

令和6年12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 もとなる	黄の食品 おもにエネルギーの もとなる	緑の食品 おもに体の調子を 整えるもとなる	調味料
2日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	白菜のみそ汁	とうふ(大豆)、麦みそ、赤みそ(大豆)		白菜、人参、大根、ねぎ	かつお節、塩
	干切りイリチー	細切こんぶ、ふた肉、チキアギ(大豆)、油揚げ(大豆)	大豆油	角切り切干大根、人参、こんにゃく	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、塩、酒、かつお節
	野菜ふっくら寄せ	スケソウダラすり身、大豆粉	でんぷん、じゃがいも、ラード、砂糖	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、いんげん	食塩、酵母エキス
3日 (火)	牛乳	牛乳			
	ラーメン(小袋)		ラーメン(小麦、大豆)		
	塩ラーメン(汁)	鶏肉、なると(卵抜き)、わかめ	三温糖、ごま油	もやし、長ねぎ、コーン、きくらげ	にんにく、しょうが、酒、塩、豚骨、かつお節、だし昆布
	ひじきサラダ	ひじき、とりささみ	三温糖	キャベツ、きゅうり、人参、シークァーサー	酢(小麦)、しょうゆ
	米粉入りはるまき	豚肉、ポークエキス	植物油、小麦粉、ショートニング、はるさめ、でん粉、米粉、粉アメ、だいず油	にんじん、たまねぎ、しいたけ、しょうが、きゃべつ	しょうゆ、食塩
4日 (水)	ごはん		米		
	肉じゃが	ふた肉	じゃがいも、三温糖、大豆油	人参、玉ねぎ、いんげん、こんにゃく、しいたけ	しょうが、酒、しょうゆ、みりん、かつお節、塩
	キャベツ入りつくね	鶏肉	豚脂、でん粉、砂糖	きゃべつ、しょうが、えんどう豆	食塩、かつお節、ガーリック
	くだもの			みかん	

日	献立名	赤の食品 おもに体をつくる もとなる	黄の食品 おもにエネルギーの もとなる	緑の食品 おもに体の調子を 整えるもとなる	調味料
5日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	あさり入りスンドゥブ	ぶた肉,あさり,ゆし豆腐(大豆),白みそ(大豆),麦みそ	ごま油	白菜キムチ(小麦、りんご、大豆、さば),えのき,白菜,長ねぎ,にら	しょうゆ,かつお節,ボークパイオン(鶏肉、豚肉),塩
	もやしナムル		三温糖,ごま油	もやし,きゅうり,人参	しょうゆ,酢,塩
	チキンナゲット	鶏肉、大豆たんぱく	パン粉、豚脂、小麦粉、コーンスターチ、なたね油、パーム油でん粉	にんにく	しょうゆ、食塩、チキンスープ、こしょう
	味付けのり	のり	さとう		みりん、しょうゆ、ゼラチン
6日 (金)	牛乳	牛乳			
	カラフルピラフ	鶏肉	米,麦,カルシウム米,大豆油	人参,玉ねぎ,ピーマン,コーン,あお豆(大豆)	白ワイン,にんにく,塩,こしょう,しょうゆ,チキンブイオン(鶏肉)
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	チリメン	三温糖,ノンエッグマヨネーズ(大豆)	ブロッコリー,カリフラワー,人参,シークァーサー	粒入りマスタード,塩
	鶏肉のシークァーサー焼き	とり肉	三温糖	シークァーサー	しょうゆ,みりん
9日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	シブインブシー	ぶた肉,厚あげとうふ(大豆),ちくわ(大豆),結び昆布	大豆油,でん粉	とうがん,人参,パクチョイ,こんにゃく,しょうが	しょうゆ,酒,みりん,塩,かつお節
	アーサ入り卵焼き	卵、あおさ	でん粉、植物油		しょうゆ、かつおエキス、煮干しだし、食塩
	アンドンスー	ぶた肉,麦みそ	三温糖,大豆油		しょうが,みりん
10日 (火)	牛乳	牛乳			
	青菜ごはん		米		香りご飯の素青菜
	コーンスープ	鶏肉	でん粉	コーン,人参,長ねぎ	ボークブイオン(鶏肉、豚肉),かつお節,塩,しょうゆ,こしょう
	中華炒め	ぶた肉	ごま油,でん粉,大豆油	チンゲン菜,人参,玉ねぎ,エリンギ,白菜,たけのこ,しょうが	にんにく,オイスターソース(大豆),しょうゆ,酒,みりん
	焼きぎょうざ	豚肉、鶏肉、大豆粉	豚脂、でん粉、砂糖、小麦粉植物油	きゃべつ、たまねぎ、にら、しょうが	しょうゆ、食塩、酢
11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,麦,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,ボークブイオン(鶏肉、豚肉),かつお節
	もやしのシークァーサー和え	とりささみ	三温糖	もやし,きゅうり,人参,コーン,シークァーサー	しょうゆ,酢,塩
	さばのごまみそかけ	さば,白みそ(大豆)	三温糖,ねりごま,白ごま	しょうが	みりん
12日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	●中華スープ(卵)	とり肉,卵,とうふ(大豆)	はるさめ,ごま油,でん粉	白菜,きくらげ,人参,ねぎ	チキンブイオン(鶏肉),塩,こしょう,しょうゆ,かつお節
	鶏肉のアドボ風甘酢煮	とり肉,ベーコン(豚肉)	じゃがいも,大豆油,三温糖	玉ねぎ,人参,ピーマン	にんにく,酢,しょうゆ,こしょう、塩
	くだもの			オレンジ	
13日 (金) 牛乳 無し	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	クラムチャウダー(小麦・乳なし)	あさり,とり肉,国産白いいんげん(パースト)	じゃがいも,大豆油	人参,玉ねぎ,マッシュルーム	パセリ,アレルギーフリーシチュー,チキンブイオン(鶏肉),塩,こしょう
	アスパラサラダ		ノンエッグマヨネーズ(大豆),三温糖	グリーンアスパラ,人参,きゅうり,コーン,シークァーサー	粒入りマスタード,酢
	タンカンジャム		水あめ、砂糖	タンカン果汁、レモン果汁、りんご	
	ソフール	脱脂粉乳	クリーム、砂糖		ゼラチン、寒天

