

令和7年1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。

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。

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 (火)	七草がゆ	ふた肉	米,カルシウム米,大豆油	大根,だいこん,葉かぶ,さんとうさい,白菜,ねぎ,人参	しょうゆ(小麦・大豆),かつお節,塩,酒
	ゴエクイリチー	豚肉,チキアギ(大豆)	三温糖,大豆油	ごぼう,人参,にら	かつお節,しょうゆ,みりん
	いわたしの生姜煮	いわし,小麦,大豆	砂糖,でん粉	しょうが	しょうゆ,みりん,塩
	ムーチー		紅芋,もち粉,三温糖,トレハロース		
8日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	イナムドゥチ	ふた肉,白かまぼこ(卵なし)(大豆),甘口白みそ(大豆),白みそ(大豆)		とうがん,ねぎ,こんにゃく,しいたけ	ポークパイヨン(鶏肉、豚肉),かつお節,塩
	にんじんシリシリー	大豆,ツナ	大豆油,ごま油	人参,玉ねぎ,にら	塩,しょうゆ
	肉団子 (ケチャップソース味)	大豆,鶏肉,豚肉	植物油,砂糖,でん粉,豚脂	たまねぎ,にんにく,しょうが	トマトケチャップ,砂糖,酢(小麦),小麦不使用しょうゆ,塩,トマトペースト
9日 (木)	牛乳	牛乳			
	みそ煮込みうどん	ふた肉,チキアギ(大豆),油揚げ(大豆),赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	うどん(小麦) ゆで,大豆油,三温糖	人参,白菜,玉ねぎ,ほうれん草,長ねぎ,しいたけ,しょうが	しょうゆ,みりん,塩,ポークパイヨン(鶏肉、豚肉),かつお節
	キャベツの青じそ和え	とりささみ	三温糖	キャベツ,きゅうり,大根,人参,もやし,シークワサー果汁	ノンオイルドレッシング青じそ(アレルゲンなし),酢,塩
	はるまき	豚肉,大豆,春雨	小麦粉,水あめ,大豆油,豚脂,米粉,春雨,砂糖,でん粉	キャベツ,玉ねぎ,人参,しょうが	塩,しょうゆ

日	献立名	赤の食品 おもに体をつくる もとになる	黄の食品 おもにエネルギーの もとになる	緑の食品 おもに体の調子を 整えるもとになる	調味料
10日 (金)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米,麦		
	冬瓜のそぼろ煮	ふた肉,厚あげとうふ (大豆)	でん粉,大豆油	とうがん,しょうが,人參,玉ねぎ,こまつな	酒,かつお節,みりん,しょうゆ,塩
	大豆とカエリの甘がらめ	かたくちいわし,大豆	だいず油,三温糖,水あめ		しょうゆ
	給食のり	小麦、大豆、のり、にほし、かつお	砂糖、水あめ		しょうゆ、みりん
14日 (火)	牛乳	牛乳			
	鶏ごぼうごはん	鶏肉,油揚げ (大豆)	米,麦,カルシウム米,大豆油,白ごま	人參,ねぎ,ごぼう,あお豆 (大豆),しょうが	しょうゆ,みりん,酒,塩,チキンブイヨン (鶏肉),かつお節
	白菜とチリメン和え	しらす,こんぶ	三温糖	白菜,人參,コーン	しょうゆ,酢,塩
	さばのみそ焼き	さば,白みそ (大豆)	三温糖、白ごま	しょうが	みりん
15日 (水) リク エ ス ト 献 立	牛乳	牛乳			
	玄米ごはん		米,玄米		
	野菜カレー(アレルギーフリー)	鶏肉,豚レバー、粒状大豆たん白 (大豆)	じゃがいも,大豆油	にんにく,セロリ,人參,玉ねぎ,ピーマン	赤ワイン,アレルギーフリーカレー粉,ポークブイヨン (鶏肉、豚肉),チキンブイヨン (鶏肉),ウスターソース (りんご、大豆),リンゴピューレ (りんご),ケチャップ,塩,カレー粉,チャッネ (りんご)
	●杏仁豆腐フルーツ (乳)		杏仁豆腐 (乳、大豆)	パイナップル,みかん,黄桃,シークァーサー	
16日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	おでん	鶏肉,結び昆布,厚あげとうふ (大豆)	じゃがいも,三温糖	大根,人參,こんにゃく,いんげん	かつお節,しょうゆ,みりん,塩,酒
	野菜入りつくね	小麦、大豆、鶏肉	でん粉、砂糖、パン粉、大豆油、水あめ	キャベツ、玉ねぎ、人參、しょうが	えんどう豆たん白、塩、しょうゆ、ウスターソース (りんご)
	くだもの			うんしゅうみかん	
17日 (金)	牛乳	牛乳			
	パーカーハウスパン		パーカーハウスパン (小麦、乳、大豆)		
	ミネストローネ	鶏肉,白いんげん豆	でん粉	玉ねぎ,人參,とうがん,キャベツ	チキンブイヨン (鶏肉),ケチャップ,トマトソース (大豆),塩,こしょう,トマトピューレ
	コールスローサラダ	とりささみ		キャベツ,きゅうり,コーン,人參	コールスロートレッシング (アレルギー無し)
	ハンバーグのソースがけ	豚肉、鶏肉、大豆	三温糖、でん粉	玉ねぎ,ピクルス,マッシュルーム	ケチャップ,デミグラスソース (小麦、鶏肉),ウスターソース (アレルギー無し)、塩、チキンブイヨン、ポークエキス
20日 (月)	牛乳	牛乳			
	五穀ごはん		米,胚芽押麦、あわ、丸麦、黒米、赤米		
	冬野菜みそ汁	鶏肉,油揚げ (大豆),甘口白みそ (大豆),麦みそ (大豆)	じゃがいも	人參,玉ねぎ,大根,白菜,ねぎ	かつお節,塩
	●きんぴらごぼう (ごま)	とり肉	三温糖,白ごま,大豆油	ごぼう,人參,こんにゃく,ピーマン	かつお節,しょうゆ,みりん,七味唐辛子 (ごま)
	焼きししゃも	ししゃも			塩,こしょう,酒
21日 (火) 食 育 の 日	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	麻婆豆腐	木綿豆腐,ふた肉,大豆,赤みそ (大豆)	大豆油,三温糖,ごま油,でん粉	玉ねぎ,人參,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
	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,水あめ,黒糖		みりん,しょうゆ

