	牛乳			
(木)	ごはん		米		
	アーサと冬瓜のみそ汁	アーサ 凍り豆腐 白みそ(大豆)		とうがん 人参 長ねぎ しいたけ しょうが	塩 かつお節
	マスの照り焼き	マス	三温糖	しょうが	塩 酒 みりん しょうゆ
	野菜のごまあえ	ツナ 大豆	ごま 三温糖 ごま油	こまつな もやし コーン シークァーサー	酢 塩 しょうゆ
11日	牛乳	牛乳			
(金)	チキンピラフ	鶏肉	米 大豆油 オリーブ油	人参 玉ねぎ ピーマン 黄ピーマン コーン	白ワイン 塩 こしょう チキンブイヨン(鶏肉)
	アーモンドサラダ	とりささみ	アーモンド 三温糖 オリーブ油	人参 きゅうり キャベツ コーン シークァーサー	塩 酢 しょうゆ
	ハンバーグ	ハンバーグ(小麦 乳成分 牛肉 大豆 鶏肉)	さとう	玉ねぎ	しょうゆ 塩 赤ワイン
14日	牛乳	牛乳			
(月)	わかめごはん	わかめ	米 麦		
	五目煮	とり肉 昆布 大豆 あげとうふ(大豆)	三温糖 大豆油 里芋	しいたけ 人参 大根 こんにゃく しょうが あお豆(大豆)	かつお節 しょうゆ みりん 塩
	とり天	鶏肉	小麦粉 でん粉 さとう 大豆油	コーン	しょうゆ 塩 酒
	●大根のちくわ和え (ごま)	ちくわ(卵抜き)	三温糖 ごま	大根 人参 きゅうり シークァーサー	しょうゆ 酢
15日	牛乳	牛乳			
(火)	麦ごはん		米 麦		

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
	高野豆腐のみそ汁	凍り豆腐(大豆) 赤・白みそ(大豆)	さつまいも	人参 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが	かつお節
	千切りイリチー	こんぶ ぶた肉 チキアギ(大豆) 油揚げ(大豆)	大豆油	切干大根 人参 こんにゃく	しょうゆ みりん 塩 酒 ポークフィオン(鶏肉 豚肉) かつお節
	ホキのみりん焼き	ホキ		しょうが	みりん しょうゆ
16日 (水)	牛乳	牛乳			
	中華風たきこみごはん	ぶた肉 大豆	米 大豆油 ごま油	人参 たけのこ きくらげ しいたけ あお豆(大豆)	しょうゆ 酒 塩 チキンフィオン(鶏肉)
	根菜の炒め煮	とり肉 チキアギ(大豆) とうふ(大豆)	三温糖 大豆油 ごま油	人参 ごぼう こんにゃく れんこん いんげん	しょうゆ みりん 塩 かつお節
	枝豆しゅうまい	鶏肉 大豆 乳成分	パン粉(小麦) でん粉 さとう 豚脂 小麦粉	玉ねぎ しょうが えだまめ	しょうゆ 塩 チキンフィオン(鶏肉)
17日 (木)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	チキンカレー	鶏肉、豚レバー 大豆 白いんげん	じゃがいも 大豆油	にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン あお豆(大豆)	チキンフィオン(鶏肉) 塩 リンゴピューレー(りんご) にんにく カレー粉 赤ワイン アレルギーフリーカレールウ チャッネ(りんご) ウスターソース ケチャップ
	ゆで卵	たまご			
	豆サラダ	ひよこ豆 白いんげん豆 レッドキドニー ハム(豚肉 大豆)	三温糖 ごま油	キャベツ 人参 きゅうり コーン シークァーサー	塩 酢 しょうゆ
18日 (金)	牛乳	牛乳			
	なかよしパン		なかよしパン(小麦 乳 大豆)		
	クラムチャウダー (小麦・乳なし)	あさり とり肉 白いんげん豆	じゃがいも 大豆油	人参 玉ねぎ パセリ マッシュルーム	アレルギーフリーシチュー チキンフィオン(鶏肉) 塩 こしょう
