



令和5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。

今月の献立はビタミン強化!

しっかりビタミンをとって免疫力をアップさせよう。



日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるものになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのもとになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるものになる)</small>	調味料
1日 (金) 中小 5年 欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	じゃがいものそばろ煮 ^に	豚肉、鶏肉、沖縄豆腐(大豆)、粉状大豆たん白(大豆)	じゃがいも、サラダ油(大豆)、三温糖、でん粉	たまねぎ、にんじん、生姜、こんにゃく、あお豆(大豆)、しいたけ	酒、みりん、しょうゆ(小麦、大豆)、塩、かつお節
	はくさい、ばいこあ白菜の梅肉和え	ちくわ、糸けすり	三温糖	白菜、きゅうり、にんじん、もやし	梅肉(大豆 りんご)、酢(小麦)、しょうゆ
こも子持ちししゃもフライ	カラフトシヤモ、大豆たん白(大豆)	大豆油、パン粉(小麦、大豆)、小麦粉、コーンフラワー、でん粉(小麦)		食塩	
4日 (月) 中小 5年 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、麦		
	おきなわふう ^{しる} 沖縄風みそ汁	豚肉、無添加ポーク(豚肉、鶏肉)、沖縄豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、もやし、小松菜	かつお節
	もずく ^{どん} 丼	もずく、豚肉	でん粉、サラダ油(大豆)	生姜、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ、コーン	酒、しょうゆ、みりん、塩、豆板醬、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)
ちゅうか中華パテト		さつまいも、植物油脂、グラニュー糖、水あめ、麦芽糖、赤糖、加工黒糖、粉末水あめ、大豆油			

かみかみ献立

韓国料理

中3リクエスト献立



日	献立名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料
		(おもに体をつくるものになる)	(おもにエネルギーのものになる)	(おもに体の調子を整えるものになる)	
5日 (火)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン (小麦、乳、大豆)		
	ヌードルスープ	鶏肉	スパゲッティ (小麦)、サラダ油 (大豆)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、マッシュルーム	バセリ、塩、こしょう、酒、豚骨
	●あお豆 ^{まめ} サラダ (ごま)	鶏肉	ごま、三温糖、オリーブ油	あお豆 (大豆)、コーン、キャベツ、にんじん、きゅうり	しょうゆ、酢、塩
	チキンのマーマレード ^や 焼き	鶏肉	マーマレード、三温糖		白ワイン、しょうゆ、こしょう
6日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ふゆ ^{やさい} 冬野菜のみそ汁 ^{しる}	鶏肉、麦みそ (大豆)	じゃがいも、サラダ油 (大豆)	ほうれんそう、大根、にんじん、しいたけ	かつお節、酒
	ごもく ^ご 五目きんぴら	鶏肉	三温糖、サラダ油 (大豆)、ごま油	ごぼう、にんじん、ピーマン、生姜、こんにゃく	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節
	小いわし ^{うめ} 梅の香揚げ ^{かあ}	いわし	大豆油、パン粉 (小麦)、小麦粉、加工米粉		梅肉パウダー、食塩
みかん (小学校のみ)			うんしゅうみかん		
7日 (木)	牛乳	牛乳			
	むぎ ^ぎ 麦ごはん		米、麦		
	あさり ^い 入りスンドゥブ	豚肉、あさり、ゆし豆腐 (大豆)、白みそ (大豆)、麦みそ (大豆)	ごま油	白菜キムチ (大豆)、えのきたけ、たまねぎ、長ねぎ、にら	しょうゆ、かつお節
	キンパ ^ぐ の具	豚肉、赤みそ (大豆)	サラダ油 (大豆)、三温糖、ごま油	たまねぎ、もやし、にんじん、小松菜、たくあん漬 (小麦、大豆)、生姜、にんにく	しょうゆ、みりん、豆板醤
	チ子ミ	卵	小麦粉、でん粉、植物油 (大豆)、米粉、粉飴	にら、たまねぎ、にんじん	食塩、香辛料
や ^や 焼きのり	焼きのり				
8日 (金)	牛乳	牛乳			
	むぎ ^ぎ 麦ごはん		米、麦		
	とう ^{がん} 冬瓜の中華煮 ^{ちゅうかに}	豚肉、豚レバー、大豆たんぱく (大豆)、厚揚げ (大豆)、赤みそ (大豆)	サラダ油 (大豆)、三温糖、ごま油、でん粉	冬瓜、にんじん、長ねぎ、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、あお豆 (大豆)	酒、塩、麻婆豆腐の素 (小麦、大豆)、ケチャップ、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、豚骨
	●もやし ^の ナムル (ごま)	しらす干し	三温糖、ごま油、ごま	もやし、小松菜、にんじん、キャベツ	しょうゆ、特濃酢 (小麦)、塩
シュウマイ	鶏肉、豚肉、みそ (大豆)、大豆粉 (大豆)	パン粉 (小麦)、でん粉加工食品、砂糖、粉あめ、豚脂 (豚肉)、小麦粉、水あめ混合異性化液糖	たまねぎ、ソテーオニオン	しょうがペースト、しょうゆ (小麦、大豆)、みりん、香辛料、食塩、酵母エキスパウダー	
11日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	●クーリジシ ^{たまご} (卵)	卵、豚肉、黄色かまぼこ (大豆)	サラダ油 (大豆)	冬瓜、しいたけ、こんにゃく	塩、しょうゆ、かつお節、だし昆布、酒
	はく ^{さい} 白菜のそぼろ炒め ^{いた}	豚肉、鶏肉、厚揚げ (大豆)	でん粉、サラダ油 (大豆)	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
ぶた ^{にく} 豚肉の黒糖みそ焼き ^{ことう}	豚肉、白みそ (大豆)	黒糖		みりん、おろししょうが、酒、しょうゆ	
12日 (火)	牛乳	牛乳			
	コッペパン (小学校のみ)		コッペパン (小麦、乳、大豆)		
	ココア ^あ 揚げパン (幼稚園・中学校のみ)	きな粉 (大豆)	コッペパン (小麦、乳、大豆)、大豆油		ミルクココア (大豆)
	ホーク ^{ビー} ビーンズ	豚肉、ウインナー (豚肉)、白いんげん豆、ホークビーンズ (小麦、大豆、豚肉)	じゃがいも、三温糖、サラダ油 (大豆)、でん粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム	おろしにんにく、おろししょうが、ケチャップ、トマトピューレー、デミグラスソース (小麦、鶏肉)、豚骨、塩、こしょう
	マカロニ ^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



