

令和3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  
 TEL : 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 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	コーンピラフ	豚肉 ウインナー(豚肉)	米 麦 大豆油	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム にんにく	チキンピジョン(鶏肉) 白ワイン パセリ 塩 こしょう
	ふうみ カレー風味サラダ	ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 大豆 ハム(豚肉、大豆)	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	にんじん きゅうり あお豆(大豆) コーン ブロッコリー	酢(小麦) カレー粉 塩
	ミートボール	鶏肉 植物性たん白(大豆)	豚脂(豚肉)なたね油 砂糖 植物油	たまねぎ	にんにくペースト ケチャップ しょうがペースト トマトペースト 小麦不使用しょうゆ 酢 塩
2日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	●トマトの中華スープ(卵)	鶏肉 卵	でん粉 ごま油	にんじん セロリ 生姜 たまねぎ トマト にん にく	薄口しょうゆ(小麦、大豆) 豚 骨 塩 こしょう
	ほいこーろー 回鍋肉	豚肉 赤みそ(大豆)	三温糖 大豆油 ごま油 でん粉	キャベツ にんじん たけのこ ピーマン 生姜 にんにく 長ねぎ	テンメンジャン(小麦、大豆) 塩 酒 しょうゆ(小麦、大豆) トウバンジャン チキンピジョン (鶏肉)
べに 紅いもごま団子		紅芋ペースト もち粉 白ごま 砂糖 白玉粉 水あめ ラード(豚肉、 牛肉、大豆) 大豆油		塩	
3日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米 麦		
	とうがんじる 冬瓜汁	鶏肉		冬瓜 しいたけ にんじん ねぎ	かつお節 薄口しょうゆ 塩
	さんしよくどん 三色丼(そばろ)	豚肉 鶏肉 大豆	三温糖 大豆油	にんじん たまねぎ 生姜	酒 しょうゆ みりん 塩
さんしよくどん あ もの 三色丼(和え物)		三温糖 ごま油	小松菜 白菜 きゅうり コーン	薄口しょうゆ 特濃酢(小麦) 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
6日 (月) 室川 幼・小 欠食	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	いなかじる 田舎汁	油揚げ(大豆) 麦みそ (大豆) 白みそ(大豆)	じゃがいも	にんじん 大根 ねぎ しいたけ	酒 みりん だし昆布 かつお節
	ひじきの <sup>ごもくに</sup> 五目煮	豚肉 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 みりん 塩 かつお節
	かぼちゃのそぼろあんかけ	鶏肉 大豆	大豆油 三温糖 でん粉	かぼちゃ たまねぎ 生姜	酒 しょうゆ みりん かつお節 塩
7日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	コッパン		コッパン(小麦、乳、 大豆)		
	● <sup>さけ</sup> 鮭のクリームスープ <sup>にゅう</sup> (乳)	鮭 脱脂粉乳	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳、大豆、 豚肉)	白菜 たまねぎ えのき にんじん マッシュルー ム	豚骨 薄口しょうゆ パセリ 塩 こしょう
	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン(豚肉)	大豆油	キャベツ たまねぎ にんじん 小松菜 コー ン	しょうゆ 塩 こしょう
	メンチカツ	鶏肉 豚肉 植物性たん 白(大豆)	豚脂(豚肉) 加工でん 粉 砂糖 なたね油 大 豆油	キャベツ たまねぎ	塩 小麦不使用しょうゆ
8日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	キムタクチャーハン	豚肉	米 麦 大豆油	白菜キムチ(大豆) しめ じ たくあん漬(小麦、大 豆) たまねぎ にんじ ん グリーンピース にんにく	塩 しょうゆ ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)
