



令和6年11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。月はじめで使用した日のみ、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。

11月8日は
いい歯の日



地場産物活用
よくかんで食べよう/感謝して食べよう

沖縄市制50周年記念
献立

| 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 (金) 島袋小欠食 | 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 | しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、酒、塩、かつお節、豚骨 |
| | きかな しおこうじ 魚の塩麹やき | さば | | | 塩麹 |
| | ウサチ | | 三温糖 | きゅうり、にんじん、大根、シークワーサー果汁 | 酢(小麦)、塩 |
| 牛乳なしの日 | いわ お祝いのり | 乾海苔、昆布、かつお削り節、いりこ | 砂糖 | 椎茸、唐辛子 | 塩、みりん、酵母エキス |
| | 5日 (火) 安慶田中欠食 | 牛乳 | 牛乳 | | |
| | うっちゃんライス | 鶏肉 | 米、麦、サラダ油(大豆) | たまねぎ、にんじん、あお豆(大豆)、マッシュルーム | おろしにんにく、酒、しょうゆ、うっちゃん粉、塩、こしょう、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉) |
| | きゅうりとわかめの酢のもの | わかめ | 三温糖 | だいこん、きゅうり、シークワーサー果汁 | 特濃酢(小麦)、しょうゆ |
| | ハンバーグ | 豚肉、鶏肉、粒状植物性たん白(大豆)、粉末状植物性たん白(大豆) | 豚脂(豚肉)、果糖ぶどう糖液糖、でん粉、ぶどう糖加工品、加工油脂 | たまねぎ、難消化性デキストリン | ドロマイド、ポークエキス(豚肉)、発酵調味料、塩、酵母エキス、チキンフィヨン(鶏肉) |
| 6日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | コッペパン | | コッペパン(小麦、乳、大豆) | | |
| | キャベツと麦のスープ | 鶏肉、ウインナー(豚肉) | サラダ油(大豆)、おし麦 | にんじん、キャベツ、たまねぎ | 酒、こしょう、塩、しょうゆ、ローレルパウダー、豚骨 |
| | マカロニのカントリー炒め | 豚肉、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 |
| | ベビーチーズ | チーズ(乳) | | | |

| 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 |
|---|--|--|---|---|---|
| 7日 (木) 安慶田 小欠食 | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | ごはん | | 米 | | |
| | ぐ 具だくさんみそ汁 ^{しる} | 鶏肉、油揚げ(大豆)、赤 みそ(大豆)、白みそ(大 豆) | じゃがいも、サラダ油(大 豆) | 大根、にんじん、ごぼう、 しいたけ、小松菜 | かつお節、酒 |
| | ひじきの ^{ごもいた} 五目炒め | 豚肉、ひじき、大豆 | 三温糖、サラダ油(大豆) | にんじん、こんにゃく | しょうゆ、みりん、塩、かつお節 |
| こ 小いわしのからあげ | 小いわしスプラット(子持 ち) | 上新粉、でん粉、大豆油 | | 塩、こしょう | |
| 8日 (金) 宮里小 2年、 安慶田 小6年 欠食 | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | ごはん | | 米 | | |
| | とり 鶏すき焼き ^や | 鶏肉、沖縄豆腐(大豆) | 三温糖、サラダ油(大豆) | にんじん、しいたけ、白 菜、ほうれん草、こんにゃ く、長ねぎ | しょうゆ、みりん、酒、おろしに んにく、塩、かつお節 |
| | だいこん ^{うめ} 大根の梅じゃこあえ | しらす干し、糸けずり | 三温糖 | にんじん、大根、きゅうり | 梅肉(大豆 りんご)、ゆかり、 酢、しょうゆ |
| にくだんご 肉団子 | 鶏肉、豚肉、粉末状植物性 たん白(大豆)、粒状植物 性たん白(大豆) | パン粉(小麦)、豚脂(豚 肉)、植物油脂(ごま)、 砂糖、ごま、なたね油 | たまねぎ、にんじん、ごぼ う、ねぎ、れんこん | しょうゆ(小麦・大豆)、食塩、香 辛料、酵母エキス、発酵調味料、清 酒、おろししょうが | |
| 11日 (月) 安慶田 中欠食 | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | ごはん | | 米 | | |
| | ちゅうか 中華コーンスープ | 鶏肉 | 春雨、でん粉 | コーン、にんじん、長ねぎ | しょうゆ、塩、こしょう、豚骨 |
| | あつあ 厚揚げの中華煮 ^{ちゅうかに} | 厚揚げ(大豆)、豚肉 | サラダ油(大豆)、ごま 油、でん粉 | にんじん、たまねぎ、しい たけ、小松菜、白菜 | 酒、おろしにんにく、おろししょう が、みりん、しょうゆ、ポークフイ ヨン(鶏肉、豚肉)、塩 |
| りんご | | | りんご | | |
| 12日 (火) 宮里小 4年欠 食 | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | むぎ 麦ごはん | | 米、麦 | | |
| | ポークカレー | 豚肉、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、ビー マン、にんにく | りんごピューレー、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 |
| | だいこん ^あ 大根のおかか和え | ちくわ、糸けずり | 三温糖 | 大根、きゅうり、にんじん | しょうゆ、特濃酢 |
| マスカットゼリー | | ぶどう糖、砂糖、水あめ、 果糖 | ぶどう果汁 | | |
| 13日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | コッペパン(小) | | コッペパン(小麦、乳、大 豆) | | |
| | きな ^あ こ揚げパン(幼・中) | 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 | | |
| | あさりのトマトスープ | あさり、ベーコン(豚 肉)、大豆 | サラダ油(大豆)、じゃが いも | 大根、にんじん、たまね ぎ、セロリ、にんにく、ト マト | 酒、トマトピューレー、塩、こしょ う、豚骨 |
| | ココロサラダ | ひよこ豆、レッドキド ニー、鶏肉 | 三温糖 | キャベツ、にんじん、きゅ うり、コーン | マリネドレッシング(大豆、りん ご)、塩、酢 |
| イチゴジャム(小) | | 砂糖 | いちご、ポリデキストロ ース | | |
| 14日 (木) 宮里小 6年欠 食 | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | ごはん | | 米 | | |
| | とうが ^{んじ} ん冬瓜汁 | 鶏肉 | サラダ油(大豆) | 冬瓜、しいたけ、にんじ ん、長ねぎ | 酒、しょうゆ、みりん、塩、かつお 節 |
| | せんぎ 干切りイリチー | 昆布、豚肉、チキアギ(大 豆) | サラダ油(大豆)、三温糖 | 切干大根、にんじん、こん にゃく | 酒、みりん、しょうゆ、かつお節 |
| さかな 魚のシークワサーソース | さば | 三温糖、でん粉 | シークワサー果汁、レモ ン果汁 | しょうゆ、特濃酢 | |

