

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3調理場
098-989-1324

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ギー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ギーを表示しています。
※除去食の対応アレルギーは下記の7品目です。除去食の提供はアレルギー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。

除去食対応アレルギー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、アレルギー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、アレルギーを表示しています。その日以降は表示していませんが、アレルギーは同じです。
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스가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。

早寝・早起きをして、朝ごはんを食べて登校しましょう。
食事を大切にして、体調を整えて、元気に新しい年を迎えられるといいね！



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
2日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん	牛乳	米		
	にく 肉じゃが	豚肉	じゃがいも サラダ油 (大豆) 三温糖	人参 たまねぎ 椎茸 こんにゃく いんげん	花かつお おろししょうが 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
	とうふ 豆腐のもずくあんかけ	豆腐(大豆) もずく	三温糖 でん粉		濃口醤油 本みりん 酒 花かつお
	くだもの			みかん(予定)	
3日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	あさりとしめじのみそ汁	あさり 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)		しめじ 大根 人参 ね ぎ	花かつお
	とりにく 鶏肉の照り焼き	鶏肉	三温糖		塩 濃口醤油 本みりん おろしにんにく
4日 (水)	やさいいた 野菜炒め	無添加ポーク(豚肉、鶏 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
	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	豚肉 チキアギ(大豆) 昆布	米 大麦 サラダ油(大 豆)	人参 ねぎ 椎茸	ポークパイオン(鶏肉、豚肉) 花かつお 濃口醤油 本みりん 酒 塩
	さばの塩焼 焼き いもサラダ	さば			塩こうじ
		無添加ハム(豚肉、大 豆)	さつまいも ノンエッグ マヨネーズ 三温糖	きゅうり レーズン	塩
	ナッツと小魚	カタクチワシ	砂糖 アーモンド かぼ ちの種 ごま 植物油 脂		麦芽糖 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
5日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	キムチ ^{とんじろ} 豚汁	豚肉 油揚げ（大豆） 麦みそ（大豆） 白みそ（大豆）	じゃがいも サラダ油（大豆）	たまねぎ 人参 こんにゃく 長ねぎ ごぼう	花かつお キムチ味（りんご、大豆） 本みりん 酒
	ポークシューマイ	豚肉	小麦粉 パン粉（小麦） でん粉 砂糖	たまねぎ	しょうがペースト 食塩 ポークエキス（豚肉） 香辛料 還元水あめ
	もやしとにんにくの芽 ^{めいた} 炒め	無添加ベーコン（豚肉）	サラダ油（大豆） 三温糖	もやし にんにくの芽 キャベツ たまねぎ 人参	濃口醤油 本みりん 塩
6日 (金)	牛乳	牛乳			
	にこ ^こ 煮込みうどん	鶏肉 油揚げ（大豆）	うどん（小麦） サラダ油（大豆） 三温糖	はくさい ほうれん草 たまねぎ 人参 長ねぎ 椎茸	花かつお 濃口醤油 本みりん 酒 塩
	やさしい ^{やさしい} 野菜コロッケ		ばれいしょ パン粉（小麦、大豆） 小麦粉 砂糖 でん粉 食用植物油 大豆油	にんじん たまねぎ とうもろこし いんげん	小麦粉加工品 食塩 酵母 粉末 貝ca
	やさしい ^{やさしい} しお ^{しお} 野菜の塩 ^あ こんぶ和え	塩こんぶ（小麦、大豆） チリメン	ごま油 三温糖	大根 キャベツ きゅうり 人参	うす口しょうゆ 酢（小麦）
9日 (月)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 大麦		
	ほんのり ^{こくとう} 黒糖の ポークカレー	豚肉 白花生 白いんげん豆	サラダ油（大豆） じゃがいも 小麦粉 大豆油 黒糖	たまねぎ 人参 かぼちゃ ピーマン にんにく ウーじパウダー ブルーベリー	豚骨（豚肉） ウスターソース カレー粉 マドラスカレールウ（小麦、りんご） カレールウ（小麦、大豆、鶏肉、牛肉） 塩
	ブレンオムレツ	卵 乾燥卵	加工でん粉		果糖ぶどう糖液糖 食塩 ゼラチン （一部に大豆含む）
	ふぐ ^{ふぐ} じん ^あ あ福神和え			キャベツ 人参 福神漬	
10日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とうふ ^{とうふ} と ^{はくさい} 白菜のみそ汁 ^{しる}	豆腐（大豆） ちくわ 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）		はくさい 人参 長ねぎ	花かつお
	いわし ^{かんろに} の甘露煮	いわし	砂糖 水あめ でん粉		しょうゆ（小麦、大豆） 還元水あめ みりん 寒天 かつおぶしエキス 醸造酢
	●きんぴらごぼう（ごま）	豚肉	サラダ油（大豆） 三温糖 はちみつ ごま油 ごま	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
11日 (水)	牛乳	牛乳			
	だいこん ^{だいこん} 大根ごはん	豚肉	米 大麦 サラダ油（大豆）	大根 大根葉 人参 塩 蔵広島菜	花かつお ポークフィッシュ（鶏肉、豚肉） 濃口醤油 本みりん 酒 塩
	ササミカツ	ササミ（鶏肉）	小麦粉 パン粉（小麦、大豆） 大豆油		塩 こしょう ガーリック
	かぼちゃとアーモンドのサラダ	無添加ハム（豚肉、大豆）	アーモンド ノンエッグ マヨネーズ 三温糖	かぼちゃ きゅうり	酢 塩
12日 (木)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン（小麦、乳、大豆）		
	ポトフ	無添加ベーコン（豚肉） 無添加ウインナー（豚肉）	じゃがいも	大根 人参 セロリー たまねぎ いんげん はくさい	豚骨（豚肉） ローリエ うす口しょうゆ 塩 こしょう
	あつお ^{あつお} 厚揚げのトマトソースがけ	厚揚げ（大豆） 豚肉	三温糖 でん粉 サラダ油（大豆）	しめじ	ケチャップ デミグラスソース（小麦、鶏肉） ウスターソース おろしにんにく
	おうとう ^{おうとう} 黄桃			黄桃（もも）	

