

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(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 バナナ 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・ご飯物などです。

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。

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、沖縄市立学校給食センター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 (月)	牛乳	牛乳			
	ミートスパゲティ	豚肉 豚レバー(豚肉) 牛肉 大豆	スパゲティ(小麦) 三温糖 サラダ油(大豆)	人参 たまねぎ セロリー ビーマン にんにく マッシュルーム トマト	ケチャップ トマトピューレ ミートソース(小麦、豚肉、大豆) ウスターソース 塩
	フレンチサラダ	無添加ハム(豚肉、大豆)	オリーブオイル 三温糖	大根 人参 キャベツ きゅうり コーン	濃口醤油(小麦、大豆) 酢(小麦) 塩 こしょう
	かぼちゃコロッケ	脱脂濃縮乳(乳)	パン粉(小麦、乳、大豆) ばれいしょ 小麦粉(小麦) 砂糖 小麦粉加工品(小麦) マーガリン(大豆) でんぷん パーム油 大豆油	かぼちゃ たまねぎ パプリカ粉末	食塩
2日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	わかたけの若竹汁	わかめ ちくわ		たけのこ 人参 えのき たけ ねぎ	花かつお だし昆布 うす口しょうゆ(小麦、大豆) 酒 塩
	端午の節句によせて ごぼうのみそ炒め	豚肉 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	三温糖 ごま油 大豆油	ごぼう 人参 こんにゃく いんげん	濃口醤油 本みりん 塩
	ちんすこう		小麦粉(小麦) 三温糖 豚脂		塩
8日 (月)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 大麦		
	チキンカレー	鶏肉 白花豆 白いんげん豆	サラダ油(大豆) じゃがいも 小麦粉(小麦)	人参 たまねぎ かぼちゃ ビーマン にんにく ウージパウダー ブルーン	豚骨(豚肉) ウスターソース カレー粉 マドラスカレー(小麦、りんご) カレールウ(小麦、大豆、鶏肉、牛肉) 塩
	プレーンオムレツ	液卵白(卵) 乾燥卵	加工でんぷん		果糖ぶどう糖液糖 食塩 ゼラチン
ゴーヤーの日	ゴーヤーとパインのピクルス		三温糖	ゴーヤー パイン	酢 塩

日	献立名	赤の食品 (おもに体をつくるもとになる)	黄の食品 (おもにエネルギーのもとになる)	緑の食品 (おもに体の調子を整えるもとになる)	調味料
9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 にやく 長ねぎ ごぼう	花かつお 酒 本みりん
	やさしい 野菜炒め	無添加ポーク(豚肉、鶏 肉)	サラダ油(大豆)	キャベツ たまねぎ も やし 人参 ピーマン	濃口醤油 オイスターソース 塩
さば <small>しおや</small> 塩焼き	さば			塩 酒	
10日 (水)	牛乳	牛乳			
	ピラフ	豚肉 無添加ウインナー (豚肉)	米 大麦 大豆油	人参 たまねぎ 赤ピー マン グリンピース コーン マッシュルーム にんにく	チキンスープ(鶏肉) 白ワイン 塩 こしょう
	とり <small>と</small> にく 鶏肉の照り焼き	鶏肉	三温糖		濃口醤油 本みりん おろしにん にく おろししょうが
ビーンズサラダ	ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 ツナ	オリーブオイル 三温糖	キャベツ 人参 きゅう り シークワーサー果汁	濃口醤油 酢 塩	
11日 (木)	牛乳	牛乳			
	きびごはん		米 もちきび		
	に 煮つけ	豚肉 厚揚げ(大豆) 結び昆布	三温糖 サラダ油(大 豆)	とうがん 人参 小松菜 こんにやく 椎茸 さや いんげん 生姜	花かつお うす口しょうゆ 濃口 醤油 本みりん 酒 塩
	なっとう 納豆みそ	挽きわり納豆(大豆) 豚肉 麦みそ(大豆)	三温糖 サラダ油(大 豆)	ねぎ	本みりん
チキアギ	イトヨリダイすり身 エ ソすり身 すけそうダラ すり身	砂糖 トウモロコシでん 粉 馬鈴薯でん粉 菜種 油	キャベツ 人参 たまね ぎ	食塩	
12日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	はるき 春雨スープ	あさり	春雨	大根 小松菜 たまねぎ 人参 長ねぎ 椎茸 生 姜	花かつお うす口しょうゆ 塩
	や 焼きぎょうざ	豚肉	豚脂(豚肉) 砂糖 小 麦粉(小麦) 香味油 (豚肉)	キャベツ たまねぎ に ら	でん粉加工食品 しょうゆ(小麦、大 豆) 食塩 しょうがペースト 香辛 料 小麦たん白(小麦) 加工デンプ ン
ホイコーロー	豚肉 厚揚げ(大豆) 赤みそ(大豆)	サラダ油(大豆) 三温 糖 でん粉	キャベツ たまねぎ 人 参 しめじ にんにく	塩 テンメンジャン(小麦、大 豆) 濃口醤油 酒	
15日 (月) 沖縄 本土 復帰 記念 日	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	●クーリジシ <small>たまご</small> (卵)	豚肉 液卵(卵) 白か まぼこ 厚揚げ(大豆)		とうがん 椎茸	花かつお ポークフィヨン(鶏 肉、豚肉) 濃口醤油 塩
	ウサチ		グラニュー糖	パパイヤ きゅうり 人 参	酢 塩
	まぐろのマース焼き (シークワーサーかけ)	まぐろ	三温糖 でん粉	シークワーサー果汁	塩
パインゼリー		グラニュー糖 粉末水飴	パインアップル果汁 パ インアップル果肉 シー クワーサー果汁	ゲル化剤 ビタミンC	
16日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	かしわ <small>じ</small> 汁	鶏肉 昆布		とうがん 人参 長ねぎ しめじ	花かつお うす口しょうゆ 酒 塩
	もやし <small>いた</small> 炒め	豚肉 油揚げ(大豆)	サラダ油(大豆)	もやし キャベツ にら 人参	濃口醤油 塩
や 焼きししゃも	ししゃも			食塩	

