

# 令和6年1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。

学校給食週間 1/24~1/30

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のになる)</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
5日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	なかみじる 中身汁	豚中身、豚肉		こんにゃく、しいたけ、 生姜、ねぎ	酒、しょうゆ(小麦、大豆)、 みりん、塩、かつお節、豚骨
	こうはく 紅白なます		三温糖	べつたら漬、大根、にん じん	塩、特濃酢(小麦)
	さかな 魚のみそだれ	さば、甘口みそ(大豆)	三温糖、でん粉		みりん、酒、おろししょうが
あお 青りんごゼリー			りんご果汁、果糖ぶどう 糖液糖、砂糖、難消化性 デキストリン		
9日 (火)	牛乳	牛乳			
	ななつ 七草がゆ	ツナ	米、サラダ油(大豆)	にんじん、白菜、ほうれ んそう、山東菜、大根 葉、かぶ、しいたけ	しょうゆ、塩、みりん、かつお 節、チキンブイヨン(鶏肉)
	ヌンクーグー	豚肉、チキアギ(大豆)	サラダ油(大豆)、三温 糖	大根、にんじん、からし 菜	酒、しょうゆ、塩、みりん、か つお節
	ふかしいも		さつまいも		
	バナナ(中学のみ)			バナナ	

お正月お祝い献立

七草献立

えんと支



あけましておめでとうございます

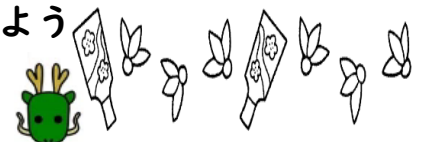


日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるものになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのもとになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるものになる)</small>	調味料
10日 (水)	牛乳	牛乳			
	べにいも 紅芋パン		紅芋パン(小麦、乳、大豆)		
	はくさい、むぎ 白菜と麦のスープ	ウインナー(豚肉)、鶏肉	おし麦、オリーブ油	にんじん、白菜、セロリ、たまねぎ	酒、こしょう、塩、しょうゆ、ローレルパウダー、豚骨
	にく、まめ、にこ ひき肉と豆の煮込み	豚肉、牛肉、豚レバー、レッドキドニー	サラダ油(大豆)、じゃがいも	たまねぎ、ピーマン、にんじん、セロリ	赤ワイン、おろしにんにく、ウスターソース、ハヤシルウ(小麦、大豆、牛肉)、ケチャップ、塩、こしょう、ポークブイヨン(豚肉、鶏肉)
	うんしゅう 温州みかん			うんしゅうみかん	
	スライスチーズ	チーズ(乳)			
11日 (木)	牛乳	牛乳			
	にこ 煮込みうどん	豚肉、油揚げ(大豆)	うどん(小麦)、三温糖、サラダ油(大豆)	白菜、小松菜、にんじん、長ねぎ、生姜、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節
	チキンとごぼうのサラダ	鶏肉	ノンエッグマヨネーズ(大豆)、三温糖	コーン、ごぼう、にんじん、きゅうり	しょうゆ、酢(小麦)
	みたらし 団子		もち、三温糖、黒糖、でん粉		しょうゆ、みりん
12日 (金) 島袋幼 試食会	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	けんちん汁	油揚げ(大豆)	さといも	大根、にんじん、長ねぎ、こんにゃく	しょうゆ、塩、かつお節、だし昆布
	きのこ豚丼	豚肉	三温糖、サラダ油(大豆)	たまねぎ、ねぎ、しめじ、えのきたけ、しいたけ	しょうゆ、みりん、塩、酒、おろしにんにく、おろししょうが
	くるま麩と鶏肉のナゲット	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)、塩、おろしにんにく、こしょう
15日 (月)	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	生姜、にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン	酒、チャツネ(りんご)、カレー粉、カレールウ(小麦、大豆、鶏肉、牛肉)、豚骨、ウスターソース
	てづく 手作り福神漬		三温糖	きゅうり、大根、れんこん	おろししょうが、しょうゆ、酢
	ハンバーグ	鶏肉、豚肉、粒状植物性たん白(大豆)	豚脂(豚肉)、でん粉、砂糖、植物油脂(大豆)、乾燥マッシュポテト	たまねぎ	トマトケチャップ、野菜ペースト、香辛料、オニオンエキスパウダー、塩、酵母エキス
16日 (火)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	まーぼーだいこん 麻婆大根	沖縄豆腐(大豆)、豚肉、豚レバー、大豆、赤みそ(大豆)	三温糖、ごま油、でん粉、サラダ油(大豆)	大根、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、きくらげ、しいたけ、生姜、にんにく	豆板醤、テンメンジャン(小麦、大豆)、しょうゆ、酒、ポークブイヨン(鶏肉、豚肉)
	もやしのナムル		三温糖、ごま油	もやし、小松菜、にんじん、キャベツ	酢、しょうゆ
ぎょうざ	豚肉、鶏肉、大豆粉(大豆)、粉末状植物性たん白(大豆)	豚脂(豚肉)、でん粉加工食品、砂糖、小麦粉、植物油脂(大豆)、水あめ混合異性化液糖、ぶどう糖	キャベツ、たまねぎ、にら	しょうゆ(小麦、大豆)、塩、酵母エキス、しょうがペースト、香辛料、醸造酢(小麦)、発酵調味料、乳化剤(大豆)	

