



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(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6品目です。除去食の提供はアレルゲン6品目を含む
和え物(サラダ、フルーツ和えを含む)などです。

除去食対応アレルゲン6品目	卵 乳 えび かに いか たこ
---------------	-----------------

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。
※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 (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)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	鶏肉と大根の煮物	鶏肉、角揚げ豆腐(大豆)	じゃがいも、三温糖	大根、人参、ごぼう、こんにゃく、しいたけ、しょうが	しょうゆ(小麦・大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酒、塩、かつお節
	白菜のしそ昆布和え	しらす、昆布	三温糖、砂糖、水あめ、ごま	白菜、小松菜、人参	しょうゆ、酢(小麦)しょうゆ(小麦・大豆)かつおぶしエキス
	魚の梅みそ焼き	さば、甘口白みそ(大豆)	三温糖	梅肉(りんご、大豆)	みりん、酒
2日 (木) 幼稚園 欠食	牛乳	牛乳			
	山菜入りおこわ	鶏肉、油揚げ(大豆)	米、もち米、白ごま、大豆油(大豆)	人参、しめじ、しいたけ、わらび、たけのこ、きくらげ、なめこ、山ぜり、えのき	しょうゆ、みりん、塩、酒、かつお節
	ごぼうとれんこんのごま和え	ちくわ	ねりごま、三温糖	ごぼう、れんこん、人参、きゅうり	しょうゆ、酢
	レンコン入り平つくね	鶏肉、粒状大豆たん白(大豆)	ラード、パン粉(小麦)、でん粉、砂糖、なたね油	たまねぎ、れんこん、しょうが	食塩
3日 (金)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	ジュリエンスープ	ベーコン(豚肉)、鶏肉	大豆油(大豆)	玉ねぎ、人参、大根、セロリ、コーン、パセリ	チキンブイヨン(鶏肉)、しょうゆ、こしょう、塩
	スラッピジョ	豚肉、牛肉、豚レバー、大豆	三温糖、大豆油(大豆)	人参、玉ねぎ、ピーマン、トマト、にんにく	ケチャップ、トマトソース(大豆)、デミグラスソース(小麦・鶏肉)、チリパウダー、こしょう、塩
	ウインナー	牛肉、豚肉	小麦粉、豚脂肪(豚肉)、砂糖	にんにく	食塩、マスタード、ナツメグ、コリアンダー、クローブ

日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱ゆ力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	
6日 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	五目みそ煮	鶏肉、角揚げ豆腐(大豆)、ボール天、白みそ(大豆)、甘口白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	さといも、三温糖、大豆油(大豆)	人参、とうがん、ごぼう、こんにゃく	みりん、しょうゆ、酒、かつお節、塩	
	もやし和え	とりささみ	白ごま、三温糖	もやし、きゅうり、人参、コーン、シークワーサー果汁	しょうゆ、酢、塩	
	くだもの			かき(予定)		
7日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	麻婆豆腐	木綿豆腐(大豆)、豚肉、大豆、赤みそ(大豆)	大豆油(大豆)、三温糖、ごま油(ごま・大豆)、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、テンメンジャン(小麦・ごま・大豆)、しょうゆ	
	棒棒鶏(パンバンジー)	とりささみ	三温糖、ねりごま、ごま油(ごま・大豆)、すりごま	切干大根、人参、きゅうり、小松菜、もやし	しょうゆ、酢	
	はるまき	豚肉、大豆粉(大豆)	小麦粉、ラード(豚肉)、水あめ、でん粉、はるさめ、砂糖、ショートニング、植物油脂、でん粉、大豆油(大豆)、香味油、コーンフラワー	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけエキスパウダー、しょうがペースト	しょうゆ、ポークエキス(豚肉)、食塩	
8日 (水)	牛乳	牛乳				
	そばめん	中身そば	沖縄そば(小麦)			
	中身そば汁		豚肉、豚中身、白かまぼこ	しいたけ、こんにゃく、ねぎ、しょうが	塩、しょうゆ、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)、かつお節	
	厚揚げと野菜炒め		角揚げ豆腐(大豆)、豚肉	ごま油(ごま・大豆)、大豆油(大豆)	しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、切干大根	酒、みりん、しょうゆ、塩
	鶏そぼろと大豆の玉子焼き		液卵(たまご)、鶏肉、大豆、ゼラチン	植物油脂(大豆)砂糖、でん粉	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	しょうゆ(小麦・大豆)、かつお節
9日 (木) 幼稚園 欠食	牛乳		牛乳			
	クファージュシー	細切昆布、豚肉、ひじき、大豆	米、押し麦、大豆油(大豆)、こめ油	ごぼう、人参、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節	
	キャベツとしめじのおかか和え	ツナ、糸けすり	三温糖	小松菜、キャベツ、しめじ、人参、きゅうり、梅肉(りんご・大豆)	しょうゆ、酢、塩	
	五目揚げ	糸より、スケソウダラ	砂糖、でん粉、なたね油	キャベツ、枝豆(大豆)、コーン、人参、玉ねぎ	食塩	
10日 (金)	牛乳	牛乳				
	あみパン		あみパン(小麦、乳、大豆)			
	紅いもクリームシチュー	豚肉、白花豆&白いんげん豆ペースト	じゃがいも、紅いもペースト、小麦粉、こめ油、大豆油(大豆)	しめじ、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー、にんにく	ホワイトルウ(小麦・豚肉)、チキンブイヨン(鶏肉)、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)、塩、こしょう、白ワイン	
	人参ドレッシングサラダ	ベーコン(豚肉)、ガルバンゾー、マローファットピース、レッドキドニー	植物油脂(大豆)、砂糖、オリーブ油、三温糖	大根、人参、キャベツ、コーン、あお豆(大豆)、シークワーサー果汁、にんじん酢漬(りんご)、乾燥玉ねぎ、にんじんピューレ、玉ねぎ酢漬(りんご)、オレンジ果汁(オレンジ)、レモン果皮	酢、塩、酢(りんご)	
	焼きショコラ	卵(たまご)	チョコレート(乳・大豆)、コーンスターチ、アーモンドプードル、小麦粉、砂糖、バター(乳)		食塩	

