

令和6年4月 学校給食予定(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。

食品表示法の一部改正により特定原材料(義務表示)にくるみが追加になりました。

「くるみ」の取扱事業者がアレルギー表示を適切に行うための猶予期間に応じて、表示については順次対応させていただきます。沖縄市の除去対応アレルゲンの変更はありません。

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 くるみ 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 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。

※幼稚園給食は、5月からです。

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
9日 (火) 進級お祝い献立	牛乳	牛乳			
	黒米ごはん		米 黒米		
	イナムドッチ	ぶた肉 白かまぼこ(卵なし)(大豆) 甘白みそ(大豆)		しいたけ とうがん こんにゃく	かつお節 ポークフィヨン(鶏肉、豚肉) みりん
	千切りイリチー	細切こんぶ ぶた肉 チキアギ(大豆)	大豆油	切干大根 こんにゃく	しょうゆ(小麦、大豆) みりん 塩 酒 かつお節
	いわしのみぞれ煮	いわし	砂糖 でん粉	大根	しょうゆ 酢(小麦) 魚エキス こんぶだし
10日 (水) 小1給食スタート	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	チキンカレー(乳・小麦なし)	鶏肉 鶏レバー 国産白いんげんペースト 大豆たんぱく	じゃがいも 大豆油	にんにく セロリ 人参 玉ねぎ ピーマン	赤ワイン アレルゲンフリーカレーフレーク ポークフィヨン(鶏肉、豚肉) チキンフィヨン(鶏肉) ウスターソース(りんご、大豆) リンゴピューレー(りんご) ケチャップ 塩 カレー粉 チャッネ(りんご)
	ココロサラダ	ガルバンゾー(ひよこ豆)、マローファットピース(青えんどう豆)、レッドキドニー(赤いんげん豆)	ノンエッグマヨネーズ(大豆) 三温糖	きゅうり 大根 赤ピーマン あお豆(大豆) コーン シークワーサー	粒入りマスタード
	さくらゼリー		砂糖 水あめ ぶどう糖	さくらんぼ果汁 レモン果汁	

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とになる)</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
11日 (木)	牛乳	牛乳			
	紅芋パン		紅芋パン(小麦、乳、大豆) 紅芋		
	コーンチャウダー (小麦・乳なし)	とり肉 ベーコン(豚肉)	じゃがいも 大豆油	コーン 人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム パセリ	アレルギーフリーシチュー チキン フイヨン(鶏肉) 塩 こしょう
	花野菜サラダ		三温糖	ブロッコリー カリフラワ ー 人参 きゅうり	しょうゆ 酢 りんご酢(りんご) 塩
	くるま麩と鶏肉の ナゲット	鶏肉	ふ(小麦)なたね油	にんにく	しょうゆ 塩 こしょう
12日 (金)	牛乳	牛乳			
	アーサ雑炊	ぶた肉 アーサ	米 大豆油	人参 えのき チンゲン 菜 コーン	かつお節 ポークフイヨン(鶏 肉、豚肉) しょうゆ 塩
	タマナーチャンプルー	ぶた肉 とうふ(大豆) ツナ	大豆油 ごま油	もやし キャベツ 玉ね ぎ 人参 にんにく	しょうゆ 塩 こしょう
	大学芋		さつまいも だいたし油 三温糖 水あめ		しょうゆ
15日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	肉じゃが	ぶた肉	三温糖 じゃがいも 大 豆油	人参 玉ねぎ 長ねぎ しょうが こんにゃく グリーンピース ししいたけ	しょうゆ みりん 酒 かつお節
	切り干し大根サラダ	とりささみ 茎わかめ	ごま油 三温糖	切干大根 人参 きゅう り シークワーサー	塩 しょうゆ 特濃酢
	納豆みそ	なっとう(大豆) 麦み そ(大豆) 糸けすり	三温糖 大豆油	ねぎ しょうが	みりん
16日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	あざりとわかめスープ	絹ごし豆腐(大豆) あ ざり わかめ	でん粉 ごま油	人参 長ねぎ しめじ こんにゃく 寒天	チキンフイヨン(鶏肉) かつお 節 塩 こしょう しょうゆ
	ホイコーロー	ぶた肉 赤みそ(大豆)	三温糖 大豆油 でん粉 ごま油	キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ ピーマン しょうが にんにく	テンメンジャン(小麦、大豆) しょうゆ 酒 豆板醤 塩
	春巻き	粒状植物性たんぱく(大 豆) 鶏肉	だいたし油 植物油脂(ご ま、大豆) 小麦粉 ショートニング(大豆) 春雨 砂糖 粉あめ グ ルテン(小麦) でん粉	玉ねぎ きゃべつ にん じん もやし たけのこ	しょうゆ 塩
17日 (水)	牛乳	牛乳			
	わかめごはん	わかめ	米 砂糖		塩
	豆腐チャンプルー	とうふ(大豆) ぶた肉	大豆油	キャベツ もやし 人参 しょうが	塩 しょうゆ
	大根のみそ汁	赤みそ(大豆) 白みそ (大豆)		大根 小松菜 人参 し めじ	かつお節 塩
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	三温糖	にんにく しょうが	しょうゆ みりん 酒
18日 (木) 郷土料 理の日	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ゆし豆腐汁	ゆし豆腐(大豆) わか め 白みそ(大豆)		ねぎ しょうが	かつお節 塩
	フーイリチー	ぶた肉	ふ(小麦 大豆) 大豆 油	人参 キャベツ いら	塩 こしょう しょうゆ
カップもずく	もずく	砂糖 果糖ぶどう糖液糖	しょうが シークワ ーサー	かつお節 みりん しょうゆ 酢	

