



令和4年3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。
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
---------------	-----------------

- 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 (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 (火)	牛乳	牛乳			
	じゃこ菜ごはん	しらす、白かまぼこ(大豆)、油揚げ(大豆)	米、押し麦、大豆油(大豆)	玉ねぎ、人参、だいこん葉、コーン	しょうゆ(小麦・大豆) 塩、酒、かつお節、ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)
	●菜の花の干草和え(たまご)	とりささみ、錦糸卵(たまご)	三温糖	菜の花、こまつな、人参、もやし、きゅうり	しょうゆ、酢(小麦)、塩
	紅いもだんご		紅いも、もち粉、白ごま(ごま)、砂糖、白玉粉、水あめ、ラード(豚肉・牛肉・大豆)、大豆油(大豆)		塩
2日 (水)	牛乳	牛乳			
	でんぷごはん	たらそぼろ	米、砂糖		塩
	鶏そぼろ	鶏肉、大豆	三温糖、大豆油(大豆)	こまつな、玉ねぎ、人参、しょうが、コーン	みりん、酒、しょうゆ、塩
	イナムドッチ	豚肉、白かまぼこ(大豆)、油揚げ(大豆)、甘口白みそ(大豆)		しいたけ、こんにゃく	かつお節、ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)、みりん、塩
ひなまつり献立★	ひなあられ	のり	もち米、砂糖		しょうゆ(小麦・大豆)
3日 (木)	牛乳	牛乳			
	鮭ときのこのリゾット	鮭、白花豆&白いんげん豆ペースト、豆乳(大豆)	米、オリーブ油	人参、玉ねぎ、エリンギ、しめじ、マッシュルーム、にんにく、パセリ	白ワイン、塩、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、チキンフィヨン(鶏肉)、ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)
	幼稚園欠食 鉄分たっぷりひじきサラダ	ひじき、しらす、ツナ	三温糖、白ごま、オリーブ油	こまつな、大根、きゅうり、人参、シークァーサー果汁	酢(小麦)、しょうゆ、塩、こしょう
	プリン(美里中3年生、越来中3年生以外)	卵黄(たまご)、乳製品(乳)	砂糖、水あめ、植物油脂(大豆)、でん粉、カラメルソース		

