



令和3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ギーを表示しています。

※除去食の対応アレルギーは下記の7品目です。除去食の提供はアレルギー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・シチュー類を含む)・汁物などです。

除去食対応アレルギー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、アレルギー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、アレルギーを表示しています。その日以降は表示していませんが、アレルギーは同じです。

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、でんぷんを使用する場合があります。

※毎週木曜日は幼稚園欠食です。

日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
1日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごもく 五目おこわ	鶏肉 大豆	米 もち米 麦 大豆油	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ	かつお節 みりん 塩 しょうゆ(小麦、大豆) チキンブイヨン(鶏肉)
	いた にんにく炒め	豚肉	じゃがいも ごま油	にんにくの芽 たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ にんにく	酒 しょうゆ 塩 こしょう オイスターソース(かきエキス、 大豆)
	とうふ、いりど 豆腐の彩りあんかけ	厚揚げ(大豆) 糸けすり	三温糖 でん粉	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	しょうゆ 酢(小麦) みりん
2日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	じる けんちん汁	豚肉 油揚げ(大豆)	里芋	だいこん にんじん こんにゃく 長ねぎ	薄口しょうゆ(小麦、大豆) 塩 しょうゆ かつお節 だし昆布
	なっとう スタミナ納豆	納豆(大豆) 鶏肉	三温糖 ごま油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ねぎ	酒 しょうゆ みりん 豆板醤
たいがくいも 大学芋		さつまいも 大豆油 黒ごま 三温糖 水あめ		しょうゆ 酢	
4日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、 大豆)		
	ABCスープ	ベーコン(豚肉)	ABCマカロニ(小麦) じゃがいも	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ トマト	トマトピューレー 塩 チキンブイヨン(鶏肉)
	はなやさい 花野菜の アーモンドサラダ	ツナ	アーモンド 三温糖 オリーブ油	カリフラワー キャベツ ブロッコリー にんじん シークワーサー	しょうゆ 粒マスタード 特濃酢(小麦) 塩
オムレツの きのこソースかけ	卵 ゼラチン 大豆	三温糖 大豆油 加工でん粉 果糖ぶどう糖液糖	たまねぎ マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース 塩 デミグラスソース(小麦、鶏肉)	

日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
5日 (金) 安慶田小 5年 欠食	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	かぼちゃのみそ汁 ^{しる}	豚肉 麦みそ(大豆)		れんこん かぼちゃ 小松菜 長ねぎ 生姜	かつお節
	うめあ 野菜の梅和え	莖わかめ ツナ 糸けすり	三温糖	大根 きゅうり にんじん	梅肉(大豆 りんご) 酢 塩 ゆかり
さかなて 魚の照り焼き	赤魚	三温糖 でん粉	しょうが	しょうゆ みりん	
8日 (月) 島袋小 5・6年 中の町幼 中の町小 欠食 いい歯の 日	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	おきなわふう ^{しる} 沖縄風みそ汁	豚肉 沖縄豆腐(大豆) 麦みそ(大豆)	じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ もやし	かつお節
	あ ●かみかみ和え (イカ、ごま)	さきいか	ごま 三温糖 ごま油	キャベツ きゅうり にんじん	薄口しょうゆ 酢
とうふ ^あ 豆腐のふわっと揚げ	卵 魚肉すり身 ひじき 植物性たん白(大豆) 大豆粉	植物油脂(大豆) 砂糖 加工でん粉(小麦)	にんじん 枝豆(大豆) たまねぎ	塩	
9日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	あさりスパゲティ	あさり ベーコン(豚肉)	スパゲティ(小麦) 大豆油	たまねぎ にんじん マッシュルーム 小松菜 にんにく	白ワイン 塩 しょうゆ
	コーンサラダ			キャベツ きゅうり にんじん コーン	フレンチドレッシング 塩 コーンクリーマー こしょう
	コロッケ		大豆油 じゃがいも パン粉(小麦、乳、 大豆) 小麦粉 砂糖 でん粉 パーム油	にんじん たまねぎ	塩 カレー粉
	うんしゅう 温州みかん(小)			温州みかん	
10日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	わかめスープ	絹ごし豆腐(大豆) たら ほき わかめ	でん粉 ごま油	長ねぎ しいたけ	塩 しょうゆ 豚骨
	ガバオミート	豚肉 鶏肉 大豆	三温糖 大豆油 でん粉	たまねぎ ビーマン 赤ピーマン にんにく 黄ピーマン	バジル しょうゆ 塩 オイスターソース(かきエキス、 大豆)
	めだまや 目玉焼き	卵 乳 ゼラチン	水あめ 植物油脂(大 豆)加工でん粉		昆布だし 塩
なし ^{ようちゅう} 梨(幼中)			梨		
11日 (木) 紅芋 ペースト 無償提供	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	クファージュシー	豚肉 ひじき チキアギ(大豆) 油揚げ(大豆)	米 麦 大豆油	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	しょうゆ 酒 塩 かつお節 豚骨
	べにいも 紅芋ウムニー	白いんげん豆	紅いも さつまいも 三温糖 グラニュー糖		塩
とりく ^{さいきょうや} 鶏肉の西京焼き	鶏肉 甘口みそ(大豆)			酒 みりん	
12日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	じゃがいもキムチ	豚肉	じゃがいも 三温糖 大豆油	にんじん たまねぎ にら こんにゃく 白菜キムチ(大豆) しいたけ	みりん しょうゆ 酒 かつお節
	アーモンドみそ	しらす 糸けすり 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	アーモンド 三温糖 大豆油		みりん 酒
や ^{なんばんづ} 焼きししゃもの南蛮漬	ししゃも	三温糖	たまねぎ	塩 しょうゆ みりん 酢 かつお節	

