

# 令和5年10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3調理場  
 098-989-1324

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、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 <small>(おもに体をつくるもとになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのもとになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるもとになる)</small>	調味料
2日 (月) とうふの日	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	きのこのみそ汁	油揚げ(大豆) 麦みそ(大豆) 赤みそ(大豆)		しめじ えのきたけ まいたけ 人参 長ねぎ	花かつお だし昆布
	とうふ 豆腐のそぼろあんかけ	沖縄豆腐(大豆) 豚肉	三温糖 でん粉	たまねぎ	酒 濃口醤油(小麦、大豆) 本みりん 花かつお
やさいいた 野菜炒め	無添加ポーク(豚肉、鶏肉)	サラダ油(大豆)	キャベツ たまねぎ もやし 人参 ピーマン	濃口醤油 塩	
3日 (火)	牛乳	牛乳			
	コーンピラフ	鶏肉 無添加ウインナー(豚肉)	米 大麦 サラダ油(大豆)	人参 たまねぎ 赤ピーマン コーン マッシュルーム にんにく	チキンスープ(鶏肉) 酒 塩 しょうゆ
	とりにく 鶏肉のカレー焼き	鶏肉	三温糖		カレー粉 塩 おろしにんにく 濃口醤油 酒
	ビーンズサラダ	ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 ツナ	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	キャベツ 人参 きゅうり	濃口醤油 酢(小麦) 塩
4日 (水) いわしの日	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	たいこん 大根のそぼろ汁	鶏肉	サラダ油(大豆)	大根 たまねぎ 人参 えのきたけ ねぎ	花かつお 濃口醤油 塩
	いわしのトマト煮	いわし	砂糖 加工でん粉	トマトペースト	食塩 たまねぎエキス 香辛料
あおな 青菜の梅肉和え	ひじき ツナ	三温糖	小松菜 きゅうり もやし 人参 梅肉(りんご、大豆)	酢 塩	

日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるもとになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのもとになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるもとになる)</small>	調味料
5日 (木)  1学期 終業式 	牛乳	牛乳			
	スパゲティナポリタン	無添加ベーコン(豚肉) 無添加ウインナー(豚肉)	スパゲティ(小麦) サラダ油(大豆) 三温糖	たまねぎ 人参 ピーマン にんにく マッシュルーム	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース こしょう 塩
	こきん やさい 国産野菜コロッケ	大豆粉(大豆)	ばれいしょ 小麦粉加工品(小麦) 植物油(大豆) 砂糖 パン粉(小麦、大豆) 小麦粉(小麦) でん粉(小麦) 大豆油	にんじん かぼちゃ たまねぎ 黒えだまめ(大豆)	香辛料 食塩
	アーモンド入りサラダ	無添加ハム(豚肉、大豆)	三温糖 オリーブオイル アーモンド	大根 きゅうり 小松菜 人参	うす口しょうゆ(小麦、大豆) 酢 塩
10日 (火)  2学期 始業式  目の 愛護デー	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 大麦		
	チキンカレー	鶏肉 白花豆 白いんげん豆	大豆油 じゃがいも 小麦粉(小麦)	人参 たまねぎ なす かぼちゃ ピーマン にんにく ウージパウダー ブルーネ	豚骨(豚肉) ウスターソース カレー粉 マドラスカレー(小麦、りんご) カレールウ(小麦、大豆、鶏肉、牛肉) 塩
	プレーンオムレツ	液卵白(卵) 乾燥卵(卵)			果糖ぶどう糖液糖 食塩 ゼラチン(一部に大豆含む)
ブルーベリーゼリー		砂糖	ブルーベリー果汁	ぶどう糖果糖液糖 ぶどう糖	
11日 (水)   10月17日 の沖縄そば の日に よせて	牛乳	牛乳			
	おきなわ 沖縄そば		沖縄そば(小麦、大豆)		
	おきなわ 沖縄そばの汁	チキアギ(大豆)		椎茸 ねぎ	豚骨(豚肉) 花かつお 濃口醤油 うす口しょうゆ 本みりん 酒 塩
	おたにく 豚肉のしょうが焼き	豚肉	三温糖		濃口醤油 酒 本みりん おろししょうが
マーミナチャンプルー	ツナ 沖縄豆腐(大豆)	サラダ油(大豆)	もやし キャベツ からし菜 人参 たまねぎ	濃口醤油 塩	
12日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	チムシンジ	豚レバー 豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	じゃがいも	人参 大根 にはら にんにく	花かつお 豚骨(豚肉) 塩
	あつあ 厚揚げのしめじあんかけ	厚揚げ(大豆)	三温糖 でん粉	しめじ	濃口醤油 本みりん 花かつお
パパイアとパインのあえ物	無添加ハム(豚肉、大豆)	三温糖	パパイア パインアップル 人参 きゅうり	うす口しょうゆ 酢 塩	
13日 (金)	牛乳	牛乳			
	たかな 高菜ごはん	油揚げ(大豆) 豚肉	米 大麦 サラダ油(大豆)	高菜漬(大豆) 椎茸 人参 ねぎ	花かつお うす口しょうゆ 本みりん 酒 塩
	いわしのかんろに 甘露煮	いわし 寒天	水あめ 還元水あめ でん粉 砂糖		醤油(大豆、小麦) みりん かつおぶしエキス(小麦、大豆) 醸造酢
●ごぼうサラダ(ごま)	ちくわ	ノンエッグマヨネーズ 三温糖 ごま	ごぼう きゅうり 小松菜 人参	濃口醤油 酢 塩	
16日 (月)	牛乳	牛乳			
	ケチャップライス	豚肉	米 大麦 サラダ油(大豆)	人参 たまねぎ しめじ グリンピース にんにく トマトジュース	チキンスープ(鶏肉) 酒 トマトケチャップ 塩
	キャベツ入りメンチカツ	豚肉 鶏肉	ポークオイル(豚肉) パン粉(小麦、大豆) 小麦粉(小麦) 植物油(大豆) でん粉(大豆) 砂糖 大豆油	キャベツ	コーンフラワー 食塩 しょうゆ(小麦、大豆) ポークエキス(豚肉) 香辛料
フレンチサラダ	無添加ハム(豚肉、大豆)	オリーブオイル 三温糖	大根 人参 キャベツ きゅうり コーン	濃口醤油 酢 塩 こしょう	
17日	牛乳	牛乳			