日	献立名	赤の食品 (おもに体をつくるものになる)	黄の食品 (おもにエネルギーのものになる)	緑の食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	調味料
13日 (水)	牛乳	牛乳			
	たこぎっく 炊き込み雑穀ごはん	豚肉、ひじき、10種 ミックス五種豆と五穀 (大豆)、油揚げ(大豆)	米、三温糖、ごま油、サ ラダ油(大豆)	しいたけ、枝豆(大 豆)、にんじん	しょうゆ、酒、かつお節
	やさい 野菜のアーモンド和え	鶏肉	さつまいも、細切りアー モンド、粉末アーモン ド、三温糖、オリーブ油	大根、きゅうり、にんじ ん	しょうゆ、酢、塩
	さかな 魚の黒糖生姜焼き	さば	黒糖、はちみつ		おろししょうが、しょうゆ、みり ん、塩、酒
	みかん(幼稚園・中学校のみ)			うんしゅうみかん	
14日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	だいにん 大根のすまし汁	絹ごし豆腐(大豆)、鶏 肉	サラダ油(大豆)	大根、にんじん、しいた け、ねぎ	酒、みりん、しょうゆ、塩、かつ お節
	ぶたにく 豚肉とじゃがいものみそ炒め	豚肉、赤みそ(大豆)	じゃがいも、三温糖、サ ラダ油(大豆)、でん粉	キャベツ、ピーマン、に んじん、たまねぎ	おろししょうが、おろしにんに く、酒、みりん、しょうゆ
てづく 手作り黒糖ピーンズ	大豆、きな粉(大豆)	三温糖、黒糖			
15日 (金)	牛乳	牛乳			
	げんまい 玄米ごはん		米、玄米		
	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	にんじん、たまねぎ、 ピーマン、にんにく	酒、りんごピューレ、カレー粉、 カレールウ(小麦、大豆、鶏肉、 牛肉)、ケチャップ、ウスター ソース、豚骨
	ふくじんあ 福神和え			にんじん、きゅうり、 キャベツ、福神漬	しょうゆ
	チーズオムレツ	卵、チーズ(乳)	糖類、でん粉、なたね油		しょうゆ(小麦、大豆)、かつお エキス、濃縮煮干し、食塩
こくさん 国産りんごゼリー		水あめ、砂糖	りんご濃縮果汁、りんご ピューレ		
18日 (月)	牛乳	牛乳			
	だいにん 大根めし	豚肉、油揚げ(大豆)	米、麦、サラダ油(大 豆)	大根、大根葉、にんじ ん、しいたけ	酒、しょうゆ、みりん、塩、かつ お節、ポークパイオン(鶏肉、豚 肉)
	はくさい 白菜のシークワサー和え	白かまぼこ(大豆)	三温糖	白菜、小松菜、にんじ ん、きゅうり、シー クワサー果汁	しょうゆ、酢
	さかな 魚のアーサマヨ焼き	ホキ、アーサ	ノンエッグマヨネーズ (大豆)、三温糖		しょうゆ
	りんご(幼稚園・中学校のみ)			りんご	
19日 (火)	牛乳	牛乳			
	コッペパン(幼稚園・中学校のみ)		コッペパン(小麦、乳、 大豆)		
	ココア揚げパン(小学校のみ)	きな粉(大豆)	コッペパン(小麦、乳、 大豆)、大豆油		ミルクココア(大豆)
	とうがん ●冬瓜のクリームスープ(乳)	鶏肉、白花豆、白いんげ ん豆、脱脂粉乳	じゃがいも、サラダ油 (大豆)	冬瓜、にんじん、たまね ぎ	ホワイトルウ(小麦、乳、大豆、 鶏肉、牛肉)、パセリ、豚骨、こ しょう
	タンカンドレッシングのサラダ	ちくわ	三温糖、こめ油	セロリ、大根、きゅうり	タンカンドレッシング(小麦、大 豆、ゼラチン)、酢、塩
シークワサーゼリー		砂糖、果糖ぶどう糖液糖	シークワサー果汁		
20日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	じる ソーキ汁	骨ソーキ(豚肉)、昆布		冬瓜、にんじん、生姜	しょうゆ、塩、かつお節、だし昆 布
	タマナーチャンブルー	ツナ、沖縄豆腐(大豆)	サラダ油(大豆)	キャベツ、にんじん、小 松菜、もやし	おろしにんにく、塩、しょうゆ
くるま麩ナゲット	鶏肉、麩(小麦、大豆)	なたね油		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	