日	献立名	赤の食品 おもに体をつくる もとなる	黄の食品 おもにエネルギーの もとなる	緑の食品 おもに体の調子を 整えるもとなる	調味料
16日 (月)	牛乳	牛乳			
	あさりとトマトのリゾット	あさり,鶏肉	米,麦,三温糖,大豆油	玉ねぎ,人参,しめじ,マッシュルーム,コーン,トマト	にんにく,白ワイン,パセリ,ケチャップ,トマトソース(大豆),塩,こしょう,チキンブイヨン(鶏肉)
	ココロコサラダ	ひよこ豆,青えんどう豆,赤いんげん豆、食塩	ノンエッグマヨネーズ(大豆),三温糖	きゅうり,大根,人参,あお豆(大豆),コーン,シークァーサー	粒入りマスタード
	5種の国産野菜グラタン	おから(大豆)、豆乳(大豆)、大豆粉	ショートニング、じゃがいも、米粉、水あめ、植物油、砂糖、でん粉	にんじん、たまねぎ、コーン、ほうれん草	食塩
17日 (火)	牛乳	牛乳			
	玄米ごはん		米,玄米		
	ポークカレー (乳・小麦なし)	ぶた肉,豚レバー,大豆	じゃがいも,大豆油	セロリ,人参,玉ねぎ,ピーマン,かぼちゃ,あお豆(大豆),にんにく,ブルーン	アレルギーフリー・カレーフレーク,チキンブイヨン(鶏肉),ウスターソース(りんご、大豆),赤ワイン,ケチャップ,リンゴピューレー(りんご),カレー粉,塩
	フルーツポンチ		ゼリー(ピーチ)(もも、りんご)	パイン,黄桃,みかん,ぶどう,黄もも、洋なし、ぶどう、パインアップル、さくらんぼ,シークァーサー	
18日 (水)	牛乳	牛乳			
	すきやきうどん	鶏肉,油揚げ(大豆),白かまぼこ(卵なし)(大豆)	うどん(小麦),三温糖	人参,ほうれん草,白菜,長ねぎ,しいたけ	しょうゆ,みりん,チキンブイヨン(鶏肉),酒,かつお節,塩
	きゅうりのゆかり和え		三温糖	きゅうり,もやし,人参	ゆかり,しょうゆ,酢
	かぼちゃひき肉フライ	豚肉、粒状大豆たんぱく	砂糖、豚脂、でん粉、パン粉、小麦粉、植物油、だいたいず油	かぼちゃ、たまねぎ	しょうゆ、ウスターソース(りんご)
19日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	アーサと冬瓜のすまし汁	鶏肉,アーサ,白かまぼこ(卵なし)(大豆)		人参,とうがん	かつお節,しょうゆ,塩
	マーミナーチャンプルー	ぶた肉,とうふ(大豆)	大豆油	もやし,にら,玉ねぎ,エリンギ,人参	にんにく,しょうゆ,塩,こしょう
20日 (金)	牛乳	牛乳			
	冬至ジュシー	ぶた肉,細切こんぶ,白かまぼこ(卵なし)(大豆),油揚げ(大豆)	米,麦,カルシウム米,田芋,大豆油	人参,しいたけ	しょうゆ,酒,みりん,塩,かつお節,ポークブイヨン(鶏肉、豚肉)
	●青菜の白和え(ごま)	ツナ,国産白いんげん(パースト),白みそ(大豆)	ねりごま,三温糖	こまつな,ほうれん草,人参,もやし	酢,みりん
	まぐろの生姜焼き	マグロ	三温糖	しょうが	にんにく,しょうゆ,みりん,酒
23日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	もずくのすまし汁	もずく,魚そうめん		大根,人参	かつお節,だし昆布,しょうゆ,酒,みりん,塩
	デークニーイリチー	ぶた肉,油揚げ(大豆)	三温糖,大豆油	大根,人参,こまつな,きくらげ	しょうゆ,みりん,塩,かつお節
24日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	タコスミート	ぶた肉,豚レバー	大豆油,三温糖	人参,玉ねぎ,ピーマン	大豆たんぱく,赤ワイン,にんにく,ケチャップ,トマトソース(大豆),ウスターソース(アレルギー無し),チリソース(りんご、鶏肉、大豆),チリパウダー,塩
	●ボイルキャベツ・チーズ(乳)	チーズ(乳)		キャベツ	
牛乳 無し	春雨スープ	わかめ	はるさめ,ごま油	大根,人参,コーン,長ねぎ	しょうゆ,塩,こしょう,チキンブイヨン(鶏肉),かつお節
	クリスマスチョコケーキ	豆乳、大豆粉	米粉、砂糖、水あめ、植物油、でん粉	こんにゃく粉	ココアパウダー、炭酸、セルロース