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
4日 (金)	牛乳	牛乳			
	小学校 あげパン	きな粉(大豆)	コッペパン(小麦・乳・大豆)、大豆油(大豆)、黒糖、三温糖、アーモンド		越来小学校6年生 リクエストメニュー
	中学校 コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)		
	クラムチャウダー	あさり、鶏肉、脱脂粉乳(乳)	じゃがいも、小麦粉、マーガリン(乳・大豆)、大豆油(大豆)	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ	チキンブイヨン(鶏肉)、塩、こしょう
	花野菜のソテー	ベーコン(豚肉)	大豆油(大豆)	ブロッコリー、カリフラワー、コーン、赤ピーマン、にんにく	しょうゆ、塩、こしょう
7日 (月)	牛乳	牛乳			
	2色芋ごはん	鶏肉、油揚げ(大豆)	米、田いも、さつまいも、黒ごま、大豆油(大豆)	しいたけ、ねぎ	かつお節、チキンブイヨン(鶏肉)、みりん、酒、塩、しょうゆ
	ごぼうと大豆の蜜がらめ	大豆	白ごま、水あめ、三温糖	ごぼう	しょうゆ
	味付けもずく	もずく	砂糖	しょうが汁、シークワサー果汁	醸造酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、かつお節、みりん
8日 (火)	牛乳	牛乳			
	ラーメン		ラーメン(小麦・大豆)		
	各中学3年生欠食 塩スープ	豚肉、大豆、なると(大豆)	ごま油(ごま・大豆)	長ねぎ、白菜、キャベツ、コーン、きくらげ、しょうが、にんにく	酒、チキンブイヨン(鶏肉)、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)、かつお節、塩、しょうゆ
	レバーのピリ辛みそ炒め		豚レバー、豚肉、赤みそ(大豆)	三温糖、ごま油(ごま・大豆)、大豆油(大豆)	もやし、人参、にら、チンゲン菜、玉ねぎ、たけのこ、しょうが、にんにく
	魚のシークワサーソースかけ	赤魚	でん粉、大豆油(大豆)、三温糖	シークワサー果汁	しょうゆ
9日 (水)	牛乳	牛乳			
	各中学3年生欠食 ごはん		米		
	みそウブサー	豚肉、豆腐(大豆)、白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	三温糖、大豆油(大豆)、でん粉	とうがん、人参、こまつな、しいたけ、こんにゃく、しょうが	酒、しょうゆ、みりん、かつお節
	パパイヤとツナの和え物	ツナ	白ごま、三温糖	パパイヤ、きゅうり、コーン	しょうゆ、りんご酢(りんご)
	魚の照り焼き	さば	三温糖	しょうが	塩、しょうゆ、みりん、酒
10日 (木)	牛乳	牛乳			
	越来中3年生欠食 ほうれん草のクリームリゾット	ベーコン(豚肉)、牛乳、粉チーズ(乳)	米、大豆油(大豆)	ほうれん草、玉ねぎ、人参、しめじ、マッシュルーム、パセリ	チキンブイヨン(鶏肉)、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)、こしょう、塩
	幼稚園欠食 スイートポテト(宮里中3年生以外)	大豆	さつまいも、砂糖、なたね油、水あめ		みりん、塩
11日 (金)	牛乳	牛乳			
	パエリア風ピラフ	あさり、鶏肉	米、押し麦、大豆油(大豆)	玉ねぎ、赤ピーマン、あお豆(大豆)、にんにく	チキンブイヨン(鶏肉)、塩、こしょう、うっちゃん粉、パプリカパウダー
	●シーザーサラダ(乳)	ハム(豚肉・大豆)、粉チーズ(乳)	ノンエッグマヨネーズ(大豆)、三温糖	キャベツ、こまつな、人参、コーン	酢、塩、こしょう
	魚のじゃがみそ焼き	まぐろ、白みそ(大豆)	ノンエッグマヨネーズ(大豆)、じゃがいも	パセリ	塩、酒、みりん、こしょう
ミルメークココア(中学3年のみ)		砂糖、植物油(大豆)		ココア、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
14日 (月) 中学校 欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ワンタンスープ	豚肉	ごま油(ごま・大豆)、 でん粉、小麦粉(小麦)、 植物油脂、砂糖	白菜、えのぎ、人参、長 ねぎ、玉ねぎ、しょう が、ねぎ、にんにく	塩、ポークフィヨン(鶏肉・豚 肉)、しょうゆ(小麦・大豆)、 昆布エキス
	サムギョプサル風	豚肉、角あげ(大豆)、 赤みそ(大豆)	三温糖、ごま油(ごま・ 大豆)	チンゲン菜、玉ねぎ、も やし、人参、たけのこ、 にら、にんにく	コチジャン(大豆)、酒、みり ん、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
15日 (火) 各中学3 年生欠 食 美里小5 年生欠 食	牛乳	牛乳			
	すき焼きうどん	牛肉、油揚げ(大豆)	うどん(小麦)、三温 糖、大豆油(大豆)	人参、白菜、ほうれん 草、長ねぎ、しいたけ、 にんにく	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつ お節
	海藻サラダ	糸けずり、わかめ、茎わ かめ、赤つのまた、白キ リンサイ、寒天、赤杉の り、緑杉のり	三温糖	きゅうり、もやし、人 参、コーン	しょうゆ、酢、塩
	さつま芋のキャラメル ソースかけ		さつまいも、大豆油(大 豆)、三温糖、アーモン ト		塩
16日 (水) 各中学3 年生欠 食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	中身汁	豚中身、豚肉、白かまぼ こ		こんにゃく、しいたけ、 ねぎ、しょうが	しょうゆ、塩、かつお節、ポーク フィヨン(鶏肉・豚肉)
	クープイリチー	豚肉、細切こんにゃく、チキ ンアギ	三温糖、大豆油(大豆)	千切大根、しいたけ、こ んにゃく、人参	みりん、しょうゆ、酒、塩、ポーク フィヨン(鶏肉・豚肉)
	厚揚げの肉みそあんか け	厚あげ(大豆)、豚肉、 白みそ(大豆)、赤みそ (大豆)	大豆油(大豆)、三温糖	玉ねぎ、しょうが	みりん
17日 (木) 幼稚園 欠食 各中学3 年生欠 食	牛乳	牛乳			
	ポロネーゼ風パスタ	豚肉、大豆	スパゲティ(小麦)、三 温糖、オリーブ油	人参、ピーマン、玉ね ぎ、マッシュルーム、ト マト缶、にんにく、パセ リ	ケチャップ、ウスターソース(り んご・大豆)、赤ワイン、塩、こ しょう、チキンフィヨン(鶏肉)
	野菜とツナのレモンピ クルス	ツナ	三温糖	大根、赤ピーマン、黄 ピーマン、きゅうり、レ モン果汁	りんご酢(りんご)、塩
	カットコーン			とうもろこし	
	ミルメークココア(中 学1,2年のみ)		砂糖、植物油(大豆)		ココア、塩
18日 (金) 幼稚園 欠食 中学校 欠食	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・ 大豆)		
	カレーポトフ	ベーコン(豚肉)、ウイ ンナー(豚肉)	じゃがいも、大豆油(大 豆)	玉ねぎ、人参、セロリ、 しめじ、白菜、にんにく	チキンフィヨン(鶏肉)、塩、こ しょう、カレー粉、かつお節
	魚のサルサソースかけ	きびなご	でん粉、大豆油(大 豆)、三温糖、オリーブ 油	玉ねぎ、きゅうり、ピー マン、にんにく、レモン 果汁、トマト缶	酢、塩、こしょう、チリソース (りんご・鶏肉・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		ココアパウダー、塩
22日 (火) 幼稚園 欠食 中学校 欠食	牛乳	牛乳			
	チャーメン		チャーメン(小麦)		
	五目あんかけ	豚肉、なると	大豆油(大豆)、でん 粉、ごま油(ごま・大 豆)	玉ねぎ、人参、白菜、チ ンゲン菜、たけのこ、 しょうが、にんにく	しょうゆ、オイスターソース (大豆)、塩、ポークフィヨン (鶏肉・豚肉)
	さっぱりナムル		三温糖、ごま油(ごま・ 大豆)、白ごま	もやし、きゅうり、人 参、シークァーサー果汁	しょうゆ、酢、塩
	さつま芋のカップケー キ(手作り)	豆乳(大豆)	さつまいも、ホットケー キミックス(小麦)、グ ラニュー糖、大豆油(大 豆)		ベーキングパウダー