鏡開き献立



この一年もけんこうで元気に過ごせるよう  
給食からみなさんを応援しています！  
今年もよろしくお願ひします



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
17日 (水)	牛乳	牛乳			
	なかよしパン		なかよしパン(小麦、乳、大豆)		
	● <sup>しゆ</sup> 冬やさいのシチュー(乳)	ウインナー(豚肉)、脱脂粉乳	じゃがいも、サラダ油(大豆)	いんげん、大根、にんじん、たまねぎ、白菜	ホワイトルウ(小麦、乳、大豆、鶏肉、牛肉)、豚骨
	スラッピージョー	牛肉、豚レバー、大豆	サラダ油(大豆)、三温糖	たまねぎ、トマト	ケチャップ、デミグラスソース(小麦、鶏肉)、塩、チリパウダー
	皇 <sup>ぼし</sup> のコロッケ	鶏肉、豚肉	大豆油、ばれいしょ、豚脂(豚肉)、砂糖、乾燥マッシュポテト、パン粉(小麦、大豆)、小麦粉、コーンフラワー、デキストリン、植物油脂、還元水あめ、でん粉	たまねぎ	塩、香辛料
いちごジャム		水あめ、砂糖	いちご		
18日 (木)	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	豚肉、ひじき、油揚げ(大豆)、大豆	米、麦、サラダ油(大豆)	ねぎ、にんじん、ごぼう、しいたけ	しょうゆ、酒、塩、かつお節、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)
	ウサチ	ツナ	三温糖	きゅうり、にんじん、だいこん、シークワサー果汁	酢、塩
	とりにく <sup>こくとう</sup> や <sup>や</sup> 鶏肉の黒糖みそ焼き	鶏肉、白みそ(大豆)	黒糖		みりん、おろししょうが、酒、しょうゆ
タンカン(中学のみ)			たんかん		
19日 (金)	牛乳	牛乳			
	むぎ <sup>むぎ</sup> 麦ごはん		米、麦		
	ぶた <sup>ぶた</sup> 豚キムチ汁	豚肉、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)、白みそ(大豆)	サラダ油(大豆)、里芋	白菜、にんじん、ごぼう、長ねぎ、白菜キムチ(大豆)、こんにゃく	酒、かつお節
	おでん <sup>ふうに</sup> 風煮	ちくわ(大豆)、昆布	三温糖	大根、にんじん、小松菜、こんにゃく、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節、チキンフィヨン(鶏肉)
	いわしのみそ <sup>に</sup> 煮	いわし、みそ(大豆)、大豆	砂糖	しょうが汁	醸造調味料
タンカン(小学のみ)			たんかん		
22日 (月)	牛乳	牛乳			
	ジャンバラヤ	豚肉、ウインナー(豚肉)	米、麦、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、トマトジュース	白ワイン、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、チリパウダー、塩、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)
	ビーンズサラダ	ひよこ豆、大豆、ベーコン(豚肉)	三温糖、こめ油	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン	塩、しょうゆ、酢
	とりにく <sup>とりにく</sup> 鶏の照り焼き	鶏肉	黒糖		酒、しょうゆ、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、塩
欠食	りんご(幼・中学のみ)		りんご		
23日 (火)	牛乳	牛乳			
	むぎ <sup>むぎ</sup> 麦ごはん		米、麦		
	あさりのみそ <sup>しる</sup> 汁	あさり、わかめ、絹ごし豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、白みそ(大豆)		白菜、にんじん、大根、ねぎ	かつお節、だし昆布、塩
	やさいソテー	ベーコン(豚肉)	サラダ油(大豆)	コーン、いんげん、キャベツ、にんじん、もやし、しめじ、にんにく	塩、しょうゆ
や <sup>ざかな</sup> 焼き魚のしょうゆレモンかけ	さば	三温糖	レモン果汁	しょうゆ、酢	