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
22日 (水)	牛乳	牛乳			
	アーサ雑炊	ぶた肉,アーサ	米,大豆油	人参,えのき,チンゲン菜, コーン	かつお節,ポークフィヨン(鶏肉、豚肉),しょうゆ,塩
	タマナーチャンブルー	ぶた肉,とうふ(大豆)	大豆油,ごま油	もやし,キャベツ,玉ねぎ,人 参 にんにく	しょうゆ,塩,こしょう
	野菜入りチキンカツ	豚肉、鶏肉、大豆	パン粉、でん粉、米粉、な たね油、砂糖、豚脂	キャベツ、玉ねぎ	小麦不使用しょうゆ、塩
23日 (木) 琉 球 料 理 の 日	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米,麦		
	チムシンジ	ぶた肉,豚レバー,赤みそ (大豆),白みそ(大豆)	じゃがいも	人参、にら、にんにく	かつお節
	大根と白菜の梅肉和え	とりささみ	三温糖	白菜,きゅうり,大根,人参,も やし,梅肉(りんご、大豆)	酢,しょうゆ
	大学芋		さつまいも,だいたず油,三温糖, 水あめ,		しょうゆ
24日 (金) 全 国 学 校 給 食 週 間	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	シカムドゥチ	豚肉,黄色かまぼこ(卵なし) (大豆)	大豆油	とうがん、しょうが、しい たけ、こんにゃく	しょうゆ,塩,ポークフィヨン(鶏肉、豚肉),かつお節
	●パパイアとツナの和え物(ごま)	ツナ	白ごま,三温糖	パパイア,きゅうり,人参, コーン	しょうゆ,りんご酢
	ちくわの磯辺天ぷら	魚肉すり身、あおさ	砂糖、植物油(大豆)、小 麦粉、でん粉		食塩
27日 (月)	牛乳	牛乳			
	あさりの深川めし	あさり,ぶた肉,ひじき,油揚 げ(大豆)	米,麦,三温糖,大豆油	人参,ごぼう,しいたけ,あお 豆(大豆)	酒,しょうが,しょうゆ,みりん,かつお節, 塩
	はるさの酢甘和え	ツナ	はるさめ,三温糖	キャベツ,ごまつな,人参	しょうゆ,酢
	かつおカツ	かつお、大豆	だいたず油、砂糖、小麦粉、 でん粉、パン粉	しょうが、たまねぎ	しょうゆ、塩
28日 (火) 絵 本 献 立	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	つぼん汁	鶏肉	じゃがいも	人参,大根,ごぼう,長ねぎ,こ んにゃく	しょうゆ,みりん,酒, かつお節,塩
	豆と野菜のサラダ	ハム(豚肉,大豆),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 クワサー	しょうゆ,酢,塩
	さばのゆずみそソースがけ	さば,白みそ(大豆)	三温糖	ゆず	酒,みりん
29日 (水) レ シ ン 5 年 秀 コ 年 賞 ン 沖 縄 市 最 健 康	牛乳	牛乳			
	わかめごはん	わかめ	米		食塩、さとう
	厚揚げのそぼろ煮	とり肉,ぶた肉,角あげとう ふ(大豆)	三温糖,でん粉,大豆油	大根,人参,玉ねぎ,小松菜,こ んにゃく,しいたけ,きくら げ,しょうが	しょうゆ,みりん, かつお節,塩
	●紅芋のゴーヤチーズサラダ(乳)	チーズ(乳),ツナ,牛乳	紅イモ, ノンエッグマヨネーズ(大 豆)	ゴーヤ,玉ねぎ,人参	塩
30日 (木)	クファージュージー	ぶた肉,油揚げ(大豆),白 かまぼこ(卵なし)(大豆), 細切こんぶ	米,カルシウム米,麦,大豆油	しいたけ,人参,ねぎ	酒,しょうゆ,みりん,塩,ポークフィヨン (鶏肉、豚肉),かつお節
	切り干し大根サラダ	とりささみ,莖わかめ	ごま油,三温糖	切干大根,人参,きゅうり, シークワサー	塩,しょうゆ,酢
	鶏肉のネギソースがけ	とり肉	三温糖,ごま油	長ねぎ、にんにく、しょう が	みりん,しょうゆ
	シークワサーゼリー		砂糖	シークワサー果汁	