給食センター第2調理場お知らせ

※9日：進級お祝い献立 10日：小学校1年生給食スタート、18日：郷土料理の日
19日：食育の日 30日：絵本献立「まほうのでんしレンジ」

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とになる)	緑の食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	調味料
19日 (金) 食育の日	牛乳	牛乳			
	黒糖パン		黒糖パン(小麦、乳、大豆) 黒糖		
	麦のポターージュ	鶏肉 白いんげん豆	麦 じゃがいも 大豆油	玉ねぎ セロリ 人参 コーン マッシュルーム	チキンブイヨン(鶏肉) 塩 こしょう アレルゲンフリーシ チュールー
	インゲンソテー	ベーコン(豚肉)	大豆油	いんげん 人参 もやし 玉ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう
	お米de沖縄県産シー クワサータルト	豆乳(大豆) 大豆粉	砂糖 米粉 ショートニ ング ぶどう糖果糖液糖 でん粉 コーンフラワー 植物油 水あめ	シークワサー果汁 こ んにやく加工品	
22日 (月)	牛乳	牛乳			
	中華おこわ	鶏肉 油揚げ(大豆)	米 もち米 大豆油 ごま油	人参 しめじ しいたけ ごまつな	しょうゆ みりん 塩 酒 かつ お節
	春雨サラダ	ハム(豚肉 大豆) わ かめ	はるさめ ごま油 三温 糖	ぎゅうり もやし 人参	酢 しょうゆ 塩
	ポーク焼売	豚肉	パン粉(小麦) でん粉 小麦粉 水あめ 砂糖	玉ねぎ しょうが	塩 ポークエキス
	冷凍みかん			みかん	
23日 (火)	牛乳	牛乳			
	きのこリゾット	鶏肉 ベーコン(豚肉)	米 押し麦 オリーブ油	人参 玉ねぎ しめじ エリンギ コーン マッ シュルーム にんにく パセリ	白ワイン 塩 こしょう しょう ゆ チキンブイヨン(鶏肉) ポークブイヨン(鶏肉、豚肉)
	野菜のソテー	ぶた肉	大豆油	人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 にんにく	塩 しょうゆ こしょう
	かぼちゃひき肉フライ	豚肉 粒状植物性たん白	砂糖 豚脂 でん粉 パ ン粉(小麦) 小麦粉 だいたず油	かぼちゃ 玉ねぎ	しょうゆ ウスターソース(りん ご、大豆)
	チーズ	チーズ(乳)			
24日 (水)	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	ぶた肉 油揚げ(大豆) 白かまぼこ(卵なし)(大 豆) 細切こんぶ	米 カルシウム米 大豆 油	しいたけ 人参 ねぎ	酒 しょうゆ みりん 塩 ポ ークブイヨン(鶏肉、豚肉) かつ お節
	ひじき炒め煮	ひじき ぶた肉 大豆 チキアギ(大豆)	三温糖 大豆油	人参 角切り切干大根 小松菜 なら	しょうゆ みりん 塩 ポークブ イヨン(鶏肉、豚肉) かつお節
レンコン入り平つくね	鶏肉 粒状大豆たん白	ラード パン粉(小麦) でん粉 砂糖 なたね油	玉ねぎ れんこん しょ うが	塩 チキンエキス	
25日 (木)	牛乳	牛乳			
	野菜そば(麺)		沖縄そば(小麦、大豆)		