冬至と かぜ予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至の日にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。沖縄では冬至の日には、ターム(田芋)と呼ばれる田んぼでつくられた水芋を炊き込みごはんと混ぜトゥンジージュージーとして食べられます。

県産紅芋ペースト
県産菓子無償提供

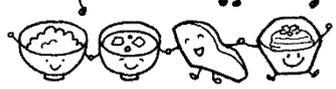


日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱ゆ力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
13日 (月) 越来小 欠食	牛乳	牛乳			
	トマトリゾット	鶏肉、ベーコン(豚肉)	米、押し麦、三温糖、大豆油(大豆)	にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、マッシュルーム、トマト、パセリ	白ワイン、ケチャップ、トマトピューレ、トマトソース(大豆)、塩、こしょう、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)、チキンブイヨン(鶏肉)
	コーンクリーミーサラダ	ベーコン(豚肉)	三温糖、植物油脂、砂糖	人参、大根、キャベツ、きゅうり、コーン、コーンパウダー、玉ねぎ、コーン、にんじんエキス、ブルーベリー、レモン果汁	酢、塩
	いものマーマレードソースかけ		さつまいも、マーマレード、三温糖、乳なしマーガリン(大豆)、でん粉	オレンジジュース(オレンジ)	
14日 (火)	牛乳	牛乳			
	ちゃんこうどん	鶏肉、油揚げ(大豆)、なると	うどん(小麦)	しょうが、人参、玉ねぎ、白菜、大根、長ねぎ、小松菜、しいたけ	酒、しょうゆ、みりん、チキンブイヨン(鶏肉)、かつお節、塩
	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
野菜かき揚げ	植物性たん白(大豆)	大豆油(大豆)、パーム油、小麦粉	たまねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく	食塩、ベーキングパウダー	
15日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	豚肉と野菜のうま煮	豚肉、角揚げ豆腐(大豆)	じゃがいも、三温糖、でん粉	玉ねぎ、人参、白菜、たけのこ、しいたけ、にんにく	かつお節、酒、しょうゆ、みりん、塩
	小松菜のおかか和え	ちくわ、糸けすり	三温糖	小松菜、きゅうり、もやし、人参	しょうゆ、酢、塩
手作りふりかけ	チリメン、大豆、糸けすり、青のり	白ごま、三温糖		しょうゆ、みりん	
16日 (木) 幼稚園 越来中 2年 欠食	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	パンプキンスープ	鶏肉、白花豆&白いんげん豆ペースト	じゃがいも、小麦粉、ごめ油、大豆油(大豆)	人参、玉ねぎ、セロリ、かぼちゃ、マッシュルーム、裏ごしかぼちゃ、パセリ	ホワイトルウ(小麦・豚肉)、塩、こしょう、チキンブイヨン(鶏肉)
	豆と野菜のサラダ	ハム(豚肉・大豆)、ガルバンゾー、マローファットピース、レッドキドニー	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、シークァーサー果汁	しょうゆ、酢、塩
チキンの香草焼き	鶏肉	オリーブ油	にんにく、バジル	塩、こしょう	
17日 (金) 北美小 6年 越来中 1・2年 欠食	牛乳	牛乳			
	梅入り炊き込みごはん	鶏肉、油揚げ(大豆)	米、押し麦、大豆油(大豆)	人参、ごぼう、長ねぎ、しいたけ、梅肉(りんご・大豆)	かつお節、しょうゆ、みりん、酒、ゆかり、塩
	ちくわ和え	ちくわ	三温糖、白ごま	大根、人参、きゅうり、小松菜、シークァーサー果汁	しょうゆ、酢
キャベツメンチカツ	鶏肉、豚すり身、粒状植物性たん白(大豆)	大豆油(大豆)、豚脂(豚肉)、砂糖、でん粉、植物油、なたね油	キャベツ、たまねぎ、	小麦不使用しょうゆ(大豆)、食塩	

