

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。

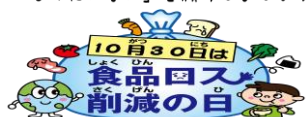
| 日 | 献立名 | 赤の食品 おもに体をつくる もとなる | 黄の食品 おもにエネルギーの もとなる | 緑の食品 おもに体の調子を 整えるもとなる | 調味料 |
|-------------------------------|--|--------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|--|
| 1日 (火) | ぎゅうにゅう 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | ごはん | | 米 | | |
| | きのこのみそ汁 ^{しる} | 沖縄豆腐(大豆) 麦みそ(大豆) 赤みそ(大豆) | | しめじ えのきたけ まいたけ 人参 ねぎ | 花かつお だし昆布 |
| | いわしの甘露煮 ^{かんろに} | いわし | 砂糖 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(小麦、大豆) |
| ひじきの炒め煮 ^{いた に} | ひじき 豚肉 大豆 子キアギ(大豆) | サラダ油(大豆) 三温糖 | 人参 切干大根 こんにやく にら | 濃口醤油(小麦、大豆) 本みりん 塩 花かつお だし昆布 | |
| 2日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | ごはん | | 米 | | |
| | とうふの日 によせて まいぼどうふ 麻婆豆腐  | 豚肉 豚レバー 沖縄豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) | サラダ油(大豆) 三温糖 ごま油 でん粉 | 人参 たけのこ たまねぎ 生姜 にんにく にら 木くらげ 椎茸 | ポークフィヨン(鶏肉、豚肉) テンメンジャン(小麦、大豆) 塩 |
| | ぎょうざ | 豚肉 | 豚脂 でん粉加工食品 香味油 砂糖 小麦粉 小麦たん白(小麦) 加工でん粉 | キャベツ たまねぎ にら | しょうゆ(小麦、大豆) 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 | 濃口醤油 酢(小麦) 塩 | |
| 3日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | うっちゃんジュシー | 豚肉 白かまぼこ | 米 大麦 サラダ油(大豆) | 人参 椎茸 ねぎ | 花かつお ポークフィヨン(鶏肉、豚肉) うっちゃん粉 うす口しょうゆ(小麦、大豆) 本みりん 酒 塩 |
| | さばの塩焼き ^{しおや} | さば | | | 塩 酒 |
| やさしい 野菜のおかか和え ^あ | 糸けずり しらす干し | ごま油 三温糖 | 大根 キャベツ 人参 きゅうり | うす口しょうゆ 酢 | |