	白花豆コロッケ	白はなまめ 大豆 乳	じゃがいも 大豆油 バター 小麦粉 でん粉 パン粉(小麦)		
	くだもの		みかん		
21日 (月)	牛乳	牛乳			
	たきこみごはん	鶏肉 こんぶ 油揚げ(大豆)	米 もち米 くり 大豆油	人参 しいたけ あお豆(大豆)	しょうゆ みりん 酒 かつお節 塩
	きのこ野菜のソテー	ベーコン(豚肉)	大豆油	しめじ エリンギ えのきたけ キャベツ 玉ねぎ 人参	しょうゆ 塩 こしょう
	野菜つくね	鶏肉 ぶたにく	でん粉 さとう	キャベツ えんどう豆 しょうが	塩 かつお節
22日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	みそ汁	わかめ 凍り豆腐 みそ		大根 人参 長ねぎ しょうが	かつお節
	●フーイリチー (たまご)	たまご ぶた肉	ふ(小麦) 大豆油	人参 玉ねぎ キャベツ にら	塩 こしょう しょうゆ
	小さいわしのから揚げ	イワシ	でん粉 米粉 大油		塩 こしょう
24日 (木)	牛乳	牛乳			
	玄米ごはん		米 玄米		
	冬瓜のみそ汁	鶏肉 みそ(大豆) わかめ 絹ごし豆腐(大豆)		とうがん しいたけ 人参 さんとうさい	かつお節 塩
	ひじき炒め	ひじき ぶた肉 だいず 油揚げ(大豆) チキアギ(大豆)	三温糖 ごま油	人参 キャベツ にら しょうが	しょうゆ みりん 塩
	サバの塩こうじ焼き	さば			塩こうじ

日	献立名	赤の食品 (おもに体をつくるものになる)	黄の食品 (おもにエネルギーのものになる)	緑の食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	調味料
25日 (金) 絵 本 献 立	牛乳	牛乳			
	煮込みうどん	ぶた肉 油揚げ(大豆) なると(卵抜き)	うどん(小麦)	人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 しいたけ	酒 しょうが しょうゆ みりん チキンブイヨン(鶏肉) かつお節 塩
	ちくわ磯辺天ぷら	魚肉 アオサ	でん粉 小麦粉 さとう 大豆油		
	温州みかん			うんしゅうみかん	
28日 (月)	牛乳	牛乳			
	青菜ごはん		米 さとう	広島菜 京菜 大根葉	塩 かつお節
	●もずくのすまし汁(たまご)	もずく イトヨリ たまご	さとう でん粉	長ねぎ しょうが	かつお節 だし昆布 しょうゆ 酒 みりん 塩 水あめ
	野菜の甘酢和え	ちくわ	三温糖	人参 白菜 大根 きゅうり シークァーサー	しょうゆ 酢 塩
	魚の照り焼き	さわら	三温糖	しょうが	塩 しょうゆ みりん 酒
29日 (火)	牛乳	牛乳			
	チキンライス	鶏肉	米 押し麦 大豆油	人参 玉ねぎ ピーマン あお豆(大豆)	ケチャップ こしょう 白ワイン チキンブイヨン(鶏肉) 塩 ウスターソース
	三色ソテー	無添加ウインナー(豚 肉)		エリンギ ヤングコーン 人参 いんげん 玉ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう
	オムレツ	たまご	でん粉 小麦 大豆油		しょうゆ かつおエキス 塩 煮干しだし
30日 (水)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	魚の味噌汁	ホキ わかめ みそ(大豆) 絹ごし豆腐(大豆)		しょうが	かつお節
	豚肉の生姜炒め	豚肉	三温糖	玉ねぎ 人参 ピーマン しょうが	しょうゆ みりん 酒
	●切り干し大根サラダ(ごま)	とりささみ 茎わかめ	ごま油 ごま 三温糖	切干大根 人参 きゅうり シークァーサー	塩 しょうゆ 酢