	野菜そば汁	ぶた肉 白かまぼこ(卵 なし)(大豆)		しいたけ キャベツ 人 参 玉ねぎ もやし ね ぎ しょうが	かつお節 しょうゆ みりん 酒 塩 ポークブイヨン(鶏肉、豚 肉)
	ヌンクークァ	チキアギ(大豆) ぶた 肉	大豆油 三温糖	とうがん 人参 からし 菜 こんにやく エリン ギ	しょうゆ みりん 塩 かつお節
シシャモフライ	ししゃも 大豆たん白	パン粉(小麦) 小麦粉 コーンフラワー でん粉 だいたず油		塩	
26日 (金)	牛乳	牛乳			
	鮭の炊き込みごはん	鮭	米 麦 ごま油	ごまつな 人参 きくら げ	塩 しょうゆ 酒 チキンブイ ヨン(鶏肉) かつお節
	パパイヤイリチー	チキアギ(大豆) ツナ	大豆油	パパイヤ 人参 玉ねぎ なら にんにく	しょうゆ 塩 かつお節
キャベツメンチカツ	鶏肉 豚肉 粒状植物性 たん白(大豆) 粉末状 植物性たん白(大豆)	豚脂 砂糖 でん粉 な たね油	キャベツ 玉ねぎ	塩	



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とになる)</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
30日 (火)	スパゲティ(麺) ミートスパゲティ(具)	ぶた肉 大豆	スパゲティ(小麦、大豆) 三温糖 大豆油	人参 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム しめじ トマト にんにく	ケチャップ ウスターソース (りんご 大豆) 赤ワイン 塩
絵本献立の日	ジュリエンヌスープ	ベーコン(豚肉)	大豆油	玉ねぎ 人参 大根 セロリ コーン パセリ	チキンフィヨン(鶏肉) しょうゆ こしょう 塩
	オムレツ	液卵(卵)	植物油脂 でん粉	ほうれん草	
	ソファール元気	脱脂粉乳(乳) 全粉乳(乳) セラチン 寒天	ぶどう糖果糖液糖 砂糖		

ご入学、ご進級おめでとうございます。

学校給食は、子どもたちの成長を考えて、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れてつくっています。

また、安全安心な給食を提供できるように細心の注意をはらっています。

今年も1年間、よろしくお願いいたします。



給食が始まります！

安全安心でおいしい給食をつくります！



学校給食では、子どもたち1人ひとりの体と心の成長を支えるために、安全安心で栄養のバランスがよい、おいしい食事を提供していきます。

また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。



楽しい給食時間にするために マナーや食べ方に注意しよう！



みなさんがいつも楽しみにしている給食時間。

マナーや食べ方に注意して、おいしく・楽しい時間にしましょう！

- ①食べ物は口につめこまず、食べやすい大きさにして食べましょう
- ②よくかんで食べましょう
- ③早食いはせず、ゆっくり食べましょう
- ④食事中に席を立ち、歩きながら食べないようにしましょう
- ⑤口に食べ物が入ったままおしゃべりしないようにしましょう
- ⑥食事中にふざけたり、お友達をおどろかせないようにしましょう