| 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 |
|---|--------------------|---------------------------------------|---|---|---|
| 4日 (金)  琉球ゴール デンキクス 応援メニュー コーティの 好きな タコライス | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | ごはん | | 米 | | |
| | タコミート | 豚肉 牛肉 豚レバー 大豆 | サラダ油 (大豆) 三温 糖 | 人参 たまねぎ セロ リー ビーマン にんに く | チリパウダー トマトケ チャップ ウスターソース 塩 |
| | ●タコライス用サラダ (乳) | チーズ (乳) | | キャベツ | |
|  | わかめスープ | 鶏肉 わかめ | ごま油 でん粉 | 人参 大根 長ねぎ コーン | 豚骨 (豚肉) うす口しょう ゆ 塩 |
| 7日 (月)  | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | ごもく 五目そばごはん | 豚肉 油揚げ (大豆) | 米 大麦 サラダ油 (大 豆) | ごぼう 椎茸 人参 ね ぎ | 花かつお ポークパイオン (鶏肉、豚肉) うす口しょ うゆ 本みりん 酒 塩 |
| | ちくさや 干草焼き | 卵 鶏肉 プロセスチ ーズ (乳) | 植物油脂 (大豆) 砂糖 なたね油 加工でん粉 | たまねぎ 人参 ほうれ んそう しいたけ | 食塩 醤油 (小麦、大豆) かつお節エキス |
| あおまめ 青豆サラダ | ツナ | 三温糖 オリーブオイル | あお豆 (大豆) キャベ ツ 人参 きゅうり | 濃口醤油 酢 塩 | |
| 8日 (火)  10月17日 の沖縄そば の日に よせて | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | おきなわ 沖縄そば めん | | 小麦粉 植物油脂 (大 豆) | | 食塩 かん水 |
| | おきなわ 沖縄そば 汁 | チキアギ (大豆) | | 椎茸 ねぎ | 豚骨 (豚肉) 花かつお 濃 口醤油 うす口しょうゆ 本 みりん 酒 塩 |
| | ふたにく 豚肉のしょうが焼き | 豚肉 | 三温糖 | | 塩 濃口醤油 本みりん お ろししょうが |
| マーミナチャンプルー | ツナ 沖縄豆腐 (大豆) | サラダ油 (大豆) | もやし キャベツ から し菜 人参 たまねぎ | 濃口醤油 塩 | |
| 9日 (水)  カンマヤー によせて ※牛乳 なし | ごはん | | 米 | | |
| | イナムドゥチ | 豚肉 黄色かまぼこ 甘 口白みそ (大豆) 白み そ (大豆) | | こんにゃく 椎茸 | 豚骨 (豚肉) 花かつお 塩 |
| | あつあ 厚揚げのもすくあんかけ | 厚揚げ (大豆) もすく | 三温糖 でん粉 | | 濃口醤油 本みりん 酒 花 かつお |
| せんぎ 千切りウサチー | ツナ | 三温糖 | 切干大根 きゅうり 人 参 小松菜 | うす口しょうゆ 酢 塩 | |
| 10日 (木)  1学期 終業式 目の 愛護デー によせて | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | コッペパン (小学校) | | コッペパン (小麦、乳、 大豆) | | |
| | あげパン (中学校) | きな粉 (大豆) | コッペパン (小麦、乳、 大豆) 大豆油 黒糖 三温糖 はったい粉 | | |
| | ベジタブルスープ | 鶏肉 無添加ベーコン (豚肉) | じゃがいも | 人参 たまねぎ セロ リー キャベツ コーン | 豚骨 (豚肉) 塩 こしょう |
| すりおろし人参ドレッシングサラダ | 無添加ハム (豚肉、大 豆) | | 大根 キャベツ きゅう り 人参 | 人参ドレッシング (オレン ジ、大豆、りんご) | |
| チリコンカン (小学校のみ) | 豚肉 豚レバー 赤いん げん豆 | サラダ油 (大豆) 三温 糖 | 人参 たまねぎ ビーマ ン | おろしにんにく チリパウダー ト マトケチャップ トマトソース (大 豆) ウスターソース 塩 | |
| 15日 (火)  2学期 始業式 | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | むぎごはん | | 米 大麦 | | |
| | ポークカレー | 豚肉 白花豆 白いんげ ん豆 | サラダ油 (大豆) じゃ がいも 小麦粉 大豆油 | 人参 たまねぎ かぼ ちゃ ビーマン にんに く ウーシパウダー プ ルーン | 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 |
| | プレーンオムレツ | 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) |
| フルーツナタデココ | | | 黄桃 (もも) みかん パイナップル ナタデコ コ | | |