日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
15日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ちゅうか 中華コーンスープ	鶏肉 絹ごし豆腐(大豆)	春雨 でん粉	コーン にんじん ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう 豚骨
	チンジャオロース	牛肉	ごま油 大豆油 でん粉	ピーマン にんじん たけのこ にんにく しょうが	酒 しょうゆ みりん オイスターソース(かきエキス、 大豆)
ぎょうざ	豚肉 鶏肉 大豆粉	豚脂 砂糖 小麦粉 植物油脂(大豆) 加工でん粉 水あめ	キャベツ たまねぎ ニラ 生姜	しょうゆ 塩	
16日 (火) 芋の日	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米 麦		
	カレー	鶏肉 白いんげん豆	じゃがいも さつまいも 大豆油	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく	リンゴピューレー 豚骨 カレールウ(小麦、大豆、鶏肉、 牛肉、豚肉)ウスターソース チャツネ(りんご)
	フルーツ白玉 しらたま		白玉団子(大豆)	パイナップル 黄桃(もも) みかん ナタデココ	
えだまめ 枝豆			枝豆(大豆)		
17日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	もずくぞうすい	もずく 豚肉	米 大豆油	にんじん 小松菜 ねぎ えのき しいたけ	かつお節 しょうゆ 塩 みりん
	とうがん に 冬瓜の煮つけ	鶏肉 厚揚げ(大豆) ちくわ	里芋 三温糖 大豆油	冬瓜 にんじん いんげん こんにゃく しいたけ	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節
	こ 小いわしの梅香あげ うめか	いわし	大豆油 パン粉 小麦粉 加工米粉		梅肉パウダー 塩
うんしゅう 温州みかん(幼中) ようちゅう			温州みかん		
18日 (木) 琉球料理 の日	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	●クーリジシ(卵) たまご	卵 豚肉 油揚げ(大豆) 黄色かまぼこ(大豆)		大根 ねぎ しいたけ こんにゃく	塩 しょうゆ かつお節 豚骨
	しょうがや 生姜焼き風炒め ふういた	豚肉	三温糖 大豆油	たまねぎ にんじん もやし ピーマン 生姜	しょうゆ みりん 酒 塩
ことう 黒糖ビーンズ	大豆 きな粉(大豆)	三温糖 黒糖			
19日 (金) 室川小 欠食	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	アーサ入り魚汁 い さかなじる	沖縄豆腐(大豆) アーサ 麦みそ(大豆) 赤魚 赤みそ(大豆)		冬瓜 ねぎ	かつお節
	マーミナーウサチー	しらす 糸けすり	三温糖	もやし 小松菜 にんじん えのき	しょうゆ 特濃酢 塩
ひじき入り厚焼きたまご い あつや	卵 ひじき	砂糖 植物油脂 でん粉	にんじん	だし汁(小麦、大豆) 塩	
22日 (月) 島袋小 6年 欠食	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	うめい たこ 梅入り炊き込みごはん	鶏肉 油揚げ(大豆)	米 麦 大豆油	ごぼう にんじん 長ねぎ あお豆(大豆) しいたけ 梅	薄口しょうゆ みりん 酒 うめびしお(りんご) ゆかり ポークフィヨン(鶏肉、豚肉) かつお節
	あつあ 厚揚げと糸こんにゃくの いたもの 炒め物	豚肉 厚揚げ(大豆)	大豆油	こんにゃく たまねぎ にんじん もやし ピーマン 生姜	しょうゆ みりん 塩 こしょう
ごもく 五目チキアギ	魚肉すり身	砂糖 でん粉 なたね油	キャベツ にんじん たまねぎ コーン 枝豆(大豆)	塩	

