



令和6年10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1調理場
 929-4776

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 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 |
|---|--------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 1日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | ごはん | | 米 | | |
| | じゃがいものみそ汁 ^{しる} | 鶏肉、沖縄豆腐(大豆)、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆) | サラダ油(大豆)、じゃがいも | たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ | 酒、かつお節 |
| | ブロッコリーのサラダ | ツナ | 三温糖、ごま油 | ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、きゅうり、にんじん | しょうゆ(小麦、大豆)、酢(小麦)、塩 |
| キャベツ平つくねの ^{ひら} お好みソースがけ ^{この} | キャベツ入り平つくね(鶏肉、豚肉) | 三温糖、ノンエッグマヨネーズ(大豆) | | しょうゆ、ケチャップ、とんかつソース(りんご) | |
| 2日 (水) | ごはん | | 米 | | |
| | けんちん汁 ^{しる} | 沖縄豆腐(大豆)、油揚げ(大豆) | さといも、ごま油 | 大根、にんじん、長ねぎ、こんにゃく | しょうゆ、塩、かつお節、だし昆布 |
| | きのこ ^{ぶたどん} 豚丼 | 豚肉 | サラダ油(大豆)、三温糖 | しいたけ、たまねぎ、ねぎ、しめじ、えのきだけ | 酒、しょうゆ、みりん、塩、おろしにんにく、おろししょうが |
| | かぼちゃと ^{さつまいも} さつまいものコロック | 豚肉、豆乳発酵食品(大豆)、粉末状植物性たん白(大豆) | 大豆油、マッシュポテト、砂糖、パン粉(小麦)、粉末油脂、さつまいもペースト | かぼちゃ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん | 白ワイン、酵母エキス、塩、白コショウ |