いい歯の日献立

琉球料理の日

| 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 | |
|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|---|----------------------------------|---|------------------------|
| 15日 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | キムチチャーハン | 豚肉 | 米、麦、サラダ油（大豆） | たまねぎ、にんじん、エリンギ、白菜キムチ（大豆）、あお豆（大豆） | 酒、しょうゆ、ポークフィヨン（豚肉・鶏肉）、塩、おろしにんにく、 | |
| | 宮里小 6年欠食 | べに 紅いもサラダ | 紅いも、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 | 塩、こしょう | |
| | はるま 春巻き | 豚肉、たん白加水分解物（小麦） | 植物油脂（大豆）、豚脂（豚肉）、はるさめ、でん粉、小麦粉、ショートニング（大豆）、砂糖、米粉、粉あめ | にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ | しょうゆ（小麦・大豆）、しょうがペースト、ポークフィヨン（豚肉）、ポークエキス（豚肉）、発酵調味料、酵母エキス、香辛料、塩 | |
| 18日 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | ごはん | | 米 | | | |
| | 室川小 3年欠食 | さつま汁 | 鶏肉、油揚げ（大豆）、赤みそ（大豆）、白みそ（大豆） | じゃがいも、サラダ油（大豆） | 大根、にんじん、ごぼう、しいたけ、長ねぎ | かつお節、酒 |
| | さんしょく 三色そばろ丼 | 鶏肉、豚レバー、大豆 | 三温糖、サラダ油（大豆） | にんじん、あお豆（大豆）、コーン、しいたけ、きくらげ | しょうゆ、塩、おろししょうが、おろしにんにく、酒、みりん | |
| | ココア大豆 | 大豆 | 三温糖、ココア | | | |
| 19日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | ごはん | | 米 | | | |
| | 宮里小 5年欠食 | こうや豆腐、 高野豆腐のみそ汁 | 高野豆腐（大豆）、白かまぼこ（大豆）、わかめ、麦みそ（大豆） | 大根、にんじん、長ねぎ | おろししょうが、かつお節 | |
| | ●キャベツのごまゆず和え（ごま） | 鶏肉 | 三温糖、ごま | キャベツ、小松菜、にんじん、ゆず | しょうゆ、酢 | |
| | とり 鶏の照り焼き | 鶏肉 | 三温糖 | | 酒、みりん、しょうゆ、塩、おろしにんにく、おろししょうが | |
| 20日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | あき 秋の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、エリンギ、しめじ、マッシュルーム | おろしにんにく、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） | |
| | 琉球ゴールデンキングス 岸本選手勝負飯「パスタ」 | 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 | |
| | やぐり 焼き栗コロッケ | | 大豆油、じゃがいも、さつまいも、くり、砂糖、果糖ぶどう糖液糖、果糖、植物油脂、パン粉（小麦）、小麦粉、コーンフラワー、デキストリン、還元水あめ、でん粉 | | 塩 | |
| 21日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | ごはん | | 米 | | | |
| | 宮里小 3年、中 6年、山内 小6年欠食 | シカムドゥチ | 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、ねぎ、生姜 | 酒、かつお節、豚骨、塩、しょうゆ |
| | ゴエクイリチー | 豚肉、白かまぼこ（大豆）、白みそ（大豆） | サラダ油（大豆）、三温糖 | ごぼう、にんじん | 酒、かつお節、塩 | |
| | かき 柿 | | | かき | | |
| 22日 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | ごはん | | 米 | | | |
| | 中の町 小6年、山 内小1 ~4年、 6年欠食 | さわにわん 沢煮椀 | 豚肉 | サラダ油（大豆） | にんじん、大根、たけのこ、えのきたけ、しいたけ、絹さや | 酒、しょうゆ、塩、みりん、かつお節、だし昆布 |
| | あおな 青菜の和え物 | ちくわ | 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、特濃酢、塩 | |
| | きかな 魚のみそ焼き | さば、甘口みそ（大豆） | 三温糖 | | しょうゆ、みりん、酒 | |

