

あけまして  
おめでとうございます♪



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。月はじめて使用した日のみ、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。



**\* 1月7日に登場する七草 \***



**1月の行事食**

1/7(金) …七草がゆ  
旧年の厄をはらい、新しい一年の健康を祈願します。

1/24(月) ~ 28(金) …全国学校給食週間  
給食の意義や役割、ありがたさについて再確認します。  
この週間の献立では、沖縄県産の食材を利用したり、  
沖縄の郷土料理を中心としたメニューになっています。

**リクエストメニュー**

1/13(木)  
越来中学校3年生 あげパン

中学3年生と  
小学6年生の  
みなさんに  
聞きました!

1/20(木)  
美里中学校3年生 フルーツポンチ

1/27(木)  
宮里中学校3年生 なかみそば

1/31(月)  
みはら小学校6年生 シークワーサー  
ソルベ



目印はボクだよ!



**\* 1月24日~28日に登場する県産野菜 \***



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 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ハヤシライス	牛肉	じゃがいも、大豆油 (大豆)	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく	ハヤシルー(小麦・大豆・牛肉)、デミグラスソース(小麦・鶏肉)、塩、赤ワイン、ケチャップ
	コーンマヨサラダ	とりささみ	ノンエッグマヨネーズ(大豆)、三温糖、植物油脂、砂糖、でん粉	キャベツ、ブロッコリー、コーン、玉ねぎ、人参エキス、ブルーベリー、レモン果汁	酢、塩、こしょう、スイートコーンパウダー
	くだもの			グレープフルーツ(予定)	
6日 (木)	牛乳	牛乳			
	みそ煮込みうどん	豚肉、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)、大豆油(大豆)、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(小麦・大豆)、みりん、塩、チキンブイオン(鶏肉)、かつお節
	魚のポン酢かけ	さば	三温糖	シークアサー果汁	しょうゆ、酢(小麦)
	べったら漬		三温糖	大根、かぶ、ゆず皮	酢、塩
7日 (金)	牛乳	牛乳			
	七草がゆ	豚肉	米、大豆油(大豆)	大根、だいこん葉、さんとうさい、からしな、白菜、小松菜、ほうれんそう、人参、ねぎ	しょうゆ、塩、酒、かつお節
	みはら小5年欠食	ひじき煮	ひじき、豚肉、大豆、油揚げ(大豆)、チキアギ(大豆)	三温糖、大豆油(大豆)	人参、キャベツ、にら
	きつねもち	油揚げ(大豆)	でん粉、もち米粉、うるち米粉、砂糖		しょうゆ(小麦・大豆)、みりん
11日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ユッケジャンスープ	豚肉、大豆、豆腐(大豆)、たまご、赤みそ(大豆)	三温糖、白ごま、ごま油(ごま・大豆)	しょうが、大根、玉ねぎ、白菜、えのき、にら、しいたけ、にんにく	コチジャン(大豆)、しょうゆ、トウバンジャン、塩、ポークブイオン(鶏肉・豚肉)
	チャプチェ	豚肉	はるさめ、ごま油(ごま・大豆)、三温糖、白ごま、大豆油(大豆)、ラー油(ごま)	人参、小松菜、もやし、ピーマン、にんにく	酒、しょうゆ、塩
	枝豆しゅうまい	魚肉すり身、大豆	パン粉(小麦)、小麦粉、砂糖、豚脂(豚肉)、でん粉	玉ねぎ、枝豆(大豆)	塩
12日 (水)	牛乳	牛乳			
	明太子パスタ	鶏肉、ベーコン(豚肉)、たらこ、辛子たらこ(大豆)	スパゲティ(小麦)、大豆油(大豆)	マッシュルーム、しめじ、玉ねぎ、こまつな、人参、にんにく	しょうゆ(小麦・大豆)、塩、こしょう
	きゅうりとささみの梅サラダ	とりささみ、糸けすり	三温糖	きゅうり、白菜、もやし、梅肉(りんご・大豆)	酢(小麦)、しょうゆ
	野菜つくね	鶏肉	パン粉(小麦・大豆)、でん粉、大豆油(大豆)、砂糖、水あめ	キャベツ、玉ねぎ、人参	ウスターソース、塩、しょうゆ
13日 (木)	牛乳	牛乳			
	幼稚園欠食	小学校 コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)	
		チョコ大豆クリーム	大豆粉(大豆)、脱脂粉乳(乳)	植物油脂、砂糖	
	中学校 あげパン	きな粉(大豆)	コッペパン(小麦・乳・大豆)、黒糖、三温糖、大豆油(大豆)、粉末アーモンド		
	ミートボールと野菜のフラットウイユ煮込み	大豆、ウインナー(豚肉)、鶏肉、植物性たん白(大豆)、豚肉	じゃがいも、大豆油(大豆)、三温糖、でん粉、豚脂(豚肉)、砂糖、なたね油	人参、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、アスパラ、マッシュルーム、トマト缶、にんにく、しょうが	ケチャップ、トマトソース(大豆)、チキンブイオン(鶏肉)、塩、こしょう、しょうゆ、ウスターソース(りんご・大豆)
	●白菜のクリームサラダ(乳)	ベーコン(豚肉)、粉チーズ(乳)	オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ(大豆)	白菜、カリフラワー、ブロッコリー、コーン	塩、こしょう、酢、ガーリックパウダー