牛乳
乳腐
なし日

| 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 |
|----------------|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------|---|---|
| 3日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | バーガーパン | | バーガーパン (小麦、乳、大豆) | | |
| | ポトフ | ウインナー (豚肉) | じゃがいも、サラダ油 (大豆) | いんげん、にんじん、たまねぎ、白菜、セロリ | パセリ、塩、こしょう、豚骨、チキンブイヨン (鶏肉) |
| | フレンチサラダ | ハム (豚肉、大豆) | 三温糖 | 大根、きゅうり、にんじん、コーン | フレンチドレッシング、酢、塩、こしょう |
| てや照り焼きチキンパティ | 鶏肉、粉末状植物性たん白 (大豆)、粒状植物性たん白 (大豆) | パン粉、砂糖、水あめ、果糖ブドウ糖液糖、コーンスターチ、パーム油 | ソテーオニオン、玉ねぎ、りんご | 発酵調味料、しょうゆ、塩、黒こしょう、パプリカ、オールスパイス、ジンジャー、ガーリック | |
| 4日 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | ごはん | | 米 | | |
| | わかめスープ | わかめ、絹ごし豆腐 (大豆) | ごま油、でん粉 | しいたけ、長ねぎ、生姜 | 塩、こしょう、しょうゆ、かつお節、ポークブイヨン (鶏肉、豚肉) |
| | タコスミート | 牛肉、豚肉、豚レバー、大豆 | 三温糖、サラダ油 (大豆) | たまねぎ、にんじん、ピーマン | 赤ワイン、おろしにんにく、ケチャップ、トマトソース (大豆)、ウスターソース、チリパウダー、パプリカ粉 |
| | タコスサラダ | | | キャベツ | |
| スライスチーズ | チーズ (乳) | | | | |
| 7日 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | ミートスパゲティ | 豚肉、牛肉、豚レバー、大豆 | スパゲティ (小麦)、サラダ油 (大豆) | にんじん、ピーマン、たまねぎ、マッシュルーム、トマト | 赤ワイン、ケチャップ、トマトピューレー、ウスターソース、塩 |
| | コザ中1年欠食 コーンサラダ | ツナ | 三温糖、オリーブ油 | コーン、キャベツ、きゅうり | 酢、しょうゆ、こしょう |
| チキンのハニーマスタード焼き | 鶏肉 | はちみつ | | 塩、こしょう、しょうゆ、粒マスタード | |
| 8日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | ごはん | | 米 | | |
| | とうがんちゅうか 冬瓜の中華スープ | 鶏肉 | サラダ油 (大豆)、ごま油 | 冬瓜、小松菜、にんじん、ねぎ、生姜、きくらげ、しいたけ | 酒、しょうゆ、塩、豚骨 |
| | コザ中1年欠食 ほいこーろー 回鍋肉 | 豚肉、赤みそ (大豆) | サラダ油 (大豆)、三温糖、ごま油、でん粉 | キャベツ、にんじん、ピーマン、長ねぎ、たけのこ | 酒、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)、豆板醤、しょうゆ、塩、チキンブイヨン (鶏肉) |
| あお青ざりみかん | | | みかん | | |
| 9日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | くろまい 黒米ごはん | | 米、黒米 | | |
| | イナムドゥチ | 豚肉、黄色かまぼこ (大豆)、甘口みそ (大豆) | サラダ油 (大豆) | こんにゃく、しいたけ、ねぎ | 酒、塩、かつお節、豚骨 |
| | コザ中1年欠食 マーミナーウサチー | しらす干し、糸けずり | 三温糖 | もやし、小松菜、にんじん、えのきたけ | しょうゆ、特濃酢 (小麦)、塩 |
| てんホキ天ぷら | ホキ | 大豆油、でん粉 (小麦)、小麦粉、砂糖、粉末油脂 | | 塩 | |
| 10日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | コッペパン | | コッペパン (小麦、乳、大豆) | | |
| | ●クラムチャウダー (乳) | ベーコン (豚肉)、あさり、白花豆、白いんげん豆、脱脂粉乳 | じゃがいも、サラダ油 (大豆) | マッシュルーム、にんじん、たまねぎ | パセリ、ホワイトルウ (小麦、乳、大豆、鶏肉、牛肉)、こしょう、豚骨 |
| | にんじんのタンカン風味サラダ | 鶏肉 | 三温糖 | ブロッコリー、コーン、にんじん、キャベツ | 塩、こしょう、酢、タンカンドレッシング (小麦、大豆、ゼラチン) |
| ブルーベリージャム | | 水あめ、砂糖 | ブルーベリー | | |
| 15日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | おきなわ 沖縄そば (スープ) | 豚肉、かまぼこ (大豆) | サラダ油 (大豆) | ねぎ、生姜 | みりん、酒、しょうゆ、塩、豚骨、かつお節 |
| | おきなわ 沖縄そば (麺) | | 沖縄そば (小麦、大豆) | | |
| | やさしいた 野菜炒め | ツナ、沖縄豆腐 (大豆) | サラダ油 (大豆) | キャベツ、にんじん、からし菜、もやし、にんにく | 塩、しょうゆ |
| かき柿 | | | かき | | |