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 (水)	牛乳	牛乳			
	スパゲティアラボロネーズ	ぶた肉	スパゲティ(小麦),大豆油	人参,玉ねぎ,ピーマン,マッシュルーム,エリンギ,トマト,しょうが	大豆たんぱく,ケチャップ,デミグラスソース(小麦,鶏肉),にんにく,赤ワイン,塩
	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,塩
	もみの木ハンバーグ	鶏肉,豚肉,粒状植物たんぱく(大豆)	豚脂,でん粉		トマトペースト,食塩にんにくペースト,しょうがペースト,セルロース,炭酸,酵母エキス
	ミルメークココア	植物性レシチン(大豆)	砂糖		食塩,ココア,炭酸

給食センター第2調理場よりお知らせ

12/18(水) 絵本献立「うどん対ラーメン」 12/19(木) 食育の日・琉球料理の日(毎月第3木曜日)
12/20(金) 冬至献立 12/13(金)・24(火) 牛乳無し

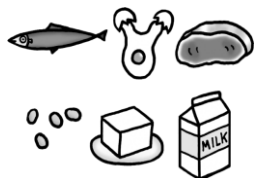
いよいよ12月、今年も残すところあとわずかになりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です、かぜの予防には、外出時や食事の手洗い・うがい大切です。そして、毎日、すききらいなくしっかりと食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないようにこころがけましょう！

栄養バランスを考えた食事 寒さに負けない体をつくろう！

野菜や果物でかぜに
負けない抵抗力を
つけよう！
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を
つけよう！(たんぱく質)



ほかほか、体を温めよう！(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。
ただしとりすぎには注意しましょう。

強力パワーの



ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをすることを、家族みんなで徹底することが大切です。

たてに