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	
14日 (金)	牛乳	牛乳				
	牛しぐれごはん	牛肉、油揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)	米、押し麦、三温糖、大豆油(大豆)	しょうが、玉ねぎ、人参、あお豆(大豆)、ごぼう、長ねぎ	しょうゆ、みりん、酒	
	さつまいもきんとん	白花豆・白いんげん豆ペースト、豆乳(大豆)	さつまいも、くり、三温糖、グラニュー糖		塩	
	魚の塩麩焼き	まぐろ			塩麩	
17日 (月)	牛乳	牛乳				
	ラーメン		ラーメン(小麦・大豆)			
	みそスープ	みそ ラーメン	豚肉、大豆、なると(大豆)、あわせみそ(大豆)、赤だし(大豆・さば・鶏肉)	ごま油(ごま・大豆)、大豆油(大豆)	長ねぎ、キャベツ、人参、コーン、きくらげ、しょうが、にんにく	酒、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)、かつお節、塩
	キムチナムル		三温糖、白ごま、ごま油(ごま・大豆)、砂糖	もやし、きゅうり、人参、白菜、玉ねぎ、りんご、にんにく、しょうが、とうがらし	しょうゆ(小麦・大豆)、酢、塩、カツオエキス(さば)、昆布エキス	
	魚のレモン風味焼き	さば		レモン果汁	塩	
18日 (火) 越来小 5年欠 食	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	煮つけ	鶏肉、角あげ(大豆)、結び昆布、ポール天	大豆油(大豆)、三温糖	こんにゃく、とうがん、人参、こまつな、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節	
	ちくわのマヨネーズ焼き	ちくわ、糸けすり、青のり	ノンエッグマヨネーズ(大豆)			
	パッションフルーツゼリー		砂糖、水あめ	パッションフルーツ果汁、シークワーサー果汁		
19日 (水) 越来小 5年欠 食	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	なめこのみそ汁	豆腐(大豆)、油揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)		とうがん、人参、白菜、なめこ	かつお節、塩	
	いわしのおかか煮	いわし	砂糖、でん粉		しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、かつお節、塩	
	きんぴらごぼう	豚肉	三温糖、白ごま、大豆油(大豆)	ごぼう、人参、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)	
20日 (木) 幼稚園 欠食 美里小 5年欠 食	牛乳	牛乳				
	チーズピラフ	チーズ(乳)、鶏肉、ベーコン(豚肉)	米、押し麦、大豆油(大豆)	人参、玉ねぎ、あお豆(大豆)、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、コーン	白ワイン、塩、こしょう、しょうゆ、チキンブイヨン(鶏肉)	
	 フルーツポンチ		砂糖	黄もも(もも)、洋なし、ぶどう、さくらんぼ、パイナップル、みかん、シークワーサー果汁		
	かぼちゃとさつまいものコロッケ	豚肉、豆乳(大豆)	マッシュポテト、さつまいもペースト、大豆油(大豆)、砂糖、でん粉、パン粉(小麦)	かぼちゃ、玉ねぎ、ほうれん草、人参	白ワイン、塩	
21日 (金) 美里小 5年欠 食	牛乳	牛乳				
	食パン		食パン(小麦・乳・大豆)			
	ツナサラダ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	きゅうり、コーン、玉ねぎ、人参	塩、こしょう	
	オートミールポタージュスープ(豆乳)	鶏肉、ベーコン(豚肉)、白花豆・白いんげん豆ペースト、豆乳(大豆)	じゃがいも、オートミール、大豆油(大豆)	玉ねぎ、セロリ、白菜、人参	チキンブイヨン(鶏肉)、塩、こしょう	
	くだもの			オレンジ(予定)		