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
13日 (金)	牛乳	牛乳			
	だいずい ^た こ ^ミ 大豆入り炊き込みごはん	豚肉 大豆 ひじき	米 大麦 サラダ油 (大豆)	人参 椎茸 ねぎ	花かつお うす口しょうゆ 本みりん 酒 塩
	チキアギ	イトヨリダイ エソ ス ケソウダラ	砂糖 トウモロコシ澱粉 馬鈴薯でん粉 なたね油	キャベツ 人参 たまね ぎ	食塩
	たんかんだレッシングサラダ	とりささみ (鶏肉)	三温糖	大根 キャベツ きゅう り 人参 小松菜	タンカンドレッシング (小 麦、大豆、ゼラチン) 塩
16日 (月)	牛乳	牛乳			
	スパゲティミートソース	豚肉 豚レバー 大豆	スパゲティ (小麦) 三 温糖 サラダ油 (大豆)	人参 たまねぎ セロ リー ピーマン にんに く しめじ	ケチャップ トマトピューレ ミートソース (小麦、豚肉、大 豆) ウスターソース 塩
	まぐろのバジル ^や 焼き	まぐろ	三温糖		塩 バジル 濃口醤油 酒 おろしにんにく
	フルーツ&アロエ		砂糖	黄桃 (もも) みかん 洋 なし ぶどう パインアッ プル チェリー アロエ	ぶどう糖果糖液糖
17日 (火)	ごはん		米		
	のっぺい ^じ 汁	鶏肉 油揚げ (大豆)	でん粉	ごぼう 大根 小松菜 人参 椎茸	花かつお だし昆布 うす 口しょうゆ 酒 塩
	ちくわのマスタード ^や 焼き	ちくわ 豆乳 (大豆)	ノンエッグマヨネーズ 三温糖		粒入りマスタード
	※牛乳 なし ひじきの炒め ^{いた} 煮 ^に	ひじき 豚肉 大豆 チ キアギ	サラダ油 (大豆) 三温 糖	人参 切干大根 こん にゃく にら	濃口醤油 本みりん 塩 花かつお だし昆布
	ヨーグルト	脱脂粉乳 (乳) 全粉乳 (乳)	砂糖		ぶどう糖果糖液糖 ゼラチン 寒天 乳酸カルシウム
18日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	マーボー ^{たいこん} 大根	豚肉 豚レバー 豆腐 (大豆) 赤みそ (大 豆)	サラダ油 (大豆) 三温 糖 ごま油 でん粉	大根 たまねぎ 人参 たけのこ 椎茸 にら 生姜 にんにく	ボークブイヨン (鶏肉、豚 肉) テンメンジャン (小 麦、大豆) 濃口醤油
	や 焼きぎょうざ	豚肉	豚脂 (豚肉) 香味油 (豚肉) 小麦粉 砂糖 加工デンプン	キャベツ たまねぎ に ら	でん粉加工品 しょうゆ (小 麦、大豆) 酵母エキス 食塩 しょうがペースト 香辛料
	パンウースー	無添加ハム (豚肉、大 豆)	春雨 三温糖 ごま油	もやし 人参 きゅうり きくらげ	濃口醤油 酢 塩
19日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	●おきなわ ^{しる} みそ汁 ^{たまご} (卵)	無添加ボーク (豚肉、鶏 肉) 豆腐 (大豆) 卵 麦みそ (大豆)	じゃがいも	大根 人参 たまねぎ もやし	花かつお
	さばのシークワサーソースかけ	さば	三温糖 でん粉	シークワサー果汁	塩 酒 うす口しょうゆ 酢 本みりん
20日 (金)	牛乳	牛乳			
	トウジン ^ー ジュシー 冬至ジュシー	昆布 豚肉	米 大麦 田芋 サラダ 油 (大豆)	人参 しいたけ ねぎ	花かつお ボークブイヨン (鶏肉、豚肉) 濃口醤油 本みりん 酒 塩
	かぼちゃコロッケ		ばれいしょ 小麦粉 パ ン粉 (小麦、大豆) で ん粉 砂糖 食用植物油 脂 大豆油	かぼちゃ たまねぎ	食塩 貝Ca
	はさい ^あ 白菜のゆず和え	糸けずり	三温糖	白菜 人参 大根 ゆず シークワサー果汁	うす口しょうゆ ゆずレッ シング (小麦、大豆、りん ご) 酢