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)							
17日 (水)	牛乳	牛乳															
	コッペパン					コッペパン (小麦、乳、大豆)											
	ゴラーシュ (肉と野菜の煮こみ)	牛肉				じゃがいも サラダ油 (大豆) 三温糖				たまねぎ 人参 赤パプリカ エリンギ にんにく トマト				豚骨 (豚肉) チキンスープ (鶏肉) 赤ワイン 塩 こしょう パプリカ粉			
	スロベニア風サラダ					オリーブオイル 三温糖				キャベツ レッドキャベツ きゅうり 人参 コーン				りんご酢 (りんご) うす口しょうゆ 塩			
	シュニツェル (ハムとチーズのカツレツ)	ハム (豚肉、大豆、乳) チーズ (乳)				パン粉 (小麦、大豆) 小麦粉 (小麦) 大豆油											
18日 (木)	牛乳	牛乳															
	ごはん					米											
	マーボー豆腐	豚肉 豚レバー (豚肉) 豆腐 (大豆) 赤みそ (大豆)				サラダ油 (大豆) 三温糖 ごま油 でん粉				人参 たまねぎ 生姜 にんにく にら 木くらげ 椎茸				ポークフィヨン (鶏肉、豚肉) テンメンジャン (小麦、大豆) トウバンジャン (大豆) オイスターソース 塩			
	ポークしゅうまい	豚肉				パン粉 (小麦) でん粉 砂糖 小麦粉 (小麦) 還元水あめ				たまねぎ				食塩 しょうがペースト ポークエキス (豚肉) 香辛料			
	くだもの									日向夏							
19日 (金)	牛乳	牛乳															
	クファージュシー	豚肉 昆布 チキアギ (大豆)				米 大麦 サラダ油 (大豆)				人参 ねぎ 椎茸				ポークフィヨン (鶏肉、豚肉) 花かつお 濃口醤油 うす口しょうゆ 本みりん 酒 塩			
	豆腐のアーサあんかけ	豆腐 (大豆) アーサ				三温糖 でん粉				たまねぎ えのきたけ				濃口醤油 本みりん 花かつお			
	芋サラダ	無添加ハム (豚肉、大豆)				黄金芋 さつまいも ノンエッグマヨネーズ 三温糖				人参 きゅうり				塩			
22日 (月)	牛乳	牛乳															
	●ジェノベーゼスパゲティ (乳)	無添加ベーコン (豚肉) 豚肉 チーズパウダー (乳)				スパゲティ (小麦) サラダ油 (大豆)				たまねぎ 人参 にんにく エリンギ しめじ バジル				チキンスープ (鶏肉) うす口しょうゆ こしょう ジェノベーゼペースト (乳) 塩			
	白身魚フライ	ほき				パン粉 (小麦) 小麦粉 (小麦) 粉末加工油脂 還元水あめ 植物油脂 でん粉 米粉 加工でん粉 大豆油								食塩 調味料 (一部に小麦、大豆を含む)			
	彩りサラダ	ツナ				三温糖 オリーブオイル				グリーンアスパラ コーン キャベツ きゅうり 小松菜 赤パプリカ 人参				うす口しょうゆ 酢 塩			
23日 (火)	牛乳	牛乳															
	ごはん					米											
	もずくのみそ汁	もずく 豆腐 (大豆) 麦みそ (大豆) 赤みそ (大豆)								人参 えのきたけ たまねぎ				花かつお だし昆布			
	切干大根炒め	チキアギ (大豆) ツナ				サラダ油 (大豆) 三温糖				切干大根 からし菜 人参				花かつお ポークフィヨン (鶏肉、豚肉) 濃口醤油 本みりん 塩			
肉団子	鶏肉 粒状植物性たん白 (大豆)				豚脂 (豚肉) なたね油 加工でん粉 砂糖 植物油				たまねぎ				水溶性食物繊維 粉末状植物性たん白 (大豆) しょうがペースト ぶどう糖 食塩 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 清酒 小麦不使用しょうゆ (大豆) 食酢 にんにくペースト オイスターエキス調味料 酵母エキス 香辛料				
24日 (水)	牛乳	牛乳															
	芋ごはん	油揚げ (大豆) 豚肉				米 さつまいも サラダ油 (大豆)				人参 椎茸 ねぎ				花かつお ポークフィヨン (鶏肉、豚肉) うす口しょうゆ 本みりん 酒 塩			
	干草焼き	液全卵 (卵) 鶏肉 ナチュラルチーズ (乳)				大豆油 なたね油 砂糖 加工でん粉				たまねぎ 人参 ほうれん草 椎茸				しょうゆ (小麦、大豆) かつお節エキス 食塩 発酵調味料 酵母エキス			
梅酢和え	ひじき チリメン ちくわ				三温糖				小松菜 人参 キャベツ もやし 梅肉 (りんご、大豆)				酢 濃口醤油 塩				

