

令和4年10月 学校給食予定献立表(アレルギー詳細)献立表

沖縄市立学校給食センター
 沖縄市第二調理場
 937-2700

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。

特定原材料(表示義務)7品目	特定原材料に準ずる(表示の推奨)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 ばなな もも りんご まつたけ やまいも

2. 献立名の黒丸(●)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
---------------	--------------------

- 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。
 - 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。
 - 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。
 - あさりなどの二枚貝には「かに」が共生しています。
 - 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。
 - 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。
 - 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、沖縄市学校給食センターの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。

日	献立名	赤の食品 <small>(主に体をつくるものになる)</small>	黄の食品 <small>(主にエネルギーのものになる)</small>	緑の食品 <small>(主に体の調子を整えるものになる)</small>	調味料
3日 (月)	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	細切こんぶ,ぶた肉,チキ アギ(大豆),大豆	米,押し麦,大豆油	人参,ねぎ,しいたけ	しょうゆ(小麦、大豆),みりん, 酒,塩,かつお節
	県産まぐろのごまだれ 焼き	マグロ	三温糖,ごま		酒,塩,こしょう,しょうゆ,みりん
	大根の梅かつお和え	糸けすり	三温糖	大根,きゅうり,人参,梅肉 (りんご、大豆)	特濃酢(小麦)
4日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	イナムドッチ	ぶた肉,白かまぼこ(卵な し),甘口白みそ(大豆)		しいたけ,とうがん,こんにゃく	かつお節,ポークフィヨン(鶏肉、 豚肉),みりん
	キャベツのゆかり和え	しらす,糸けすり	三温糖	キャベツ,もやし,大根, きゅうり,人参,梅肉(り んご、大豆)	ゆかり、しょうゆ,酢
	アーサー入りたまご焼き	卵 あおさ	でん粉		しょうゆ 煮干しだし 食塩
5日 (水)	牛乳	牛乳			
	きのこスパゲティ	とり肉	スパゲッティ(小麦), 大豆油	玉ねぎ,人参,ピーマン,赤 ピーマン,えのき,しめじ, しいたけ,マッシュルー ム,小松菜、にんにく	塩,しょうゆ
	鶏肉のシークァーサー 焼き	とり肉	三温糖	シークァーサー	しょうゆ,みりん
	豆と野菜のサラダ	ひよこ豆、青えんどう 豆、赤いんげん豆、食塩	三温糖,オリーブ油	人参,きゅうり,キャベツ, あお豆(大豆),コーン, シークァーサー	しょうゆ,酢,塩