食育の日

絵本献立「コロッキ」
（コロッキのねこあほ）

和食の日（24日）献立

| 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 | |
|------------|---------------------------|-----------------------------|---|---------------------------------|--|-------------------|
| 25日 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | ごもく 五目ごはん | 鶏肉、ひじき、油揚げ(大豆) | 米、麦、サラダ油(大豆) | しいたけ、ごぼう、にんじん、あお豆(大豆) | しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節 | |
| | コザ中、 島袋小 1・2年 欠食 | はなやさい 花野菜のアーモンド和え | ツナ | アーモンド、三温糖、オリブ油 | ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン | しょうゆ、酢、塩 |
| | オムレツ | 液卵白(卵)、乾燥卵、ゼラチン、大豆 | 果糖ぶどう糖液糖 | | 塩 | |
| 26日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | ラーメン(めん) | | ラーメン(小麦、大豆) | | | |
| | しょうゆ 醤油ラーメン | 鶏肉、わかめ、なると | ごま油、サラダ油(大豆) | にんじん、長ねぎ、にんにく、コーン | おろししょうが、しょうゆ、塩、ポークピヨン(鶏肉、豚肉)、豚骨、かつお節、酒 | |
| | ナムル | | 三温糖、ごま油 | もやし、小松菜、にんじん、きゅうり | おろしにんにく、しょうゆ、酢、塩 | |
| | キャベツのメンチカツ | 豚肉、大豆粉(大豆) | 大豆油、パン粉(小麦)、でん粉(小麦)、砂糖 | キャベツ、たまねぎ | 塩、チキンコンソメ(小麦、鶏肉、大豆)、香辛料 | |
| 27日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | コッペパン(幼・中) | | コッペパン(小麦、乳、大豆) | | | |
| | きなこ揚げパン(小) | 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 | | | |
| | ●チキンのクリーム スープ(乳) | 鶏肉、白花豆、白いんげん豆、脱脂粉乳 | サラダ油(大豆)、じゃがいも、小麦粉、マーガリン(乳、大豆) | 白菜、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム | 白ワイン、パセリ、塩、こしょう、豚骨 | |
| | おからのカレー風味サラダ | おから(大豆)、ハム(豚肉、大豆) | ノンエッグマヨネーズ(大豆)、三温糖 | コーン、きゅうり | 塩、こしょう、カレー粉 | |
| | イチゴジャム(幼・中) | | 砂糖 | いちご、ポリデキストロース | | |
| 28日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | ごはん | | 米 | | | |
| | 島袋 小3・ 4年欠 食 | じり とり汁 | 鶏肉 | サラダ油(大豆)、じゃがいも | だいごん、にんじん、白菜、しいたけ、生姜 | 酒、しょうゆ、塩、みりん、かつお節 |
| | タマナーチャンプルー | ツナ、厚揚げ(大豆) | サラダ油(大豆) | キャベツ、にんじん、小松菜、もやし | 塩、しょうゆ | |
| | てづく 手作りふりかけ | しらす干し、大豆、糸けすり、青のり | 三温糖 | | みりん、ゆかり、塩 | |
| 29日 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | ごはん | | 米 | | | |
| | あさりの中華スープ | あさり、わかめ | ごま油、でん粉 | しいたけ、たまねぎ、長ねぎ | おろししょうが、塩、こしょう、しょうゆ、豚骨 | |
| | チャプチェ風炒め | 豚肉 | 春雨、ごま油 | しめじ、にんじん、たまねぎ、にら、キャベツ、白菜キムチ(大豆) | 酒、おろししょうが、おろしにんにく、コチュジャン(大豆)、しょうゆ、みりん、塩 | |
| | 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(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、発酵調味料 | |

SDGs 献立
「おから」

想像してみよう!
給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、
農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。
感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を運ぶ人



家の人



栄養士や調理員さん