

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)8品目	特定原材料に準ずるもの(推奨表示)20品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ	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 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品目を含み

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。

～ おしらせ ～

食品表示基準の一部改正により「くるみ」が特定原材料に準ずるもの(推奨表示)から特定原材料(義務表示)に変更になりました。

～ 揚げ物料理名(揚げ油の使用回数)～

- 1日:うむくじてんぷら(②)(8月最後:29日:春巻(①))
- 7日:いも天ぷら(③)
- 11日:焼き栗コロッケ(④)
- 22日:グルクンのシークワサーソースがけ(⑤)廃油)



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 (金)	牛乳	牛乳			
	沖縄そば		沖縄そば(小麦、大豆)		
	野菜そばの汁	豚肉 チキアギ(大豆)		キャベツ もやし 人参 椎茸 ねぎ	豚骨(豚肉) 花かつお 濃口醤油(小麦、大豆) うす口しょうゆ(小麦、大豆) 本みりん 酒 塩
	うむくじてんぷら		紅芋 もち粉 三温糖 トレハロース 大豆油		
	大根の梅肉和え		三温糖	大根 きゅうり 小松菜 人参 梅肉(りんご、大豆)	酢(小麦) 塩
ドライパイ		さとう	パイナップル		
4日 (月)	牛乳	牛乳			
	いろどりピラフ	鶏肉 無添加ウインナー(豚肉)	米 大麦 サラダ油(大豆)	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
	チキンの香草焼	鶏肉	オリーブオイル		塩 こしょう おろしにんにく バジル
ビーンズサラダ	ひよこ豆 赤いんげん豆 無添加ハム(豚肉、大豆)	三温糖	あお豆(大豆) キャベツ きゅうり 人参	イタリアンドレッシング	

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
5日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	おきなわ 沖縄みそ汁	沖縄豆腐(大豆) 無添 加ポーク(豚肉、鶏肉) 豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		もやし とうがん 人参 キャベツ	花かつお
	いわしの ^{かんろに} 甘露煮	いわし 寒天	水あめ 還元水あめ で ん粉 砂糖		醤油(大豆、小麦) みりん か つおぶしエキス(小麦、大豆) 醸造酢
だいこん 大根とわかめの酢の物	わかめ しらす干し	三温糖	大根 人参 きゅうり シークワサー果汁	酢 塩	
6日 (水)	牛乳	牛乳			
	しよく 食パン		食パン(小麦、乳、大 豆)		
	はるさめ ^{にくだんご} 春雨と肉団子スープ	ミートボール(小麦、牛 肉、豚肉、鶏肉、大豆)	春雨	はくさい 人参 たまね ぎ 椎茸	豚骨(豚肉) うす口しょうゆ 酒 塩
	ブレーンオムレツ	鶏卵	でんぷん 植物油脂		醤油(小麦、大豆) 糖類 か つおエキス 煮干しだし 食塩
とうがん 冬瓜ジャム		グラニュー糖	とうがん レモン果汁	リンゴピューレー(りんご) 白 ワイン	
7日 (木)	牛乳	牛乳			
	ボロボロシューシー	豚肉	米 大麦 サラダ油(大 豆)	人参 とうがん 椎茸 カンダバー	豚骨(豚肉) 花かつお うす口 しょうゆ 塩
	いも ^{てん} 天ぷら		さつまいも 小麦粉(小 麦) でん粉(小麦) なたね油 パーム油 大 豆油		食塩
	パパイヤイリチー	ツナ チキアギ(大豆) 厚揚げ(大豆)	サラダ油(大豆)	パパイヤ キャベツ 人 参 いら	ポークブイヨン(鶏肉、豚肉) 濃口醤油 塩
シークワサーゼリー		砂糖 果糖ぶどう糖液糖	シークワサー果汁		
8日 (金)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 大麦		
	ビビンバ ^{お肉} 用お肉	豚肉 豚レバー 大豆	サラダ油(大豆) 三温 糖 ごま油	ウージパウダー 木くら げ たまねぎ にんにく 生姜	トウバンジャン 酒 濃口醤油 本みりん
	●ビビンバ ^{たまご} 用ナムル(卵)	錦糸卵(卵、小麦、大 豆)	三温糖 ごま油	小松菜 もやし 人参	濃口醤油 酢
わかめスープ	鶏肉 沖縄豆腐(大豆) わかめ	ごま油 でん粉	人参 とうがん コーン	豚骨(豚肉) うす口しょうゆ 塩	
11日 (月)	牛乳	牛乳			
	だいず ^{いた} い ^こ り ^{はん} 大豆入り炊き込みご飯	豚肉 ひじき 大豆 油 揚げ(大豆)	米 大麦 サラダ油(大 豆)	人参 ねぎ 椎茸	花かつお うす口しょうゆ 本み りん 酒 塩
	や ^{ぐり} 焼き菓コロッケ		じゃがいも くり さつま いも 植物油脂 パン粉 (小麦、大豆) 小麦粉 (小麦) コーンフラワー 還元水あめ でん粉 糖類 大豆油		デキストリン 食塩
	●ごぼうのマヨネーズ ^あ 和 え(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
12日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 大麦		
	とん ^{じり} 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
	かぼちゃのそぼろあん	鶏肉	三温糖 でん粉 サラダ 油(大豆)	かぼちゃ	おろししょうが 濃口醤油 本み りん 酒 塩 花かつお
ひじき ^{いた} 炒め	ひじき 豚肉 大豆 チ キアギ(大豆)	サラダ油(大豆) 三温 糖	人参 切干大根 こん にやく	濃口醤油 本みりん 塩 花かつ お	