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
23日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	みそおでん	鶏肉 厚揚げ(大豆) 無添加ウインナー(豚 肉) 昆布 ちくわ 赤 みそ(大豆)	じゃがいも サラダ油 (大豆) 三温糖	大根 人参 こんにゃく ほうれん草	花かつお 酒 本みりん 塩
	こも 子持ちししゃもフライ	からふとししゃも 大豆 たん白(大豆)	小麦粉 パン粉(小麦、 大豆) コーンフラワー でん粉 大豆油		食塩
	くだもの			りんご(予定)	
24日 (火)	牛乳	牛乳			
	ケチャップライス	豚肉 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 しめじ グリンピース にんにく	チキンスープ(鶏肉) 酒 トマトケチャップ トマト ソース(大豆) トマト ジュース 塩
	くるま ^{ふとりにく} と鶏肉のナゲット	鶏肉	麩(小麦、大豆) なだ 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
	コールスロー 		ノンエッグマヨネーズ 三温糖	キャベツ きゅうり 人 参 コーン	コーンクリーミードレッシ ング 酢 塩
	こめ お米deクリスマスケーキ	豆乳(大豆) 大豆粉 (大豆)	砂糖 加工油脂 米粉 水 あめ 植物油 加工デンプ ン		ココアパウダー こんにゃ く加工品
25日 (水)	牛乳	牛乳			
	カレーリゾット 	無添加ベーコン(豚肉)	米 大麦 三温糖 サラ ダ油(大豆)	たまねぎ 人参 コーン かぼちゃ しめじ いん げん にんにく	豚骨(豚肉) うす口しょ うゆ トマトピューレ 塩 カレー粉 マドラスカレー (小麦、りんご)
	もみの木ハンバーグ 	鶏肉 豚肉	豚脂(豚肉) 加工デッ プン 砂糖	たまねぎ	粒状植物性たん白(大豆) 水溶性食物繊維 酵母エキ ス 食塩 トマトペースト ぶど う糖 にんにくペースト 香 辛料 しょうがペースト
	●チーズ入り ^{い ふゆやさい} 冬野菜サラダ(乳)	無添加ハム(豚肉、大 豆) チーズ(乳)	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	はくさい 大根 ブロッ コリー 人参 ほうれん 草	濃口醤油 酢
	ミルメーク		砂糖		ぶどう糖 ココア 食塩 植物レシチン(大豆)

ふゆやさい めんえきりよく たか
冬野菜は、免疫力を高める
効果があります。

おいしくいただきます。

ふゆやさい さんじょう
冬野菜レンジャー参上

揚げ物料理名(揚げ油の使用回数)

6日:やさいコロケ(①)

11日:ササミカツ(②)

20日:かぼちゃコロケ(③)

23日:こもちししゃもフライ(④) 廃油

アレルギー除去食の提供日

10日:●きんぴらごぼう(ごま)

19日:●おきなわみそしる(卵)

25日:●チーズ入りふゆやさいサラダ(乳)

かくにんしてね