日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
24日 (水) 鳥袋小 6年 宮里小 6年 欠食 和食の日 献立	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米 麦		
	どうふ ゆし豆腐	ゆし豆腐 (大豆) アーサ		ねぎ	薄口しょうゆ 塩 かつお節 だし昆布
	あおな ひた ●青菜のお浸し (ごま)		三温糖 すりごま ねりごま	小松菜 きゅうり もやし	しょうゆ 酢 塩
さかな 魚のもみじ焼き	ホキ 粉チーズ (乳)	ノンエッグマヨネーズ パン粉 (小麦、大豆)	にんじん	パセリ	
25日 (木) 宮里小 6年 欠食	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ちゅうかめん 中華麺		中華めん (小麦、大豆)		
	●ちゃんぽん (イカ、エビ)	豚肉 チキアギ (大豆) イカ えび	大豆油	もやし キャベツ にんじん たまねぎ	豚骨 しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 みりん こしょう
	ツナサラダ	ツナ	三温糖 ごま油	大根 きゅうり 赤ピーマン にんじん	薄口しょうゆ 酢
ひとくち桃まん	小豆 大豆	小麦粉 砂糖 ラード 植物油脂	寒天	塩	
26日 (金) 中の町小 1~5年 宮里小 1~5年 山内小 1~4年 鳥袋小 1~4年 欠食	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	なかよしパン		なかよしパン (小麦、 乳、大豆)		
	シチュー	鶏肉 白いんげん豆 豆乳 (大豆)	じゃがいも 大豆油	たまねぎ にんじん しめじ ブロccoli	塩 チキンブイヨン (鶏肉) ホワイトルウ (小麦、豚肉)
	ビーンズサラダ	ひよこ豆 白いんげん豆 レッドキドニー ハム (豚肉、大豆)	アーモンド 三温糖 ごま油	キャベツ にんじん きゅうり コーン	塩 しょうゆ りんご酢 酢
	しろみ さかな 白身魚フライ	メルルーサ	パン粉 (小麦、大豆) 小麦粉 水あめ 米粉 植物油脂 (大豆) でん粉		塩
29日 (月) 安慶田小 安慶田幼 中の町小 6年 欠食	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	うまから 旨辛うどん	豚肉 赤みそ (大豆)	うどん (小麦) 大豆油 三温糖	白菜キムチ (大豆) にんじん たまねぎ 白菜 長ねぎ しいたけ にんにく しょうが	酒 塩 かつお節 豚骨 コチジャン (大豆)
	ばんばんじー 棒棒鶏サラダ	鶏肉 赤みそ (大豆)	三温糖 ごま油	大根 きゅうり にんじん キャベツ	しょうゆ 酢
	チヂミ	卵	小麦粉 でん粉 米粉 植物油脂 (大豆) 粉あめ	ニラ たまねぎ にんじん	塩
ムース	牛乳 脱脂粉乳	練乳 水あめ 植物油脂 クリーム (乳)		塩	
30日 (火) 絵本 献立 中の町小 6年 山内中 欠食	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米 麦		
	はなちゃんのみそ汁	絹ごし豆腐 (大豆) わかめ 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)		ねぎ	かつお節
	に ひじき煮	ひじき 豚肉 大豆 油揚げ (大豆)	三温糖 大豆油	にんじん にら こんにゃく	しょうゆ みりん 塩
	ぎょかい たまご 魚介と卵のしんじょ	卵 魚肉すり身 豆腐 (大豆)	三温糖 でん粉 小麦粉 植物油脂 (大豆)	にんじん グリーンピース	魚介エキス (エビ、カニ、小麦、 大豆) かつお節 塩 しょうゆ 薄口しょうゆ みりん
なし 梨 (小)			梨		