コロンバ丼

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
13日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	もずくのすまし汁	もずく 鶏肉		とうがん 人参 えのき たけねぎ 生姜	花かつお うす口しょうゆ 塩
	かなめうめ 魚の梅みそ焼	さば 甘口白みそ(大豆)	三温糖	梅肉(りんご、大豆)	塩 酒 本みりん
	やさいいた 野菜炒め	豚肉	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 塩
14日 (木)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 大麦		
	まーぼーとうふ 麻婆豆腐	豚肉 沖縄豆腐(大豆) 麦みそ(大豆) 赤みそ (大豆)	サラダ油(大豆) 三温 糖 ごま油 でん粉	ウーシパウダー 人参 なす たまねぎ 椎茸 木くらげ 生姜 にんに く にら	豚骨(豚肉) テンメンジャン トマトケチャップ 塩
	ポークシューマイ	豚肉 鶏肉 みそ(大豆)	パン粉(小麦) でん粉加 工食品 砂糖 粉あめ 豚 脂(豚肉) 小麦粉(小 麦) 大豆粉(大豆)	たまねぎ	しょうがペースト しょうゆ(小 麦、大豆) みりん 香辛料 食 塩 酵母エキスパウダー
はるさめ ちゅうか あ 春雨の中華和え	無添加ハム(豚肉、大 豆)	はるさめ 三温糖 ごま 油	きゅうり 人参 木くら げ	うす口しょうゆ 酢	
15日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とうがんじる 冬瓜汁	鶏肉		とうがん 人参 小松菜 ねぎ 生姜 椎茸	花かつお だし昆布 うす口しょ うゆ 酒 塩
	あつあ 厚揚げのきのこあんかけ	厚揚げ(大豆)	三温糖 でん粉	しめじ 長ねぎ	濃口醤油 本みりん 酒 花かつ お
	きんぴられんこん	豚肉	サラダ油(大豆) 三温 糖 はちみつ ごま油	れんこん ごぼう 人参 こんにゃく いんげん	濃口醤油 酒 本みりん 花かつ お
19日 (火) 食育の日 によせて	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 大麦		
	しまやさい 島野菜カレー	豚肉 白花豆 白いんげ ん豆	大豆油 じゃがいも 黄 金芋 小麦粉(小麦)	人参 たまねぎ とうが ん なす ピーマン に んにく ウーシパウダー ブルーネ	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
	くるま麩と鶏肉のナゲット	鶏肉	麩(小麦、大豆) なた ね油		米発酵調味料 しょうゆ(小麦、 大豆) 食塩 おろしにんにく こしょう
ふくしん あ 福神和え			キャベツ 人参 福神漬	塩	
20日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ちゅうか ●中華コーンスープ(卵)	鶏肉 殺菌液卵(卵)	でん粉 ごま油 サラダ 油(大豆)	とうがん 人参 長ねぎ コーン 椎茸	豚骨(豚肉) ポークブイオン (鶏肉、豚肉) うす口しょうゆ こしょう 塩
	や ぎょうざ 焼き餃子	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) 加工テン ピン
	ほいこーろー 回鍋肉	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
21日 (木)	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	ポークブイオン(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
	とりく てりやき 鶏肉の照焼	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
おうごんいも 黄金芋のマヨネーズ和え	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	きゅうり 人参 レーズ ン	塩	