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
20日 (月) 北美小 6年 欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	すき焼き	牛肉、沖縄豆腐(大豆)	三温糖、大豆油(大豆)	人参、白菜、ほうれん草、 長ねぎ、糸こんにゃく、し いたけ、にんにく	しょうゆ、酒、みりん、塩、かつ お節
	白菜のシークワ ーサー和え	とりささみ	三温糖	もやし、白菜、人参、コー ン、シークワサー果汁	しょうゆ、酢、塩
	いわしの甘露煮	いわし、寒天	砂糖、でん粉、水あめ		しょうゆ(小麦・大豆)、酢、み りん、かつおぶしエキス
21日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		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	人参、玉ねぎ、大根、白 菜、ねぎ	かつお節、塩
	●五色和え(卵)	錦糸卵(たまご・小麦・ 大豆)、糸けずり	三温糖	もやし、きゅうり、人参、 さくらげ	しょうゆ、酢
	厚揚げのきのこ あんかけ	厚揚げ豆腐(大豆)	三温糖、でん粉	えのきたけ、しめじ、しょ うが	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつ おだし
22日 (水) 冬至 献立	牛乳	牛乳			
	冬至ジュース	豚肉、細切昆布、チキア ギ(大豆)、油揚げ(大 豆)	米、押し麦、田芋、大豆 油(大豆)	人参、しいたけ	しょうゆ、酒、みりん、塩、かつ お節、ポークフィヨン(鶏肉・豚 肉)
	ゆずの香り 和え	ちくわ	三温糖、植物性油脂(大 豆)	人参、白菜、大根、きゅう り、小松菜、ゆず、ゆず果 汁、レモン果汁	しょうゆ、酢、塩、しょうゆ(小 麦・大豆)酢(りんご)、かつお 節
	 魚の照り焼き	さば	三温糖、水あめ	しょうが	塩、しょうゆ、みりん、酒
23日 (木) 幼稚園 欠食	牛乳	牛乳			
	黒糖パン		黒糖パン(小麦・乳・大 豆)		
	豚肉とトマトの煮込み	豚肉、ベーコン(豚 肉)、白いんげん豆	じゃがいも、三温糖、オ リーブ油、大豆油(大 豆)	人参、玉ねぎ、キャベツ、 マッシュルーム、プロッコ リ、トマト、にんにく	デミグラスソース(小麦・鶏 肉)、赤ワイン、ポークフィヨン (鶏肉・豚肉)、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)、塩、こ しょう
	大根サラダ	ハム(豚肉・大豆)	三温糖、オリーブ油	キャベツ、大根、人参、 きゅうり、コーン、シー クワサー果汁	しょうゆ、酢、塩、こしょう
	アーモンド		アーモンド、植物油脂		食塩
24日 (金) クリ スマ ス 献立	牛乳	牛乳			
	スパゲティナポリタン	豚肉、無添加ウインナー (豚肉)	スパゲティ(小麦)、大 豆油(大豆)、オリーブ 油	人参、玉ねぎ、ピーマン、 しめじ、マッシュルーム、 トマト、にんにく	ケチャップ、トマトピューレ、ウ スターソース(りんご・大豆)、 チャッネ(りんご)、白ワイン、 こしょう、塩
	フレンチサラダ	ベーコン(豚肉)	オリーブ油、三温糖、植 物油脂、砂糖	黄ピーマン、人参、大根、 きゅうり、あお豆(大豆) コーンパウダー、玉ねぎ、 コーン、にんじんエキス、 ブルー、レモン果汁	酢、塩
	クリスマスケーキ	豆乳(大豆)	砂糖、加工油脂、米粉、 水あめ、植物油、加工で ん粉		ココアパウダー



○冬休みのすごしかた○ 冬休みは、イベントが多く食生活のリズムも崩れやすくなっています。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え楽しい冬休みにしましょう。

<p>1 おやつを食べ過ぎに 注意</p> 	<p>2 いろんな食べ物を バランスよく食べる</p> 	<p>3 早寝・早起きをする</p> 	<p>4 適度な運動をする</p> 
---	---	---	---

学校給食へのご理解・ご協力ありがとうございました。来年もよろしくお祈いします。 