	だいこん <sup>ちゅうか</sup> 大根の中華あえ	鶏肉 茎わかめ	三温糖 ごま油	大根 にんじん もやし きゅうり 生姜	しょうゆ 特濃酢 塩
	さかな <sup>こうみ</sup> 魚の香味がけ	赤魚	三温糖 ごま油	長ねぎ 大葉 生姜	しょうゆ 酢
9日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米 麦		
	ぶたにく <sup>だいこん</sup> に 豚肉と大根の煮つけ	豚肉 厚揚げ(大豆)	大豆油 三温糖 ごま油	大根 にんじん 絹さや こんにゃく しいたけ 生姜	酒 しょうゆ 塩 かつお節 薄口しょうゆ みりん
	ゆずの <sup>かお</sup> あ 香りあえ	鶏肉	三温糖	白菜 大根 小松菜 にんじん ゆず シークワサー	薄口しょうゆ 酢
	ゆでたまご	卵			
	みかん <sup>しょう</sup> (小のみ)			みかん	
10日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	わふう 和風スパゲティ	ベーコン(豚肉) 豚肉	スパゲティ(小麦) オリーブ油 大豆油	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ 長ねぎ にんにく	しょうゆ 塩 こしょう チキンフィヨン(鶏肉)
	や <sup>きざ</sup> 焼き刻みのり	のり			
	やさい <sup>あ</sup> 野菜のおかか和え	糸けすり	三温糖	小松菜 もやし コーン にんじん きゅうり	しょうゆ 特濃酢 塩
	とり <sup>て</sup> に 鶏肉の照り焼き	鶏肉	水あめ 三温糖	にんにく 生姜	酒 しょうゆ みりん

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
13日 (月) 島袋 幼・小 越来幼 欠食	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	さつまいも さつまいも汁	鶏肉 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	さつまいも	大根 にんじん しいたけ 長ねぎ	塩 かつお節 だし昆布
	●きんぴらごぼう(ごま)	豚肉 糸けすり	大豆油 三温糖 ごま油 ごま	ごぼう こんにゃく にんじん れんこん	しょうゆ みりん 一味唐辛子 塩
	さかな しおこうじ 魚の塩麹やき	さば			塩麹
14日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	こんさいじる 根菜汁	鶏肉 油揚げ(大豆) 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)		大根 にんじん 長ねぎ ごぼう しいたけ	塩 かつお節 だし昆布
	かいそう あ もの 海藻の和え物	わかめ 茎わかめ 昆布 赤つのまた 青つのまた 白キリンサイ ツナ	三温糖	大根 きゅうり	しょうゆ 特濃酢 塩
	ぶたにく しょうが 豚肉の生姜やき	豚肉	三温糖	生姜	しょうゆ 酒 みりん
	みかん(幼中のみ)			みかん	
15日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ちゅうか こぶくろ 中華めん(小袋)		中華めん(小麦、大豆)		
	しょうゆ 醤油ラーメン	豚肉 わかめ なると	ごま油	もやし 長ねぎ コーン 生姜 にんにく	しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 豚骨 かつお節
	だいこん あまずつ 大根の甘酢漬		三温糖	大根 べつたら漬 にんじん きゅうり	特濃酢 塩
	あんかけ豆腐	厚揚げ(大豆)	三温糖 でん粉	しいたけ 長ねぎ 生姜	薄口しょうゆ みりん かつお節
16日 (木) 琉球料理の日 献立  コザ中 2年生 欠食	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	イナムドゥチ	豚肉 甘口みそ(大豆) 黄色かまぼこ(大豆)		こんにゃく しいたけ ねぎ	塩 かつお節 豚骨
	とうふ 豆腐チャンプルー	厚揚げ(大豆) 豚肉	黒糖 大豆油	キャベツ にんじん 小松菜 もやし	酒 みりん しょうゆ こしょう 塩
	にくはるまき 肉巻	豚肉	ラード(豚肉) でん粉 はるさめ 砂糖 小麦粉 水あめ 植物油脂 大豆粉 コーンフラワー 大豆油	キャベツ にんじん たまねぎ	しょうゆ ポークエキス(豚肉) 塩 しいたけパウダー しょうが ペースト