キングス応援献立
コーディ大好物

カジマヤー

目の愛護デー献立

17日沖縄そばの日に寄せて

| 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 |
|----------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|---|--|
| 16日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | わかめごはん | | 米 | | 炊き込みわかめ |
| | こんさい 根菜のみそ汁 | 鶏肉、油揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆) | サラダ油(大豆)、じゃがいも | 大根、にんじん、長ねぎ、しいたけ | 塩、かつお節、だし昆布 |
| | ●はぐい 白菜のごまそぼろ炒め(ごま) | 豚肉、鶏肉、厚揚げ(大豆) | サラダ油(大豆)、ごま、でん粉 | 白菜、にんじん、小松菜、しいたけ | 酒、おろししょうが、しょうゆ、みりん、塩 |
| アジナゲット | 真あじ、すけとうだら、粒状大豆たん白(大豆)、粉末状大豆たん白(大豆) | 植物油脂(大豆)、でん粉、砂糖、小麦粉、コーンフラワー、大豆油 | たまねぎ | 塩、本みりん、しょうゆ(小麦、大豆)発酵調味料(小麦)、かつおエキス調味料、酵母エキス、こしょう | |
| 17日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | コッペパン | | コッペパン(小麦、乳、大豆) | | |
| | ジュリエンヌスープ | ベーコン(豚肉) | じゃがいも、サラダ油(大豆) | キャベツ、にんじん、たまねぎ、セロリ | しょうゆ、塩、こしょう、豚骨 |
| | マカロニサラダ | ちくわ、鶏肉 | マカロニ(小麦)、三温糖、ノンエッグマヨネーズ(大豆) | きゅうり、にんじん、あお豆(大豆)、コーン | しょうゆ、酢、塩 |
| オムレツ(トマトミート) | 卵、卵黄(卵)、鶏肉 | 植物油脂(大豆) | たまねぎ | 塩、トマトケチャップ、トマトピューレー、でん粉発酵調味料、食用卵殻粉 | |
| 18日 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | クファージュシー | 豚肉、昆布、大豆、白かまぼこ(大豆) | 米、カルシウム米、サラダ油(大豆) | しいたけ、にんじん、ごぼう、ねぎ | 酒、しょうゆ、塩、かつお節、ポークブイヨン(鶏肉、豚肉) |
| | とうがんと 冬瓜と鶏肉の煮もの | 鶏肉、ちくわ | 三温糖、サラダ油(大豆) | 冬瓜、にんじん、こんにゃく、しいたけ、いんげん | しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節 |
| こ 小いわしのからあげ | 小いわしスプラット(子持ち) | 米粉、でん粉、大豆油 | | 塩、こしょう | |
| 21日 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | かやくごはん | ひじき、油揚げ(大豆) | 米、麦、カルシウム米、三温糖、サラダ油(大豆) | こんにゃく、しいたけ、ごぼう、にんじん、あお豆(大豆) | しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節 |
| | ばいにく 梅肉あえ | ちくわ、糸けすり | 三温糖 | にんじん、白菜、きゅうり | 梅肉(大豆 りんご)、酢、しょうゆ |
| | しおや さばの塩焼き | さば | | | 塩、酒 |
| りんご(小学のみ) | | | りんご | | |
| 22日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | キムチうどん | 豚肉 | うどん(小麦)、サラダ油(大豆)、三温糖 | 白菜キムチ(大豆)、にんじん、たまねぎ、白菜、長ねぎ、しいたけ | おろしにんにく、おろししょうが、酒、コチジャン(大豆)、塩、かつお節、豚骨 |
| | あ ごぼうの和え物 | ツナ | 三温糖、オリーブ油 | ごぼう、きゅうり、コーン | フレンチドレッシング、特濃酢、塩、こしょう |
| てん さつまいも天ぷら | | さつまいも、大豆油、小麦粉、でん粉(小麦)、なたね油、パーム油 | | 塩 | |
| 23日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | むぎ 麦ごはん | | 米、麦 | | |
| | チキンカレー | 鶏肉、豚レバー、白花豆、白いんげん豆 | サラダ油(大豆)、じゃがいも | 生姜、にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン | 酒、チャツネ(りんご)、カレー粉、カレールウ(小麦、大豆、鶏肉、牛肉)、豚骨、ウスターソース |
| | てづく 手作り福神漬け | | 三温糖 | きゅうり、大根、れんこん | おろししょうが、しょうゆ、酢 |
| ゆでたまご | 卵 | | | | |
| 24日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | コッペパン | | コッペパン(小麦、乳、大豆) | | |
| | あさりのトマトスープ | あさり、ベーコン(豚肉)、大豆 | じゃがいも、サラダ油(大豆) | 大根、にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく、トマト | 酒、トマトピューレー、塩、こしょう、豚骨 |
| | おうごんいも 黄金芋のサラダ | 鶏肉 | さつまいも、ノンエッグマヨネーズ(大豆)、三温糖 | コーン、にんじん、きゅうり | しょうゆ、酢 |
| ミートボール | 鶏肉、粒状植物性たん白(大豆) | 豚脂(豚肉)、砂糖、ぶどう糖、なたね油、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、植物油 | たまねぎ、水溶性食物繊維 | にんにくペースト、酵母エキス、香辛料、塩、しょうがペースト、トマトケチャップ、食酢、小麦不使用しょうゆ(大豆)、トマトペースト | |

まじはゆさい
献立

食育の日

琉球料理の日

かみかみ献立

キングス応援献立