日	献立名	赤の食品 <small>(主に体をつくるものになる)</small>	黄の食品 <small>(主にエネルギーのものになる)</small>	緑の食品 <small>(主に体の調子を整えるものになる)</small>	調味料
6日 (木)	牛乳	牛乳			
	きなこあげパン (中学校)	きな粉(大豆)	コッペパン(小麦、乳、大豆)、だいたず油、黒糖、三温糖、はったい粉		
	黒糖パン (小学校)		黒糖パン(小麦、乳、大豆、黒糖)		
	パンプキンスープ (小麦・乳不使用)	鶏肉	大豆油	かぼちゃ、玉ねぎ、セロリ、ブロッコリー、ウージパウダー	アレルギーフリーシチュー、こしょう、チキンブイヨン(鶏肉)
	ココロサラダ	ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、食塩	ノンエッグマヨネーズ(大豆)、三温糖	きゅうり、大根、赤ピーマン、あお豆(大豆)、コーン、シークァーサー	粒マスタード
	豆乳プリン	豆乳	砂糖 水あめ 粉末油脂		食塩 貝カルシウム
11日 (火)	牛乳	牛乳			
	玄米ごはん		米、玄米		
	ポークカレー (乳・小麦不使用)	ぶた肉、豚レバー、大豆	じゃがいも、大豆油	セロリ、人参、玉ねぎ、ピーマン、かぼちゃ、あお豆(大豆)、にんにく、ブルーベリー	アレルギーフリーカレーフレーク、ポークブイヨン(鶏肉、豚肉)、チキンブイヨン(鶏肉)、赤ワイン、ケチャップ、リンゴピューレ(りんご)、塩、カレー粉、ブルーベリーピューレ、ウスターソース
	大根のレモン漬け		三温糖	大根、きゅうり、レモン	酢、塩
	フルーツポンチ			パイナップル、黄桃、みかん、アロエ、ぶどう、シークァーサー	
12日 (水)	牛乳	牛乳			
	きのご雑炊	ぶた肉	米、押し麦、大豆油	人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、しいたけ、チンゲン菜	かつお節、チキンブイヨン(鶏肉)、酒、塩、薄口しょうゆ
	パパイヤイリチー	チキアギ(大豆)、ツナ	大豆油	パパイヤ、人参、玉ねぎ、にら、きくらげ、にんにく	しょうゆ、塩
	魚の照り焼き	さごし	三温糖	しょうが	塩、しょうゆ、みりん、酒
13日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	麻婆豆腐	とうふ(大豆)、ぶた肉、赤みそ(大豆)、粒状大豆たんぱく(大豆)	大豆油、三温糖、ごま油、でん粉	玉ねぎ、人参、にら、たけのこ、きくらげ、しいたけ、しょうが、にんにく	豆板醤、しょうゆ、テンメンジャン(小麦、大豆、ごま)
	アーモンドと小魚の黒糖がらめ	かたくちいわし	アーモンド、白ごま、水あめ、黒糖		みりん、しょうゆ
くだもの			りんご		
14日 (金)	牛乳	牛乳			
	ひじきごはん	豚肉、チキアギ(大豆)、ひじき	米、麦、大豆油	しいたけ、人参、ごぼう	酒、しょうゆ、みりん、塩、かつお節
	ヌンクークァ	白かまぼこ(卵なし)、ぶた肉	大豆油、三温糖	とうがん、人参、からし菜、こんにゃく、エリンギ	しょうゆ、みりん、塩、かつお節
	焼いも	さつまいも	砂糖		しょうゆ
17日 (月)	牛乳	牛乳			
	玄米ごはん		米、玄米		
	スタミナ丼(具)	ぶた肉	ごま油、三温糖、でん粉	キャベツ、人参、玉ねぎ、にら、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、みりん、塩
	アーサと冬瓜のすまし汁	あおさ、絹ごし豆腐		人参、とうがん	かつお節、チキンブイヨン(鶏肉)、しょうゆ、塩
●もやしのシークァーサー和え(ごま)		白ごま、三温糖	もやし、きゅうり、人参、コーン、シークァーサー	しょうゆ、酢、塩	

日	献立名	赤の食品 (主に体をつくるものになる)	黄の食品 (主にエネルギーのものになる)	緑の食品 (主に体の調子を整えるものになる)	調味料
18日 (火)	牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米,麦		ゆかり
	あさりとわかめスープ	絹ごし豆腐,あさり,わかめ	でん粉,ごま油	人参,長ねぎ,しめじ	チキンブイヨン(鶏肉),塩,かつお節,しょうゆ
	きんぴらごぼう	ぶた肉,チキアギ(大豆)	三温糖,白ごま,大豆油	ごぼう,人参,こんにゃく	かつお節,しょうゆ,みりん
	くだもの			なし	
19日 (水)	牛乳	牛乳			
	秋の香りごはん	鶏肉,油揚げ(大豆)	米,もち米,さつまいも,くり,白ごま,大豆油	たけのこ,人参,しめじ,ピーマン,しいたけ	しょうゆ,みりん,酒,かつお節,塩
	魚のゆずみそソースがけ	さば,甘口白みそ(大豆)	三温糖	ゆず	酒,みりん
	青菜のおかかマヨ和え	糸けずり	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	こまつな,もやし,きゅうり,人参	しょうゆ,塩
20日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	アーサー入りゆし豆腐汁	ゆし豆腐(大豆),あおさ		ねぎ,しょうが	かつお節,だし昆布,塩,薄口しょうゆ
	島野菜炒め	ぶた肉,チキアギ(大豆)	三温糖,白ごま,大豆油	ごぼう,エリンギ,人参,パイア,こまつな	しょうゆ,みりん
	お魚ナゲット	たちうお,いか,あじ,いわし,たら,ぶり,大豆粉	砂糖,でん粉,ラード,小麦,コーンフラワー,大豆油	たまねぎ	おろし生姜,食塩,ワイン,昆布エキス
21日 (金)	牛乳	牛乳			
	きなこあげパン (美原、諸見、越来、コザ、小学校・幼稚園)	きな粉(大豆)	コッペパン(小麦、乳、大豆),だいたず油,黒糖,三温糖、はったい粉		
	紅いもパン (中学校) (北美、美里、小学校・幼稚園)		紅いもパン(小麦、乳、大豆,紅いも)		
	豆乳シチュー	とり肉,白花生,白いんげん豆,豆乳(大豆)	じゃがいも,大豆油	玉ねぎ,セロリ,ブロッコリー,白菜,人参,しめじ,マッシュルーム	ポークブイヨン(鶏肉、豚肉),チキンブイヨン(鶏肉),塩,こしょう
	コールスローサラダ			キャベツ,きゅうり,コーン,人参	コールスロードレッシング(食物油脂・酢・砂糖・水あめ・食塩・レモン・パイナップル果汁・オニオンエキス)
	チーズ	チーズ(乳)			
24日 (月)	牛乳	牛乳			
	ゆうやけごはん	鶏肉,油揚げ(大豆),チリメン	米,麦,だいたず油	たけのこ,人参,しいたけ,あお豆(大豆),裏ごし人参	塩,酒,かつお節,薄口しょうゆ
	魚のほうれん草ソース焼き	ホキ	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	ほうれん草	塩,こしょう
	●ごぼうサラダ (ごま)		ごま,三温糖	ごぼう,人参,きゅうり,コーン	特濃酢,しょうゆ
25日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	鶏肉とじゃがいものうま煮	とり肉,厚あげとうふ(大豆)	じゃがいも,三温糖	玉ねぎ,大根,人参,ごぼう,こんにゃく,あお豆(大豆),しいたけ,しょうが	しょうゆ,みりん,酒,塩,かつお節
	肉しゅうまい	鶏肉,豚肉,みそ	パン粉,砂糖,粉あめ,でん粉,小麦粉	たまねぎ	生姜ペースト,しょうゆ,みりん,食塩
	くだもの			みかん	