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 (月) 越来小 欠食	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	豚肉、油揚げ(大豆)、白かまぼこ、細切こんぶ	米、押し麦、大豆油(大豆)	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
	●いかの酢みそ和え(いか)	いか、しらす、甘口白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	三温糖、白ごま	大根、きゅうり、もやし	りんご酢(りんご)
	ミヌダル	豚肉	黒ごま	しょうが	しょうゆ、みりん、酒
25日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ソーキ汁	軟骨ソーキ(豚)、豚肉、白かまぼこ	大豆油(大豆)	大根、こまつな、ねぎ、しょうが	酒、しょうゆ、みりん、塩、 ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)、かつお節
	田いもでんがく		田芋、きびあまとう、黒糖、三温糖	レモン果汁	塩
26日 (水)	牛乳	牛乳			
	アーサ雑炊	豚肉、アーサ	米、大豆油(大豆油)	とうがん、人参、玉ねぎ、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
	きびなごの南蛮漬け	きびなご	でん粉、大豆油(大豆)、三温糖	人参、ピーマン、長ねぎ	しょうゆ、酢
	アガラサー	たまご	小麦粉、砂糖、加工油脂(乳・大豆)、黒糖、黒みつ、でん粉		
27日 (木) 幼稚園 欠食	牛乳	牛乳			
	なかみそば 沖縄そば 中身そば汁	豚中身、豚肉、白かまぼこ	沖縄そば(小麦・大豆)	しいたけ、こんにゃく、ねぎ、しょうが	塩、しょうゆ、ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)、かつお節
	野菜と麩のいためもの	ツナ	ふ(小麦・大豆)、大豆油(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、こまつな	しょうゆ、塩、こしょう
	干草焼き	全卵(たまご)、鶏肉、ナチュラルチーズ(乳)	大豆油(大豆)、なたね油、砂糖、でん粉	玉ねぎ、人参、しいたけ、ほうれん草	しょうゆ(小麦・大豆)、塩、 かつお節エキス
28日 (金) 越来小 6年欠食	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	白菜と県産黄金いものクリーム煮	ベーコン(豚肉)、鶏肉、生クリーム(乳)、牛乳(乳)	黄金いも、マーガリン(乳・大豆)、小麦粉、大豆油(大豆)	白菜、マッシュルーム、しめじ、玉ねぎ、人参、パセリ	塩、こしょう、ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)、チキンフィヨン(鶏肉)
	魚のサルサソースかけ	赤魚	でん粉、大豆油(大豆)、三温糖、オリーブ油	玉ねぎ、きゅうり、セロリ、レモン果汁、トマト缶、にんにく	酢、塩、こしょう、チリソース(りんご・鶏肉・大豆)
31日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	麻婆豆腐	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	トウバンジャン、テンメンジャン(小麦・大豆・ごま)、しょうゆ、塩
	ハンサンス	ハム(豚肉・大豆)	はるさめ、ごま油(ごま・大豆)、三温糖、白ごま	人参、きゅうり、こまつな	しょうゆ、酢、塩
シークワーサーソルベ		砂糖、水あめ	シークワーサー果汁		



あさ ぜんちゅう たいせつ げん  
朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源

