

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に準ずるもの(推奨表示)にアーモンドが追加になりました。
 順次対応させていただきます。





特定原材料(義務表示)7品目	特定原材料に準ずるもの(推奨表示)21品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 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 くるみ 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。
 ※毎週木曜日は幼稚園欠食です。

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
1日 (木) 防災の日	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	防災みそ汁	無添加ポーク(豚肉、鶏肉) 油揚げ(大豆) わかめ 麦みそ(大豆)	じゃがいも	冬瓜 にんじん たまねぎ	かつお節
	ひじきの五目煮	ツナ ひじき 大豆	三温糖 大豆油	にんじん ごぼう こんにゃく	しょうゆ(小麦、大豆) みりん 塩 かつお節 酒
	さんまの梅煮	さんま	砂糖 でん粉	しそ 梅肉	しょうゆ みりん 塩
2日 (金) トーチ&クエン酸の日	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	イナムドッチ 	豚肉 黄色かまぼこ(大豆) 甘口白みそ(大豆)	大豆油	大根 こんにゃく しいたけ ねぎ	かつお節 豚骨 酒
	クープイリチー 	昆布 豚肉	三温糖 大豆油	にんじん こんにゃく しいたけ	みりん しょうゆ 酒
	グルクンのシークワサーソース	グルクン	小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖	シークワサー果汁 レモン果汁	塩 こしょう しょうゆ 特濃酢(小麦)
5日 (月) ピピンバは韓国料理	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	もずくのすまし汁	もずく 絹ごし豆腐(大豆)		ねぎ	かつお節 だし昆布 しょうゆ 塩 おろししょうが
	ピピンバ(ナムル)		ごま油 三温糖	もやし 小松菜 にんじん	塩 しょうゆ 酢(小麦)
	ピピンバ(肉みそ)	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆たんぱく 赤みそ(大豆)	三温糖 ごま油 大豆油	きくらげ	おろししょうが おろしんにく しょうゆ みりん 豆板醤 酒

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
6日 (火) 沖縄ポツカさんよりシークワサー果汁 	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン (小麦、乳、大豆)		
	島野菜のミネストローネ	ベーコン (豚肉) 白いんげん豆	ABCマカロニ (小麦) 大豆油	冬瓜 パパイア にんじん たまねぎ セロリ なす トマト にんにく	トマトピューレー 塩 こしょう 豚骨 酒
	野菜のアーモンド和え		アーモンド 三温糖	ブロッコリー カリフラワー にんじん シークワサー果汁	しょうゆ 酢 塩
	チキンのマーマレード焼き	鶏肉	マーマレード 三温糖		白ワイン しょうゆ こしょう
7日 (水) 沖縄市民平和の日 	牛乳	牛乳			
	ポロポロシューシー	豚肉	米 大豆油	大根 にんじん 白菜 えのきたけ 長ねぎ	塩 チキンブイヨン (鶏肉) かつお節
	干切りイリチー	昆布 豚肉 チキアギ (大豆)	三温糖 大豆油	切干大根 にんじん こんにゃく しいたけ	みりん しょうゆ かつお節
	さつまいも天ぷら		さつまいも 小麦粉 でん粉 なたね油 パーム油 大豆油		塩
8日 (木) 旬の果物を食べよう 	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	麻婆大根	沖縄豆腐 (大豆) 豚肉 豚レバー 大豆たんぱく 赤みそ (大豆)	三温糖 ごま油 でん粉 大豆油	大根 たまねぎ にんじん たけのこ 長ねぎ きくらげ しいたけ	おろししょうが おろしにんにく 塩 しょうゆ 麻婆豆腐の素 (小麦、大豆) ケチャップ 酒 豚骨
	春雨サラダ	ハム (豚肉、大豆)	春雨 三温糖 ごま油	きゅうり にんじん キャベツ	しょうゆ 特濃酢 マスタード
	ぶどう			ぶどう	
9日 (金) 十五夜献立 島小5・6年欠食 	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	豆腐のとろみ汁	絹ごし豆腐 (大豆) わかめ	でん粉	コーン きくらげ にんじん 生姜 ねぎ	しょうゆ 塩 かつお節 だし昆布
	筑前煮	鶏肉	里芋 三温糖 大豆油	こんにゃく にんじん 大根 しいたけ ごぼう れんこん いんげん	しょうゆ みりん おろししょうが かつお節 酒
	うさぎ型ハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆たんぱく	豚脂 砂糖 でん粉	たまねぎ	トマトペースト 塩 にんにく ペースト しょうがペースト
12日 (月) 11日はたんぱく質の日 	牛乳	牛乳			
	秋の香りごはん 	鶏肉 油揚げ (大豆)	米 麦 さつまいも くり 大豆油	にんじん しめじ しいたけ	しょうゆ みりん 塩 酒 かつお節
	白菜のシークワサー和え	ちくわ (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
13日 (火) 旬の果物を食べよう 	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン (小麦、乳、大豆)		
	●白菜とあさりのクリーム煮 (乳)	鶏肉 あさり 脱脂粉乳	小麦粉 マーガリン (乳、大豆) 大豆油	白菜 にんじん たまねぎ しめじ	パセリ 塩 こしょう 白ワイン 豚骨
	ツナコーンサラダ	ツナ	三温糖 オリーブ油	コーン キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ こしょう
	くだもの			なし	