17日 (金) 山内幼 諸見幼 コザ中 2年生 欠食	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	メキシカンライス	鶏肉 ベーコン(豚肉)	米 麦 オリーブ油	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト ピーマン 黄ピーマン	パセリ カレー粉 パプリカ粉 チリパウダー ケチャップ 塩 こしょう トマトソース(大豆) チキンブイオン(鶏肉)
	だいこん 大根とアーモンドのサラダ	ハム(豚肉、大豆)	ノンエッグマヨネーズ 三温糖 アーモンド	大根 小松菜 にんじん きゅうり あお豆(大豆)	フレンチドレッシング 特濃酢 塩
	デミグラスハンバーグ	ハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉)	オリーブ油 三温糖 乳不使用マーガリン(大豆)	たまねぎ にんにく マッシュルーム	バジル 赤ワイン ケチャップ デミグラスソース(小麦、鶏肉、 豚肉) ポークブイオン(鶏肉、豚肉)

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
20日 (月) 宮里小 5年生 欠食	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とりく 鶏肉のうま煮	鶏肉 油揚げ(大豆)	大豆油 ジャがいも 三温糖	にんじん たまねぎ 長ねぎ しいたけ こんにゃく 絹さや	酒 しょうゆ 薄口しょうゆ みりん かつお節 塩
	かまぼこの和え物	かまぼこ 糸けずり	三温糖	小松菜 白菜 大根 にんじん	しょうゆ 特濃酢
ちぐさや 干草焼き	卵 鶏肉 チーズ(乳)	大豆油 なたね油 砂糖	たまねぎ にんじん ほうれん草 しいたけ	しょうゆ 塩	
21日 (火) 絵本 献立 宮里小 5年生 欠食	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	こくとう 黒糖パン		黒糖パン(小麦、乳、大豆)		
	●にんじんと かぼちゃのスープ(乳)	牛乳 生クリーム(乳)	小麦粉 マーガリン (乳、大豆、豚肉) 大豆油	かぼちゃ にんじん たまねぎ かぼちゃペー スト 裏ごしにんじん	パセリ 塩 こしょう ローリエ 豚骨
	はくさい 白菜サラダ	ツナ	オリーブ油 三温糖	白菜 大根 きゅうり にんじん 小松菜 シークワサー	特濃酢 塩
タンドリー風チキン	鶏肉	乳不使用マーガリン(大豆) はちみつ	レモン にんにく 生姜	ケチャップ カレー粉 こしょう パプリカ粉 ガーリックパウダー 塩	
22日 (水) 冬至 献立 ✿	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	トゥンジーシューシー	豚肉 チキアギ(大豆)	米 麦 田芋 大豆油	にんじん しいたけ ねぎ	ポークフィヨン(鶏肉、豚肉) かつお節 しょうゆ 塩 酒 薄口しょうゆ みりん
	せんぎ 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
	さかな 魚のゆず酢かけ	さば	三温糖 でん粉	ゆず	酢 塩
23日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米 麦		
	はるさめ 春雨スープ	わかめ 絹ごし豆腐(大豆)	春雨 ごま油 でん粉	しいたけ 白菜 長ねぎ	豚骨 かつお節 しょうゆ 塩
	ぶた 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
ぎょうざ	豚肉 鶏肉	豚脂(豚肉) 加工でん粉 砂糖 植物油脂(大豆) 小麦粉 水あめ 大豆粉	キャベツ たまねぎ にら	しょうゆ 塩 しょうがペースト	
24日 (金) クリスマス 献立	ジョア(マスカット味)	ジョア(乳)			
	トマトリゾット	鶏肉 ベーコン(豚肉)	米 麦 三温糖 オリーブ油	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく	豚骨 白ワイン パセリ ケチャップ トマトピューレー トマトソース(大豆) 塩
	かぼちゃサラダ	ハム(豚肉、大豆)	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	かぼちゃ にんじん きゅうり あお豆(大豆)	カレー粉 酢 塩 こしょう
	けんさんくるま 県産車えびフライ (無償提供)	えび	パン粉(小麦、大豆) でん粉		塩 こしょう
	クリスマスショコラケーキ (牛・卵・小麦なし)	豆乳(大豆)	砂糖 米粉 なたね油 パーム油 でん粉		ココアパウダー おからパウダー カカオマス