スロベニア共和国にちなんだ料理

日	献立名	赤の食品 (おもに体をつくるもとになる)	黄の食品 (おもにエネルギーのもとになる)	緑の食品 (おもに体の調子を整えるもとになる)	調味料
25日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ミネストローネ	レンズ豆 無添加ベーコン (豚肉)	じゃがいも サラダ油 (大豆)	キャベツ たまねぎ 人参 セロリー トマト	おろしにんにく 豚骨 (豚肉) チキンスープ (鶏肉) トマトソース (大豆) トマトピューレ 塩 こしょう
	さばのカレー風味焼き	さば	三温糖		カレー粉 濃口醤油 本みりん 酒
●アーモンド入りサラダ (乳)	とりささみ (鶏肉) チーズ (乳)	アーモンド 三温糖 オリーブオイル	キャベツ コーン 人参 きゅうり	濃口醤油 酢 塩	
26日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	きのこのみそ汁	麦みそ (大豆) 赤みそ (大豆)		しめじ えのきたけ まいたけ たまねぎ 人参 長ねぎ	花かつお だし昆布
	こもくじ五目煮	鶏肉 チキアギ (大豆)	サラダ油 (大豆) 三温糖	人参 大根 いんげん 生姜 こんにゃく	花かつお 濃口醤油 本みりん 酒 塩
●厚揚げのそぼろあんかけ	厚揚げ (大豆) 豚肉	三温糖 でん粉	人参 たまねぎ ねぎ	濃口醤油 本みりん	
29日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ドライカレー	牛肉 豚肉 豚レバー (豚肉) 大豆	サラダ油 (大豆)	にんにく 人参 たまねぎ ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム	赤ワイン リンゴピューレー (りんご) トマトケチャップ マドラスカレー (小麦、りんご) カレールウ (小麦、大豆、鶏肉、牛肉) カレー粉 ウスターソース ポークフィヨン (鶏肉、豚肉) 塩 こしょう
	ジュリエンヌスープ	無添加ベーコン (豚肉)	じゃがいも サラダ油 (大豆)	人参 たまねぎ 大根 セロリー パセリ	豚骨 (豚肉) チキンスープ (鶏肉) 白ワイン こしょう 塩
くだもの			りんご	塩	
30日 (火)	牛乳	牛乳			
	からし菜と大豆の炊きこみごはん	大豆 豚肉 チキアギ (大豆)	米 大麦 大豆油	からし菜 人参 椎茸	ポークフィヨン (鶏肉、豚肉) 花かつお 濃口醤油 本みりん 酒 塩
	●ごぼうサラダ (ごま)	とりささみ (鶏肉)	ノンエッグマヨネーズ 三温糖 ごま	ごぼう きゅうり 人参	濃口醤油 酢 塩
	●国産キャベツのメンチカツ	豚肉 大豆粉 (大豆)	パン粉 (小麦) でん粉 (小麦) 砂糖 大豆油	キャベツ たまねぎ	チキンコンソメ (鶏肉、大豆、小麦) 食塩 香辛料
31日 (水)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン (小麦、乳、大豆)		
	●かぼちゃスープ (乳)	鶏肉 白花豆 白いんげん豆 牛乳 (乳) 生クリーム (乳)	じゃがいも 小麦粉 (小麦) マーガリン (乳、大豆) サラダ油 (大豆)	かぼちゃ 裏ごしかぼちゃ たまねぎ しめじ パセリ	豚骨 (豚肉) チキンスープ (鶏肉) 塩 こしょう
	フルーツナタデココ			黄桃 (もも) パイナップル りんご ナタデココ	りんごジュース (りんご)
ウインナーのケチャップがらめ	無添加ウインナー (豚肉)	三温糖 でん粉		トマトケチャップ ウスターソース	

揚げ物料理名 (揚げ油の使用回数)

1日：かぼちゃコロッケ (①) 22日：白身魚フライ (③)
 17日：シュニツェル (②) 30日：国産キャベツのメンチカツ (④)

食物アレルギー除去食の提供日

15日：●クーリジシ (卵) 30日：●ごぼうサラダ (ごま)
 22日：●ジェノベーゼスパゲティ (乳) 31日：●かぼちゃスープ (乳)
 25日：●アーモンド入りサラダ (乳)

かくにん
してね