日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるもとになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのもとになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるもとになる)</small>	調味料
<b>(火)</b>	ごはん		米		
	あさりのみそ汁 <sup>しる</sup>	あさり 沖縄豆腐(大豆) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)		人参 えのきたけ 長ねぎ	花かつお だし昆布
	ちくわの磯辺焼き <sup>いそべや</sup>	ちくわ 豆乳(大豆) 青のり	ノンエッグマヨネーズ		
	ひじきの炒め煮 <sup>いた</sup>	ひじき 豚肉 大豆 油揚げ(大豆)	サラダ油(大豆) 三温糖	人参 こんにゃく にら	濃口醤油 本みりん 塩 花かつお
<b>18日 (水)</b>	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	マーボー豆腐 <sup>とうふ</sup>	豚肉 豚レバー 沖縄豆腐(大豆) 赤みそ(大豆)	サラダ油(大豆) 三温糖 ごま油 でん粉	人参 たまねぎ 生姜 にんにく にら 木くらげ 椎茸	ポークフィヨン(鶏肉、豚肉) テンメンジャン(小麦、大豆) 塩
	焼きぎょうざ <sup>や</sup>	豚肉	豚脂(豚肉) 香味油(豚肉) 小麦粉(小麦) 砂糖	キャベツ たまねぎ にら	でん粉加工食品 しょうゆ 酵母エキス 食塩 しょうがペースト 香辛料 小麦たん白(小麦)
●中華和え(卵) <sup>ちゅうかあ たまご</sup>	とりささみ(鶏肉) 錦糸卵(卵、小麦、大豆)	三温糖 ごま油	もやし 人参 きゅうり	濃口醤油 酢 塩	
<b>19日 (木)</b>  食育の日 によせて	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	豚肉 昆布	米 大麦 サラダ油(大豆)	人参 ねぎ 椎茸	ポークフィヨン(鶏肉、豚肉) 花かつお 濃口醤油 本みりん 酒 塩
	チキアギ	イトヨリダイ エソ すけそうダラ	砂糖 トウモロコシ澱粉 馬鈴薯澱粉 菜種油	キャベツ 人参 玉ねぎ	調味料 食塩
	まりほしだいこん 切干大根ウサチ	とりささみ(鶏肉)	グラニュー糖	切干大根 小松菜 きゅうり 人参 シークワサー果汁	酢 塩
	くだもの(中学生のみ) <sup>ちゅうがくせい</sup>			みかん(予定)	
<b>20日 (金)</b>  10月21日 カジマヤー によせて	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	イナムドゥチ	豚肉 黄色かまぼこ 厚揚げ(大豆) 白みそ(大豆) 甘口白みそ(大豆)		椎茸 こんにゃく	豚骨(豚肉) 花かつお 塩
	まぐろのうっちゃん焼き <sup>や</sup>	まぐろ	三温糖		塩 うっちゃん粉 濃口醤油 酒 本みりん
やさい 野菜のシークワサー和え <sup>あ</sup>	ツナ	三温糖	パパイヤ キャベツ きゅうり 人参 シークワサー果汁	うす口しょうゆ 酢 塩	
<b>23日 (月)</b>	牛乳	牛乳			
	だいずい たきこみごはん 大豆入り炊き込みごはん	豚肉 ひじき 大豆	米 大麦 サラダ油(大豆)	人参 ねぎ ごぼう 椎茸	花かつお うす口しょうゆ 本みりん 酒 塩
	しろみかな 白身魚フライ	ほき	パン粉(小麦) 小麦粉(小麦) 植物油脂 でん粉 米粉 大豆油		粉末加工油脂 還元水あめ 食塩 (一部に小麦・大豆を含む)
●れんこんのごま和え(ごま)	とりささみ(鶏肉) ちくわ	三温糖 ごま	小松菜 人参 れんこん きゅうり コーン	濃口醤油 酢 塩	
<b>24日 (火)</b>	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	ABCマカロニスープ	無添加ベーコン(豚肉)	じゃがいも サラダ油(大豆) ABCマカロニ(小麦)	たまねぎ 人参 セロリ	おろしにんにく 豚骨(豚肉) チキンスープ(鶏肉) トマトソース(大豆) トマトピューレ 塩 こしょう
	や 焼きウインナー	無塩せきポークウインナー(豚肉)			
たんかんどレッシングサラダ	とりささみ(鶏肉)	オリーブオイル 三温糖	キャベツ はくさい アスパラガス きゅうり 人参	たんかんどレッシング(小麦、大豆、ゼラチン) 塩	
<b>25日</b>	牛乳	牛乳			

