

# 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。月を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。

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		
	こうや豆腐のみそ汁	こうや豆腐(大豆), 麦みそ(大豆), 赤みそ(大豆)		白菜, 人参, 大根, しょうが	かつお節, 塩
	もやしの和えもの		三温糖	もやし, きゅうり, こまつな, 人参, コーン	しょうゆ(小麦、大豆), 酢(小麦), 塩
	もずく入り卵焼き	卵, もずく	でん粉		かつおエキス, 煮干しだし, 食塩, 醤油
2日 (水)	牛乳	牛乳			
	あさりの深川めし	あさり, ぶた肉, ひじき, 油揚げ(大豆)	米, 麦, カルシウム米, 三温糖, 大豆油	人参, ごぼう, しいたけ, あお豆(大豆)	酒, しょうが, しょうゆ, みりん, かつお節, 塩
	ツナ和え	ツナ	ノンエッグマヨネーズ(大豆), 三温糖, ごま油	人参, きゅうり, キャベツ, コーン	酢, 塩
鶏肉の照り焼き	鶏肉	三温糖, 水あめ	にんにく, しょうが	しょうゆ, みりん, 酒	
3日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	冬瓜のそぼろ煮(シブインブシー)	ぶた肉, 厚あげとうふ(大豆)	でん粉, 大豆油	とうがん, しょうが, 人参, 玉ねぎ, こまつな	酒, かつお節, みりん, しょうゆ, 塩
	大学芋		さつまいも, だいたい油, 三温糖, 水あめ, 黒ごま		しょうゆ
しそ味ひじき	ひじき	水あめ, さとう, 植物性油脂	しその実	しょうゆ, 食塩	

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
4日 (金)  琉球 ゴールド ンキング ス応援 献立	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン (小麦、乳、大豆)		
	黄金芋のクリームシチュー (小麦・乳無し)	とり肉、国産白いんげん (ペースト)	黄金芋、じゃがいも、でん粉、大豆油	エリンギ、マッシュルーム、コーン、人参、にんにく、玉ねぎ、白菜、ブロッコリー	白ワイン、アレルギーフリーシチュー、チキンブイヨン (鶏肉)、塩、こしょう
	ココロサラダ	ひよこ豆、青えんどう豆、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、人参、あお豆 (大豆)、コーン、シークアサー	粒入りマスタード、食塩
	メイプルジャム		さとう、メイプルシュガー	寒天	
7日 (月)	牛乳	牛乳			
	玄米ごはん		米、玄米		混入費
	ハヤシライス (小麦・乳無し)	ぶた肉、大豆たんぱく	大豆油、でん粉	玉ねぎ、人参、セロリ、ピーマン、マッシュルーム、コーン、しめじ、にんにく、トマト	アレルギーフリーハヤシライス、チキンブイヨン (鶏肉)、塩
	フルーツボンチ		水あめ	パイン、黄桃、みかん、寒天、シークアサー	
	千切り大根漬け		さとう	だいこん	食塩、酢、梅酢
8日 (火)	牛乳	牛乳			
	みそ煮込みうどん	ぶた肉、チキアギ (大豆)、油揚げ (大豆)、赤みそ (大豆)、白みそ (大豆)	うどん、大豆油、三温糖	人参、白菜、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、しいたけ、しょうが	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	ひじき、ぶた肉、大豆、チキアギ (大豆)	三温糖、大豆油	人参、キャベツ、にら	しょうゆ、みりん、塩
	照り焼き肉団子	鶏肉、豚肉、大豆、粒状植物性たんぱく質	豚脂、なたね油、植物油、でん粉、砂糖	たまねぎ、しょうが、にんにく	食塩、酒、小麦不使用しょうゆ、酢、ウスターソース、セルロース
9日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	イナムドゥチ	ぶた肉、白かまぼこ (卵なし) (大豆)、甘口白みそ (大豆)		しいたけ、とうがん、こんにゃく	かつお節、ポークブイヨン (鶏肉、豚肉)、みりん
	クーブイリチー	こんぶ、ぶた肉、チキアギ (大豆)	大豆油	人参、こんにゃく	しょうゆ、みりん、酒、かつお節、塩
	魚の塩こうじ焼き	さば			塩こうじ
10日 (木)	牛乳	牛乳			
	ひじきごはん	ぶた肉、ひじき、チキアギ (大豆)	米、麦、カルシウム米、大豆油	しいたけ、人参、ごぼう、ねぎ	かつお節、塩、しょうゆ、みりん、酒
	おかか和え	とりささみ、糸けずり	三温糖	ごまつな、きゅうり、もやし、人参	しょうゆ、酢、塩
	かぼちゃの天ぷら		小麦粉、なたね油、パーム油、でん粉、だいたい油	かぼちゃ	食塩
15日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、麦		混入費
	スタミナ丼 (具)	ぶた肉	ごま油、三温糖、でん粉	キャベツ、もやし、人参、玉ねぎ、にら、しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、みりん、塩
	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
	パイナップル			パイナップル	
16日 (水)  牛乳 提供 無し	きのこ豆のリゾット	鶏肉、レンズ豆、白いんげん豆、国産白いんげん (ペースト)	米、麦、カルシウム米、大豆油	人参、玉ねぎ、しめじ、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)
	●れんこんと豚肉の炒め物 (ごま)	ぶた肉	大豆油、三温糖、ごま	れんこん、ごぼう、人参、エリンギ、ごまつな、にんにく	酒、しょうゆ、みりん、塩、七味唐辛子 (ごま)
	くるま麩と鶏肉のナゲット	鶏肉	麩、なたね油	にんにく、しょうが	しょうゆ、こしょう
	ぶどうゼリー		さとう	ぶどう果汁	