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
14日 (水) 琉球料理の日 献立	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	シカムドゥチ 	豚肉 黄色かまぼこ(大豆)	大豆油	冬瓜 しいたけ こんにゃく ねぎ 生姜	酒 かつお節 豚骨 塩 しょうゆ
	豆腐チャンプルー	豚肉 沖縄豆腐(大豆)	大豆油	キャベツ にんじん 小松菜 もやし	塩 しょうゆ 酒 こしょう
	ししゃもフライ	ししゃも	大豆油 パン粉(小麦、大豆) 小麦粉		塩
15日 (木)	牛乳	牛乳			
	チキンライス	鶏肉	米 麦 大豆油	にんじん たまねぎ ピーマン 黄ピーマン マッシュルーム	酒 ケチャップ パプリカ粉 しょうゆ 塩 こしょう 豚骨
	三色和え	しらす干し 糸けずり	三温糖	もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ 特濃酢 塩
	オムレツ	卵 大豆	ゼラチン でん粉		塩
16日 (金) 宮小5年・ 中小6年 欠食	牛乳	牛乳			
	中華めん(小袋)		中華めん(小麦、大豆)		
	みそラーメン ～絵本献立「ぼくがラーメンたべてるとき」～	豚肉 赤みそ(大豆)	大豆油	チンゲンサイ にんじん もやし 長ねぎ きくらげ たけのこ コーン	酒 おろしにんにく おろししょうが 赤だし(大豆、鶏肉) 豚骨 かつお節
	白菜のゆず和え	とりささみ(鶏肉)	三温糖	白菜 大根 きゅうり にんじん シークワサー果汁 ゆず	しょうゆ 酢
	豆腐の生姜あんかけ	厚揚げ(大豆)	三温糖 でん粉		おろししょうが しょうゆ みりん かつお節
20日 (火) 毎月10日は 食育の日 県産品献立	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	パパイアンプシー	豚肉 厚揚げ(大豆)	じゃがいも 三温糖 大豆油	こんにゃく パパイア にんじん にら いんげん しいたけ	しょうゆ みりん 塩 かつお節 酒
	マグロの角煮	マグロ	三温糖 黒糖	生姜	酒 みりん しょうゆ
	ぶどうゼリー		砂糖 果糖ぶどう糖液糖	ぶどう果汁	
21日 (水) 宮小1・2 年欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	春雨スープ	鶏肉	春雨 ごま油 大豆油	たけのこ 小松菜 にんじん 長ねぎ きくらげ	おろししょうが しょうゆ 塩 酒 豚骨 かつお節
	豚キムチ炒め	豚肉 厚揚げ(大豆)	三温糖 大豆油	キャベツ にんじん にら 白菜キムチ(大豆)	しょうゆ 塩 酒
	コーンシューマイ	たら 鶏肉 卵白 ほたてエキス 大豆粉 かにエキス えびエキス	小麦粉 豚脂 でん粉 砂糖 ゼラチン ごま でん粉 植物油脂	たまねぎ コーン	塩
22日 (木) シー クワ サーの 日☺	牛乳	牛乳			
	カレーうどん	豚肉 なんと 油揚げ(大豆)	うどん(小麦) 大豆油	にんじん たまねぎ キャベツ 長ねぎ しいたけ	カレールー(小麦、大豆、鶏肉、牛肉) カレー粉 塩 かつお節 酒
	海藻サラダ	わかめ 海藻ミックス ツナ	三温糖 ごま油	大根 きゅうり シークワサー果汁	しょうゆ 酢
	レバーのピリ辛揚げ	豚レバー打粉付き(小麦、大豆、豚肉)	大豆油 三温糖		おろししょうが とんかつソース(りんご) ケチャップ 豆板醤
	バナナ(中のみ)			バナナ	