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
22日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	<small>なかみじる</small> 中身汁	豚中身 豚肉		ねぎ 生姜 椎茸 こんにゃく	豚骨(豚肉) 花かつお 濃口醤油 本みりん 塩
	グルクンの シークワサーソースがけ	グルクン	でん粉 大豆油 三温糖	シークワサー果汁	酢
	クूपイリチー	昆布 チキアギ(大豆) 豚肉	サラダ油(大豆)	切干大根 人参	ポークブイヨン(鶏肉、豚肉) 濃口醤油 本みりん 酒 塩 花かつお
<small>はな</small> 花みかん				みかん(予定)	
25日 (月)	牛乳	牛乳			
	<small>あき かつお</small> 秋の香りごはん	豚肉 油揚げ(大豆) 大豆	米 大麦 くり サラダ油(大豆)	しめじ 椎茸 人参 ねぎ	花かつお チキンスープ(鶏肉) うす口しょうゆ 本みりん 酒 塩
	<small>ひら</small> キャベツ入り平つくね	鶏肉 えんどう豆たん白	豚脂(豚肉) でん粉 砂糖	キャベツ しょうが	発酵調味料 食塩 酵母エキス ガーリック 鰹節
	<small>やさい うめ あ</small> 野菜の梅かつお和え	ツナ 糸けすり	三温糖	大根 きゅうり 人参 梅肉(りんご、大豆)	ゆかり 酢 塩
26日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	<small>じる</small> さつま汁	鶏肉 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)	さつまいも	人参 椎茸 こんにゃく 大根 ごぼう ねぎ 生姜	花かつお 本みりん 塩
	<small>みそ</small> さばのねぎ味噌がけ	さば 赤みそ(大豆) 甘口白みそ(大豆)	三温糖 でん粉	長ねぎ	おろししょうが 本みりん 花かつお
	<small>はくさい かつお あ</small> 白菜の香り和え	ツナ 糸けすり	三温糖	白菜 キャベツ 小松菜 人参 大根 ゆず シークワサー果汁	和風ドレッシング(小麦、大豆、りんご) うす口しょうゆ 酢
27日 (水)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 大麦		
	<small>きのこ ぎんなんの ぐ</small> きのこ豚丼の真	豚肉	三温糖 サラダ油(大豆)	たまねぎ ねぎ 椎茸 しめじ エリンギ こんにゃく	濃口醤油 本みりん 酒 花かつお
	<small>しる</small> 真だくさんみそ汁	沖縄豆腐(大豆) わかめ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	じゃがいも	もやし たまねぎ 人参	花かつお 塩
	くだもの				なし(予定)
28日 (木)	牛乳	牛乳			
	<small>にこ</small> 煮込みうどん	豚肉 油揚げ(大豆)	冷凍うどん(小麦) 三温糖	はくさい 小松菜 人参 長ねぎ 椎茸 しょうが	花かつお 濃口醤油 本みりん 酒 塩
	<small>あつや</small> 厚焼きたまご	鶏卵	砂糖 サラダ油(大豆)		鰹昆布だし 酢(小麦) ミリン 風調味料 醤油 塩
	<small>あつあ やさい いた もの</small> 厚揚げと野菜の炒め物	豚肉 厚揚げ(大豆)	サラダ油(大豆)	にんにく 人参 たまねぎ キャベツ こんにゃく	酒 濃口醤油 本みりん 塩
29日 (金)	牛乳	牛乳			
	しそごはん		米		ゆかり
	<small>じる</small> けんちん汁	油揚げ(大豆)	里芋 ごま油	大根 人参 こんにゃく 長ねぎ	花かつお だし昆布 うす口しょうゆ 濃口醤油 塩
	<small>つきみ</small> お月見うさぎのハンバーグ	鶏肉 豚肉 粒状植物性たん白(大豆) 粉状植物性たん白(大豆)	豚脂(豚肉) 砂糖	たまねぎ トマトペースト にんにくペースト 生姜ペースト	水溶性食物繊維 酵母エキス ぶどう糖 食塩 香辛料 加工デンプン
	<small>たんご</small> みたらし団子		白玉もち 三温糖 でん粉		濃口醤油 本みりん



トーチカによせて

秋分の日によせて

きのこ豚丼



十五夜によせて