過ぎた1月の献立では、コロナウイルスの影響により、
 予定していた揚げパンが実施できませんでした。
 しかし、卒業を控える中学3年生のみなさんには最後に食べて欲しい・・・
 という想いから、お祝い給食のメニューとして提供します！
 昔から人気No1メニューの揚げパン。喜んでもらえるとうれしいです☺

中学3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

3月で中学校を離れるみなさんは、給食ともお別れです。
 健康は毎日の食生活の積み重ねです。食べ方に悩んだときは、ごはんやパンの主食、
 肉や魚、たまご料理の主菜、野菜たっぷりの副菜、汁物と、給食を思い出してくださいね。
 また、卒業生を対象にささやかながら「お祝い給食」を実施します。お楽しみに☆

3/3(木) 美里中学校3年生・越来中学校3年生 お祝い給食

3日 (木)	ショアブレン	脱脂粉乳(乳)	砂糖			
	鮭ときのこのリゾット	鮭、白花豆&白いんげん豆ペースト、豆乳(大豆)	米、オリーブ油	人参、玉ねぎ、エリンギ、しめじ、マッシュルーム、にんにく、パセリ	白ワイン、塩、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、チキンブイオン(鶏肉)、ポークブイオン(鶏肉・豚肉)	
	鉄分たっぷりひじきサラダ	ひじき、しらす、ツナ	三温糖、白ごま、オリーブ油	こまつな、大根、きゅうり、人参、シークァーサー果汁	酢(小麦)、しょうゆ、塩、こしょう	
	ジャガ丸チーズカリカリ	ミックス	プロセスチーズ(乳)	じゃがいも、でん粉、パン粉(小麦)、小麦粉、砂糖、なたね油、パーム油、大豆油(大豆)		こしょう、塩
	星型ポテト			じゃがいも、なたね油、大豆油(大豆)、米粉		塩
ミニ揚げパン	きな粉(大豆)		コッペパン(小麦・乳・大豆)、大豆油(大豆)、黒糖、三温糖、アーモンド			



3/10(木) 宮里中学校3年生 お祝い給食

10日 (木)	ショアブレン	脱脂粉乳(乳)	砂糖			
	ほうれん草のクリームリゾット	ベーコン(豚肉)、牛乳、粉チーズ(乳)	米、大豆油(大豆)	ほうれん草、玉ねぎ、人参、しめじ、マッシュルーム	チキンブイオン(鶏肉)、ポークブイオン(鶏肉・豚肉)、こしょう、塩	
	アスパラのガーリックソテー	ウインナー(豚肉)	オリーブ油	キャベツ、アスパラ、あお豆(大豆)、黄ピーマン、赤ピーマン、にんにく、唐辛子	塩、黒こしょう	
	ジャガ丸チーズカリカリ	ミックス	プロセスチーズ(乳)	じゃがいも、でん粉、パン粉(小麦)、小麦粉、砂糖、なたね油、パーム油、大豆油(大豆)		こしょう、塩
	星型ポテト			じゃがいも、なたね油、大豆油(大豆)、米粉		塩
ミニ揚げパン	きな粉(大豆)		コッペパン(小麦・乳・大豆)、大豆油(大豆)、黒糖、三温糖、アーモンド			