| 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 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | コッペパン (中学校) | | コッペパン (小麦、乳、大豆) | | |
| | あげパン (小・幼) | きな粉 (大豆) | コッペパン (小麦、乳、大豆) 大豆油 黒糖 三温糖 はったい粉 | | |
| | ジュリエンスープ | 無添加ベーコン (豚肉) | じゃがいも サラダ油 (大豆) | 人参 たまねぎ 大根 セロリー | 豚骨 (豚肉) チキンスープ (鶏肉) バセリ 白ワイン こしょう 塩 |
| | スラッピージョー (中学校のみ) | 牛肉 豚レバー 大豆 | 三温糖 サラダ油 (大豆) | たまねぎ トマト缶 | ケチャップ デミグラスソース (小麦、鶏肉) 塩 チリパウダー |
| | ビーンズサラダ | ひよこ豆 赤いんげん豆 無添加ハム (豚肉、大豆) | ノンエッグマヨネーズ 三温糖 | きゅうり キャベツ 人参 コーン | 濃口醤油 酢 |
| 17日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | シマナーージューシー | 豚肉 | 米 大麦 サラダ油 (大豆) | からし菜 人参 椎茸 | ポークフィヨン (鶏肉、豚肉) 花かつお 濃口醤油 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 トウモロコシでん粉 馬鈴薯でん粉 菜種油 | キャベツ 人参 たまねぎ | 食塩 |
| パパイヤとパインの和え物 | 無添加ハム (豚肉、大豆) | 三温糖 | パパイヤ パインアップル 人参 きゅうり | うす口しょうゆ 酢 塩 | |
| 18日 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | ごはん | | 米 | | |
| | もずく ^{どんぐり} の具 | もずく 豚肉 | 三温糖 でん粉 サラダ油 (大豆) | 人参 たまねぎ あお豆 (大豆) | おろしにんにく ポークフィヨン (鶏肉、豚肉) 濃口醤油 本みりん 塩 |
| | ● ^{おきなわ} 沖縄みそ汁 (卵) | 無添加ポーク (豚肉、鶏肉) 豚肉 沖縄豆腐 (大豆) たまご 麦みそ (大豆) | じゃがいも | 人参 たまねぎ もやし | 花かつお |
| くだもの | | | みかん (予定) | | |
| 21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 マッシュルーム | 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 |
| | や ^{ぐり} 焼き栗コロッケ | | ばれいしょ さつまいも くり 砂糖 大豆油 植物油脂 パン粉 (小麦) 小麦粉 コーンフラワー でん粉 | | 果糖ぶどう糖液糖 果糖 還元水あめ 食塩 |
| 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 | |
| 22日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | だいず ^{たこ} 入り炊き込みごはん | 鶏肉 大豆 ひじき | 米 大麦 サラダ油 (大豆) | 人参 ねぎ 椎茸 | 花かつお うす口しょうゆ 本みりん 酒 塩 |
| | れんこん ^{いひら} 入り平つくねトマトソース | 鶏肉 粒状大豆たん白 (大豆) | パン粉 (小麦) なたね油 でん粉 砂糖 | たまねぎ れんこん にんじんピューレ | 調整ラード ソテーオニオンペースト チキンエキス (鶏肉) 米発酵調味料 食塩 おろししょうが トマトケチャップ 野菜ペースト調味料 ホタテエキス おろしにんにく こしょう |
| | ●ごぼうサラダ (ごま) | 無添加ハム (豚肉、大豆) | ノンエッグマヨネーズ 三温糖 ごま | ごぼう きゅうり 人参 | 濃口醤油 酢 塩 |
| チーズ (中学校のみ) | ナチュラルチーズ (乳) | | | | |
| 23日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | ごはん | | 米 | | |
| | しめじとコーンのスープ | 鶏肉 | でん粉 | しめじ コーン クリームコーン | 豚骨 (豚肉) ポークフィヨン (鶏肉、豚肉) うす口しょうゆ 塩 |
| | にく ^{にく} ミニ肉まん | 鶏肉 | 豚脂肪 (豚肉) 砂糖 小麦粉 調整ラード 植物油脂 ごま油 ごま | キャベツ たまねぎ 青ねぎ | しょうゆ (小麦、大豆) おろしにんにく おろししょうが 中国醤油 (小麦、大豆) 老酒 (小麦) 鶏ガラスープ (小麦、鶏肉、大豆、乳成分) 香辛料 食塩 イースト |
| ほい ^{こー} 鍋肉 | 豚肉 厚揚げ (大豆) 赤みそ (大豆) | サラダ油 (大豆) 三温糖 でん粉 | キャベツ たまねぎ 人参 なす にんにく | テンメンジャン (小麦、大豆) 濃口醤油 酒 | |