日	献立名	赤の食品 おもに体をつくる もとになる	黄の食品 おもにエネルギーの もとになる	緑の食品 おもに体の調子を 整えるもとになる	調味料
31日 (金)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	ベジタブルスープ	ベーコン(豚肉)	じゃがいも	白菜、大根、セロリ、人参、玉ねぎ	しょうゆ、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)、塩、こしょう、パセリ
	キャベツソテー	ぶた肉	オリーブ油	キャベツ、いんげん、人参、コーン	塩、こしょう
	りんごジャム		水あめ、砂糖	りんご	

給食センター第2調理場よりおしらせ

※1/7(火)と1/30(木)は、「牛乳なし」です※

- 1月7日(火) 七草献立、ムーチーの日
- 1月15日(水) リクエスト献立☆野菜カレー☆杏仁豆腐フルーツ☆
- 1月20日(月) 食育の日
- 1月23日(木) 琉球料理の日
- 1月24日(金)～30日(木) 全国学校給食週間
- 1月28日(火) □絵本献立『ぜったいたべないからね』
- 1月29日(水) 🏆2023年沖縄市健康レシピコンテストで最優秀賞の献立「紅芋のゴーヤチーズサラダ」

☆リクエスト献立ランキング☆

小学6年生・中学3年生を対象に、もう一度食べたい給食を聞いてみたところ以下のランキングになりました。3月までの給食で提供を予定しています。楽しみにしてください♪

- 1 あげパン
- 2 カレー
- 3 タコライス
- 4 ラーメン
- 5 フルーツポンチ

※1月24日～30日は、『全国学校給食週間』です！

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児を対象に行われたのがはじまりといわれています。

学校給食は、食育の重要な柱として「栄養」「健康」「食べ物についての正しい知識」「マナーを学ぶ」「日本の食文化を伝える」ことをあげています。

給食週間では、給食の役割について考えたり、給食が出来るまでにかかわるたくさんの人たちの思いをうけとめ感謝の気持ちを忘れないように食べてほしいと思います。

この期間は、いろいろな料理を献立に入れているので献立をチェックしてみてくださいね！

給食がおいしく食べられるまでに…

みんなの口においしい給食が届くまでには、たくさんの人たちのはたらきや協力があります。「ありがとう」の気持ちでいただこうね。