食育の日

日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるものになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのもとになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるものになる)</small>	調味料
21日 (木)	牛乳	牛乳			
	きつねうどん	鶏肉、油揚げ(大豆)	うどん(小麦)、三温糖、サラダ油(大豆)	白菜、にんじん、しいたけ、長ねぎ、小松菜、たまねぎ、生姜	豚骨、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、酒
	かむかむ海藻サラダ	しらす干し、かむかむ海藻ミックス	ごま油、三温糖	キャベツ、にんじん、あお豆(大豆)、千切大根、シークワサー果汁	特濃酢、しょうゆ、塩
コザ中 2年 欠食	かぼちゃとさつまいものコロッケ	豚肉、豆乳発酵食品(大豆)、粉末状植物性たん白(大豆)	大豆油、砂糖、パン粉(小麦)、粉末油脂、マッシュポテト、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	白こしょう、酵母エキス、食塩、白ワイン
	22日 (金)	牛乳	牛乳		
室小 1~5 年・ 島小 3・4年・ コザ中 2年 欠食	トゥンジージュージー	昆布、豚肉、チキアキ(大豆)	米、麦、田芋、サラダ油(大豆)	にんじん、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)
	かぼちゃの煮つけ	豚肉、厚揚げ(大豆)、ちくわ	三温糖、サラダ油(大豆)	かぼちゃ、たまねぎ、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
	さかな魚のゆずみそかけ	さわら、甘口みそ(大豆)	三温糖	ゆず皮	みりん
	りんご(小学校のみ)			りんご	
25日 (月)	牛乳	牛乳			
	スパゲティナポリタン	ベーコン(豚肉)	スパゲティ(小麦)、三温糖、サラダ油(大豆)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、にんにく	トマトピューレー、ケチャップ、ウスターソース、こしょう、塩、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)、赤ワイン
	ポテトサラダ	ハム(豚肉、大豆)、白いんげんペースト	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ(大豆)、三温糖	にんじん、きゅうり、あお豆(大豆)	酢、塩、こしょう
	ハンバーグのソースかけ	星型ハンバーグ(鶏肉、豚肉、大豆)	黒糖、でん粉		酒、しょうゆ、みりん
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、でん粉	こんにゃく粉	ココアパウダー、清涼飲料水、発酵調味料	

中学校3年生のリクエスト献立が登場します♪

中学校3年生のみなさんに、もう一度食べたい給食を各学校にアンケートをとりました。

12月から3月の間にリクエスト献立を出しますので、何が出るのか楽しみに待っていてください。

	やまうちゅう 山内中	あげだちゅう 安慶田中	こざちゅう コザ中
1位	タコライス	フルーツポンチ	揚げパン
2位	揚げパン	揚げパン	タコライス
3位	ラーメン	ラーメン	カレー
4位	沖縄そば	シークワサーソルベ	アイス
5位	カレー	沖縄そば	いちごクレープ

←アンケート結果はこうなったよ～。
12月は、大人気の揚げパンとカレーが出るのでお楽しみに！
楽しい給食時間を過ごしてね。



① **にんじんの色**

わたしはにんじん！
チャームポイント
鮮やかなオレンジ色

「カロテン」は
このオレンジ色

② **ビタミンAに
変身するんだ！**

みんなの体の中に入ると

③ **カゼなどのウイルスから
体を守るよ**

ひふを
じょうぶに
したり

目の調子を
よくしたり

④ **みんなに大人気!!**

だからわたしは
栄養豊富なにんじんは、
給食に欠かせない野菜です。