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
26日 (月)	牛乳	牛乳			
	和風スパゲティ	ベーコン(豚肉) あさり	スパゲティ(小麦) 大豆油 オリーブ油	小松菜 にんじん たまねぎ しめじ しいたけ 長ねぎ	酒 しょうゆ 塩 チキンブイオン(鶏肉)
	コザ中欠食 沖縄ポツカさんより シークワサー果汁	ハム(豚肉、大豆)	ノンエッグマヨネーズ(大豆) 三温糖	キャベツ にんじん きゅうり コーン シークワサー果汁	フレンチドレッシング
	ミートボール	鶏肉 大豆たんぱく	砂糖 なたね油 でん粉 豚脂 植物油	たまねぎ	ケチャップ 酢 トマトペースト 小麦不使用しょうゆ 塩 しょうがペースト にんにくペースト
27日 (火)	牛乳	牛乳			
	なかよしパン		なかよしパン(小麦、乳、大豆)		
	ポトフ はフランス料理♪	鶏肉 ウインナー(豚肉)	じゃがいも 大豆油	にんじん たまねぎ 白菜	パセリ 塩 こしょう 豚骨 白ワイン
	マカロニのカントリー炒め	豚肉 豚レバー 大豆たんぱく	マカロニ(小麦) 大豆油	たまねぎ にんじん ピーマン	ケチャップ ウスターソース カレー粉 おろしにんにく 塩 酒
	いちごジャム	いちご りんご	水あめ 砂糖		
28日 (水)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	十三夜には枝豆をお供えます♪ 	鶏肉 豚レバー 白花生ペースト	大豆油 じゃがいも 小麦粉 こめ油	にんじん たまねぎ ピーマン	酒 おろししょうが おろしにんにく 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 塩
	フルーツ白玉 枝豆		甘夏みかんゼリー(りんご) カラフルボール	パイン 黄桃(もも) みかん 枝豆(大豆)	
29日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	大根のにつけ アングラズー ウムくじ天ぷら	鶏肉 厚揚げ(大豆) ポール天 豚肉 糸けずり 麦みそ(大豆)	三温糖 大豆油 ごま油 三温糖 大豆油 紅芋 もち粉 三温糖 大豆油	だいこん にんじん こんにゃく いんげん ねぎ	かつお節 しょうゆ みりん 酒 塩 おろししょうが みりん 酒
	30日 (金)	牛乳	牛乳		
ひじきごはん	鶏肉 ひじき 黄色かまぼこ(大豆) 油揚げ(大豆)	米 麦 大豆油	ごぼう にんじん しいたけ あお豆(大豆)	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 チキンブイオン(鶏肉)	
●ごまあえ(ごま)	しらす干し	ごま 三温糖	にんじん もやし 小松菜 きゅうり	しょうゆ	
さばの竜田揚げ	さば	でん粉 小麦粉 大豆油		酒 おろししょうが しょうゆ みりん	



ごちそうさまの前まえに...

最後のひと粒つぶまで おいしく味あじわえるといいですね。



【沖縄県産米がでます♪】

伊平屋産 ちゅらひかり
西表産 ひとめぼれ



9月は沖縄県産のお米が使われます。

香り、味、色、、、変わるかな？
違いを楽しんで食べてみてくださいね。