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
<b>17日</b> <b>(木)</b>	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	あさりの赤だし	あさり,とうふ(大豆),わかめ,赤みそ(大豆)、赤だし(大豆・鶏肉)		ねぎ	赤だし(大豆、鶏肉),かつお節
	青菜のウサチー	糸けずり	さとう	こまつな,もやし,きゅうり,人参	酢、しょうゆ,塩
	さんまの蒲焼き	さんま	米粉,だいたい油,三温糖,でん粉,白ごま	しょうが	しょうゆ,みりん,酒
<b>18日</b> <b>(金)</b>	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	シカムドゥチ	ぶた肉,黄色かまぼこ(卵なし)(大豆)		とうがん,しいたけ,こんにゃく	しょうが,かつお節,ポークパイオン(鶏肉、豚肉),しょうゆ,塩
	チキナーと麩イリチー	ツナ	ふ(小麦),大豆油	からし菜,こまつな,人参,もやし	塩,しょうゆ
	くだもの			りんご	
<b>21日</b> <b>(月)</b>	牛乳	牛乳			
	昆布ごはん(クープジュージ)	ぶた肉,細切こんぶ,白かまぼこ(卵なし)(大豆)	米,麦,カルシウム米,大豆油	切干大根,人参,ねぎ	かつお節,塩,しょうゆ,みりん,酒
	●青菜和え(卵)	錦糸卵(卵),糸けずり	三温糖	もやし,こまつな,人参,きくらげ	しょうゆ,酢
	魚のゆずみそソースがけ	さば,甘口白みそ(大豆)	三温糖	ゆず	酒,みりん
<b>22日</b> <b>(火)</b>	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	豚汁	ぶた肉,油揚げ(大豆),赤みそ(大豆),白みそ(大豆)		人参,大根,ごぼう,こんにゃく,ねぎ	かつお節
	タマナーチャンプルー	ぶた肉,とうふ(大豆)	大豆油	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
くだもの			なし		
<b>23日</b> <b>(水)</b>	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	鶏肉と大根の煮物	とり肉,結び昆布,厚あげとうふ(大豆)	三温糖	大根,人参,こんにゃく,こまつな,しょうが	しょうゆ,みりん,酒,塩,かつお節
	中華ポテト		さつまいも,グラニュー糖,水あめ,大豆油		
穀物ふりかけ	あおのり	でん粉,米ぬか,米,うるちひえ,さとう	にんじんフレーク	食塩	
<b>24日</b> <b>(木)</b>	牛乳	牛乳			
	アーサ雑炊(やわらージュージ)	ぶた肉,アーサ	米,麦,大豆油	人参,えのき,チンゲン菜,コーン	かつお節,ポークパイオン(鶏肉、豚肉),しょうゆ,塩
	ヌンクーグァ	白かまぼこ(卵なし)(大豆),ぶた肉	大豆油,三温糖	とうがん,人参,からし菜,こんにゃく,エリンギ	しょうゆ,みりん,塩,かつお節
いかたっぶり小判	イカ(イカ)	でん粉,さとう	たまねぎ	食塩	
<b>25日</b> <b>(金)</b>	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	冬瓜のすまし汁	鶏肉,とうふ(大豆)		ねぎ,人参,とうがん	かつお節,しょうゆ,塩
	白菜とチリメン和え	しらす,こんぶ	三温糖	白菜,人参,コーン	しょうゆ,酢,塩
豚肉のしょうが焼き	豚ロース	三温糖	しょうが	しょうゆ,みりん,酒	