日	献立名	赤の食品 <small>(主に体をつくるものになる)</small>	黄の食品 <small>(主にエネルギーのものになる)</small>	緑の食品 <small>(主に体の調子を整えるものになる)</small>	調味料
26日 (水) 絵本献立 「わくせいキャベツ動物図鑑」	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米,麦		
	タコスミート	ぶた肉,豚レバー、粒状大豆たんぱく(大豆)	大豆油,三温糖	人参,玉ねぎ,ピーマン、にんにく、しょうが	赤ワイン,ケチャップ,トマトソース(大豆),ウスターソース(りんご,大豆),チリソース(りんご,鶏肉、大豆),塩
	●ポイルキャベツ・チーズ(乳) わかめスープ	チーズ(乳) わかめ		キャベツ とうがん,人参,長ねぎ,しめじ	
27日 (木)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米,麦		
	もずく丼(具)	もずく,ぶた肉、粒状大豆たんぱく(大豆)	三温糖,大豆油,でん粉,ごま油	玉ねぎ,コーン,人参,ピーマン、あお豆(大豆)にんにく、しょうが	しょうゆ,みりん,塩,こしょう,かつお節
	豆腐のみそ汁 パイン缶	絹ごし豆腐,麦みそ(大豆)		えのき,長ねぎ パイナップル	かつお節
28日 (金)	牛乳	牛乳			
	カレーうどん	ぶた肉,油揚げ(大豆), なんと(卵抜き)	うどん(小麦),大豆油	人参,玉ねぎ,長ねぎ,白菜, しめじ,しいたけ、しょうが	アレルギーフリーカレーフレーク, しょうゆ,塩,かつお節、ウスターソース、カレー粉
	●鉄分たっぷりひじきサラダ(ごま) 栗コロッケ	ひじき,しらす	三温糖,ごま,オリーブ油 じゃがいも さつまいも くり 小麦 パン粉 コーンフラワー 水あめ でん粉 だいたず油	こまつな,大根,きゅうり, 人参,キャベツ,シー クアサー	特濃酢,しょうゆ,塩,こしょう
31日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	煮つけ	鶏肉,角あげとうふ(大豆), 昆布,かまぼこポール天(大豆)	三温糖,大豆油	とうがん,人参,こんにゃく,しいたけ,いんげん	かつお節,しょうゆ,みりん,酒,塩
	小さいわしのから揚げ ●きゅうりの梅肉和え(ごま)	小さいわしプラット(子持ち)	上新粉(米粉),でん粉, だいたず油 白ごま,三温糖	きゅうり,大根,人参,もやし,梅肉(りんご、大豆)	酢、しょうゆ

献立表を参考にしてください

給食は栄養バランスを考えてつくられています。主食、主菜、副菜がそろっているの、献立を立てる時の参考にしてください。また、お子さんに、給食に出る好きな料理を聞いて、ぜひご家庭でもつくってみてください。






Q.給食費って何に使われるのですか？



A.給食費は子どもたちにおいしい給食をつくるための食材費となります！ 地域でつくられた新鮮で安心安全な食材を積極的に取り入れ、成長期の子どものために、栄養バランスのよいおいしい給食をつくっていますので、保護者の方々には、ご理解いただきたく、お願いいたします。