琉球料理の日献立

食育の日献立

なんじゃ？にんじゃ？しもんじゃ！

絵本  
献立

全国学校給食週間 1/24 ~ 1/30 沖縄市とゆかりのある県や国の料理が登場します☆お楽しみに☆

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
24日 (水)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン (小麦、乳、大豆)		
	ハワイ料理 ポークビーンズ	豚肉、白いんげん豆、ポークビーンズ (小麦、大豆、豚肉)	サラダ油 (大豆)、じゃがいも、三温糖、でん粉	にんじん、たまねぎ、ピーマン、セロリ、にんにく	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)、塩、こしょう
	ロミロミサラダ	ハム (豚肉、大豆)	オリーブ油、三温糖	パパイア、たまねぎ、黄ピーマン、きゅうり、パイナップル、レモン果汁	酢、しょうゆ、塩、こしょう
ウインナー	豚肉、えんどう豆たん白、海草粉末	豚脂肪 (豚肉)、でん粉、砂糖		塩、香辛料	
25日 (木)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	愛知県東海市の郷土料理 ひきずり	鶏肉、焼き豆腐 (大豆)	サラダ油 (大豆)	白菜、にんじん、長ねぎ、しいたけ、こんにゃく	しょうゆ、みりん、酒、おろしにんにく、塩、かつお節
	あ もの 和え物 キャベツ	ハム (豚肉、大豆)	三温糖	キャベツ、きゅうり、コーン	しょうゆ、酢、塩
みそカツ	チキンカツ (小麦、鶏肉、大豆)、赤みそ (大豆)、甘口みそ (大豆)	三温糖、大豆油		酒、みりん	
26日 (金)	牛乳	牛乳			
	島袋小1年試食会 ごはん		米		
	に 煮 いも	豚肉、かき揚げ (大豆)	里芋、三温糖、サラダ油 (大豆)	にんじん、ごぼう、長ねぎ、しいたけ、絹さや、こんにゃく	しょうゆ、みりん、酒、おろしにんにく、塩、かつお節
	山形県米沢市の郷土料理 ほうれん草の和え物	しらす干し、ちくわ (大豆)	三温糖、ごま油	ほうれん草、にんじん、白菜、きゅうり	しょうゆ、酢、塩
	さかないりど 魚の彩りあんかけ	さば	三温糖、でん粉	赤ピーマン、ピーマン、黄ピーマン	おろししょうが、しょうゆ、酢、みりん
りんご (小学のみ)			りんご		
29日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	じ る ソーキ汁	豚ソーキ (豚肉)、昆布		大根、にんじん、生姜	しょうゆ、塩、かつお節、だし昆布
	クープイリチー	豚肉、昆布、細切りかまぼこ (小麦、大豆)	三温糖、サラダ油 (大豆)	こんにゃく	みりん、しょうゆ、酒、かつお節
こくしょうがや さばの黒糖生姜焼き	さば	黒糖、はちみつ		おろししょうが、しょうゆ、みりん、塩、酒	
30日 (火)	牛乳	牛乳			
	おきなわ 沖縄そば (麺)		沖縄そば (小麦、大豆)		
	おきなわ 沖縄そば (スープ)	豚肉、かまぼこ (大豆)	サラダ油 (大豆)	ねぎ、生姜	みりん、酒、しょうゆ、塩、豚骨、かつお節
	あつあ 厚揚げと野菜の炒め	豚肉、厚揚げ (大豆)	サラダ油 (大豆)	キャベツ、島ニンジン、小松菜、エリンギ	酒、しょうゆ、塩、こしょう
グルクンのからあげ	グルクン	米粉、でん粉、大豆油		塩	
31日 (水)	牛乳	牛乳			
	こく 黒糖パン		黒糖パン (小麦、乳、大豆)		
	●クラムチャウダー (乳)	あさり、白花豆、白いんげん豆、脱脂粉乳	じゃがいも、サラダ油 (大豆)	マッシュルーム、にんじん、たまねぎ	パセリ、ホワイトルウ (小麦、乳、大豆、鶏肉、牛肉)、こしょう、豚骨
	マカロニのカントリー炒め	鶏肉、牛肉、豚レバー、大豆	マカロニ (小麦)、三温糖、サラダ油 (大豆)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	赤ワイン、カレー粉、ケチャップ、トマトペースト、ウスターソース、塩
オムレツ	液卵白 (卵)、乾燥卵 (卵)、ゼラチン、大豆	果糖ぶどう糖液糖		塩	