| 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 |
|--------------------|-------------------------------------|---|------------------------------------|---|---|
| 24日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | ごはん | | 米 | | |
| | たいこん 大根のそぼろ煮 | 豚肉 厚揚げ (大豆) | 三温糖 でん粉 | 大根 人参 たまねぎ 椎茸 小松菜 いんげん 生姜 | 花かつお 濃口醤油 本みり ん 酒 塩 |
| | ちくわの磯辺焼き | ちくわ 豆乳 (大豆) 青のり | ノンエッグマヨネーズ | | |
| なっとう 納豆みそ | ひきわり納豆 (大豆) 糸けずり 麦みそ (大 豆) ツナ | 三温糖 サラダ油 (大 豆) | ねぎ | 本みりん | |
| 25日 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | コッペパン | | コッペパン (小麦、乳、 大豆) | | |
| | ABCマカロニスープ | 無添加ベーコン (豚肉) | じゃがいも サラダ油 (大豆) ABCマカロニ (小麦) | たまねぎ 人参 セロ リー アスパラガス | おろしにんにく 豚骨 (豚 肉) チキンスープ (鶏肉) トマトソース (大豆) トマ トピューレ 塩 こしょう |
| | とりにく て や 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 |
| おうごんいも 黄金芋ジャム | | 黄金芋 三温糖 | リンゴピューレ (りん ご) | 白ワイン | |
| 28日 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | むぎごはん | | 米 大麦 | | |
| | に 煮つけ | 豚肉 厚揚げ (大豆) 昆布 | サラダ油 (大豆) 三温 糖 | 大根 人参 椎茸 こん にゃく 小松菜 生姜 | 花かつお うす口しょうゆ 濃口醤油 本みりん 酒 塩 |
| | てんぷく 手作りふりかけ | 大豆 チリメン 糸けず り | アーモンド 三温糖 ご ま油 | 塩蔵広島菜 | ゆかり 濃口醤油 |
| ちんすこう | | 小麦粉 三温糖 ラード | | 塩 | |
| 29日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | ごはん | | 米 | | |
| | あさりとアーサのみそ汁 | あさり あおさ 沖縄豆 腐 (大豆) 白みそ (大 豆) 赤みそ (大豆) | | 人参 えのきたけ | 花かつお |
| | 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 |
| まぐろカツ | まぐろ | 小麦粉 パン粉 (小麦) 大豆油 | | 塩 こしょう | |
| 30日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | ごはん | | 米 | | |
| | ポークニラガ | 豚肉 | じゃがいも | たまねぎ キャベツ チ ンゲンサイ いんげん | ポークフィヨン (鶏肉、豚 肉) うす口しょうゆ ナン プラー 塩 こしょう |
| | チキンアドボ | 鶏肉 | サラダ油 (大豆) 三温 糖 でん粉 | たまねぎ にんにく しょうが | 酢 酒 濃口醤油 |
| くだもの | | | バナナ (予定) | | |
| 31日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | いろいろピラフ | 鶏肉 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 赤ピーマ ン コーン マッシュルー ム グリンピース にんに く | チキンスープ (鶏肉) 白ワ イン 塩 こしょう |
| | かぼちゃがた 型ハンバーグ | 鶏肉 豚肉 粒状植物性 たん白 (大豆) | 豚脂肪 (豚肉) 砂糖 加工でん粉 | かぼちゃ たまねぎ | 食塩 トマトペースト にんに く ペースト 香辛料 しょうがペ ースト ぶどう糖 |
| べにいも ●紅芋サラダ (乳) | 無添加ハム (豚肉、大 豆) チーズ (乳) | 紅芋 ノンエッグマヨ ネーズ 三温糖 | きゅうり | 塩 | |

かつ しょくひん さくげんげっかん
10月は食品ロス削減月間です。
「もったいない」を減らしましょう。



揚げ物料理名 (揚げ油の使用回数)
10日: あげパン (中学校) (①)
16日: あげパン (小学校・幼稚園) (②)
21日: 焼き栗コロッケ (③)
29日: まぐろカツ (④) 廃油

アレルギー除去食の提供日
4日: ●タコライス用サラダ (乳)
18日: ●沖縄みそ汁 (卵)
22日: ●ごぼうサラダ (ごま)
31日: ●紅芋サラダ (乳)

かくにんしてね