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
28日 (月)	牛乳	牛乳			
	秋の香りごはん	鶏肉,油揚げ(大豆)	米,カルシウム米,もち米, さつまいも,くり,大豆油	たけのこ,人参,しめじ,ねぎ,しいたけ	しょうゆ,みりん,酒,かつお節,塩
	鶏肉のシークォーサー焼き	とり肉	三温糖	シークォーサー	しょうゆ,みりん
	●ひじきとチーズのサラダ(乳)	ひじき,チーズ(乳),とりささみ	三温糖	キャベツ,きゅうり,人参,コーン,シークォーサー	酢,しょうゆ
29日 (火)	牛乳	牛乳			
	きのこスパゲティ	とり肉	スパゲティ(小麦),大豆油	玉ねぎ,人参,ピーマン,赤ピーマン,えのき,エリンギ,しいたけ,マッシュルーム,小松菜,にんにく	塩,しょうゆ
	ビーンズサラダ	ひよこ豆,青えんどう豆,赤いんげん豆,白いんげん豆	ノンエッグマヨネーズ(大豆),三温糖	人参,きゅうり,カリフラワー,グリーンアスパラ,シークォーサー	粒入りマスタード,食塩
	くりコロケ		じゃがいも,くり,さつまいも,植物油,パン粉(小麦・大豆),でん粉,コーンフラワー,水あめ,だいたいず油		
30日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	あざりとわかめスープ	とうふ(大豆),あざり,わかめ	でん粉,ごま油	人参,長ねぎ,しめじ	チキンブイオン(鶏肉),かつお節,塩,こしょう,しょうゆ
	五目煮	とり肉,角あげとうふ(大豆),結び昆布,大豆	三温糖,大豆油	しいたけ,人参,大根,こんにゃく,しょうが,あお豆(大豆)	かつお節,しょうゆ,みりん,塩
	コーン焼売	魚肉すり身(魚介類),植物性たんぱく,豆腐(大豆)	豚脂,パン粉,小麦粉,でん粉	とうもろこし,たまねぎ	みりん,焼酎
31日 (木)	牛乳	牛乳			
	バーガーパン		バーガーパン(小麦,乳,大豆)		
	秋野菜のシチュー(小麦・乳無し)	とり肉,大豆	さつまいも,じゃがいも,大豆油	エリンギ,マッシュルーム,しめじ,コーン,人参,玉ねぎ,白菜,にんにく,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
	ハンバーグのトマトソースかけ	豚肉,鶏肉,粒状植物性たんぱく	豚脂,でん粉,三温糖	玉ねぎ,ズッキーニ,マッシュルーム	ポークエキス,チキンブイオン,チャップ,にんにく,ウスターソース(りんご,大豆),しょうゆ,みりん,塩,こしょう
	スライスチーズ	スライスチーズ(乳)			

給食センター第2調理場よりお知らせ

- ・10/ 4(金) 琉球ゴールデンキングス応援献立「黄金芋(ゴールド色の芋)のクリームシチュー」
- ・10/ 9(水) カシマヤーお祝い献立
- ・10/16(水) 牛乳提供無し
- ・10/17(木) 琉球料理の日・絵本献立「かめーかめーのカメーおばあ」