日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるもとになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのもとになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるもとになる)</small>	調味料
(水)	ごはん		米		
	かなじる 魚汁	赤魚 沖縄豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		大根 長ねぎ	花かつお
	ふりかけ	大豆 しらす干し 糸けずり	三温糖 ごま油	高菜漬(大豆)	ゆかり 濃口醤油
	タマナーイリチー	豚肉 チキアギ(大豆)	サラダ油(大豆)	キャベツ 人参 たまねぎ もやし	濃口醤油 塩
26日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	にく 肉じゃが	豚肉	じゃがいも 三温糖 サラダ油(大豆)	人参 たまねぎ 絹さや 椎茸 こんにゃく	濃口醤油 本みりん 酒 おろししょうが うすろしょうゆ 花かつお 塩
	だいず こさかな みつ 大豆と小魚の蜜がらめ	大豆 カエリ	アーモンド 三温糖 水 あめ		濃口醤油 本みりん ゆかり
	くだもの		りんご(予定)		
27日 (金)	牛乳	牛乳			
	いも 芋ごはん	油揚げ(大豆) 豚肉	米 紅芋 サラダ油(大豆)	人参 ねぎ	花かつお ポークフィヨン(鶏肉、豚肉) うすろしょうゆ 本みりん 酒 塩
	とりにく て 鶏肉の照り焼き	鶏肉	三温糖		濃口醤油 本みりん おろしにんにく
	あまめ 青豆サラダ	ツナ	三温糖 オリーブオイル	あお豆(大豆) コーン キャベツ 人参 きゅうり	濃口醤油 酢 塩
30日 (月) 小学校 幼稚園 運動会の 振替休  世界の うちな～ んちゆ の日	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ポークビーンズ	豚肉 無添加ウインナー(豚肉) 白いんげん豆 ポークビーンズ(小麦、大豆、豚肉)	じゃがいも 三温糖 でん粉 サラダ油(大豆)	人参 たまねぎ ピーマン セロリー にんにく	ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース(小麦、鶏肉) 塩 こしょう
	ロミロミサラダ	無添加ハム(豚肉、大豆)	オリーブオイル 三温糖	パパイア たまねぎ 黄パプリカ きゅうり パイナップル レモン	酢 うすろしょうゆ 塩 こしょう
	バナナケーキ	卵	小麦粉(小麦) マーガリン(乳、大豆) 三温糖	バナナ	ベーキングパウダー
31日 (火)  ハロウィン によせて	牛乳	牛乳			
	いろどりピラフ	鶏肉 豚肉	米 大麦 サラダ油(大豆)	人参 たまねぎ 赤ピーマン グリーンピース コーン マッシュルーム にんにく	チキンスープ(鶏肉) 白ワイン 塩 こしょう
	かぼちゃ型ハンバーグ	鶏肉 豚肉	豚脂(豚肉) 砂糖 加工エテンブン	たまねぎ かぼちゃ トマトペースト しょうが ペースト にんにくペースト	粒状植物性たん白(大豆) 水溶性食物繊維 粉末状植物性たん白(大豆) 酵母エキス ぶどう糖 香辛料 食塩
	●かぼちゃサラダ(乳)	無添加ハム(豚肉、大豆) チーズ(乳)	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	かぼちゃ きゅうり	酢 塩

しょうがくせい  
小学生のみなさん・保護者様

うんどうかい たいちよう  
運動会に向けて「早寝・早起き・朝ごはん」を守って体調を整えましょう。水分補給を忘れずに、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。



～ 揚げ物料理名(揚げ油の使用回数) ～

5日:国産野菜コロッケ(①)

16日:キャベツ入りメンチカツ(②)

23日:白身魚フライ(③)