

令和5年11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。月はじめてで使った日のみ、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
1日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん	ビニール袋に入れて自分でおにぎりを作ろう!	米 大麦		
	あぶら 油みそ	麦みそ(大豆) 豚肉	サラダ油(大豆) 三温糖	生姜 ねぎ	本みりん
	く 貝だくさん 豚汁	豚肉 油揚げ(大豆) 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)	じゃがいも	たまねぎ 人参 こんにゃく 長ねぎ ごぼう	花かつお だし昆布 酒 本みりん 塩
おうとう 黄桃	炊き出しのときによく作られる豚汁!		黄桃(もも)		
2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 にら にんにく	花かつお 豚骨(豚肉)
	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(大豆、小麦) 本みりん 花かつお
やさい 野菜のおかか和え	ちくわ 糸けすり	三温糖	小松菜 もやし きゅうり 人参	濃口醤油 酢(小麦)	
6日 (月)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 大麦		
	チキンカレー	鶏肉 白花豆 白いんげん豆	サラダ油(大豆) じゃがいも 黄金芋 小麦粉(小麦)	人参 たまねぎ かぼちゃ ビーマン にんにく ウーシパウダー ブルーン	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
	ゆでたまご	卵			
フルーツミックス			りんご 黄桃(もも) パインアップル みかん	ぶどうゼリー	

日	献立名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料
		(おもに体をつくるものになる)	(おもにエネルギーのものになる)	(おもに体の調子を整えるものになる)	
7日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	クラムチャウダー	あさり 無添加ベーコン (豚肉) 鶏肉 白いんげん豆	じゃがいも サラダ油 (大豆)	たまねぎ 人参 ピーマン しめじ	チキンスープ (鶏肉) アレルゲンフリーシチュー 塩 こしょう
	ハムチーズカツ	ハム (豚肉、大豆、乳) チーズ (乳)	パン粉 (小麦、大豆) 小麦粉 (小麦) 大豆油		
高原小 6年4組さん 考案献立	しおこんが あのもの 塩昆布の和え物	ちくわ 塩こんぶ しらす干し	ごま油 三温糖	人参 大根 キャベツ きゅうり	うすろしょうゆ (大豆、小麦) 酢
	8日 (水)	牛乳	牛乳		
	たいずい たこみごはん 大豆入り炊き込みご飯	豚肉 ひじき 大豆 油揚げ (大豆)	米 大麦 サラダ油 (大豆)	人参 ねぎ 椎茸	花かつお うすろしょうゆ 本みりん 酒 塩
	いい歯の日 によせて	や 焼きししゃも	ししゃも		
●れんこんのごま和え (ごま)		ちくわ とりささみ (鶏肉)	三温糖 ごま	れんこん 小松菜 人参 きゅうり	濃口醤油 酢 塩
カルフィッシュ		片口いわし	でんぷん さとう 米粉		
9日 (木)	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)	スパゲッティ (小麦) サラダ油 (大豆) 三温糖	ウージパウダー たまねぎ 人参 ピーマン にんにく マッシュルーム	トマトケチャップ トマトソース (大豆) トマトピューレ ウスターソース こしょう 塩
	こくさんぶたにく 国産豚肉のコロッケ	豚肉	じゃがいも 乾燥マッシュポテト 豚脂 (豚肉) パン粉 (小麦、大豆) 小麦粉 (小麦) 植物油脂 コーンフラワー 還元水あめ でん粉 砂糖 大豆油	たまねぎ	食塩 香辛料
	アーモンド入りサラダ	とりささみ (鶏肉)	アーモンド 三温糖 オリーブオイル	キャベツ きゅうり 人参 コーン	濃口醤油 酢 塩
10日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	けんちん汁	油揚げ (大豆)	里芋 ごま油	大根 人参 こんにゃく 長ねぎ	花かつお だし昆布 うすろしょうゆ 濃口醤油 塩
	さかな 魚のみそだれ	さば 麦みそ (大豆) 甘口白みそ (大豆)	三温糖		本みりん
あじめ 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	
13日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	いなかに 田舎汁	厚揚げ (大豆) 麦みそ (大豆) 白みそ (大豆)	じゃがいも	大根 人参 椎茸 長ねぎ	花かつお だし昆布 酒 本みりん 塩
	いわしの 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
●ごぼうの マヨネーズ あ和え (ごま)	とりささみ (鶏肉)	ノンエッグマヨネーズ 三温糖 ごま	ごぼう きゅうり 人参	濃口醤油 酢 塩	
14日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	みそ汁	沖縄豆腐 (大豆) わかめ 赤みそ (大豆) 麦みそ (大豆)		しめじ ねぎ	花かつお
	とりにく 鶏肉の照焼	鶏肉	三温糖		濃口醤油 本みりん おろしにんにく おろししょうが
しおこんが 塩昆布の和え物	塩こんぶ しらす干し	ごま油 三温糖	人参 大根 はくさい きゅうり	うすろしょうゆ 酢	

日	献立名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料
		(おもに体をつくるものになる)	(おもにエネルギーのものになる)	(おもに体の調子を整えるものになる)	
15日 (水)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン (小麦、乳、大豆)		
	キャベツとベーコンのスープ	鶏肉 無添加ベーコン (豚肉) 白いんげん豆	じゃがいも オリーブオイル	人参 たまねぎ キャベツ しめじ	豚骨 (豚肉) チキンスープ (鶏肉) パセリ 塩 こしょう
	くるま ^ふ と ^{とり} にくのナゲット	鶏肉	麩 (小麦、大豆) なたね油		米発酵調味料 しょうゆ (小麦、大豆) 食塩 おろしにんにく こしょう
	スラッピージョー	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆	三温糖 サラダ油 (大豆)	ウーシパウダー たまねぎ トマト缶	トマトケチャップ デミグラスソース (小麦、鶏肉) 塩 チリパウダー
くだもの (中学校のみ)			みかん (予定)		
16日 (木)	牛乳	牛乳			
	に ^こ 煮込みうどん	豚肉 油揚げ (大豆)	冷凍うどん (小麦) 三温糖	はくさい 小松菜 人参 長ねぎ 椎茸 しょうが	花かつお 濃口醤油 本みりん 酒 塩
	うむくじてんぶら		紅芋 もち粉 三温糖 トレハロース 大豆油		
いい芋の日 によせて	あつあ ^や さい ^{いた} もの厚揚げと野菜の炒め物	豚肉 厚揚げ (大豆)	サラダ油 (大豆)	にんにく 人参 たまねぎ キャベツ こんにゃく	酒 濃口醤油 本みりん 塩
	へ ^ち ー ^ず (中学校のみ)	チーズ (乳)			
17日 (金)	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	豚肉 昆布 チキアギ (大豆)	米 大麦 サラダ油 (大豆)	人参 ねぎ 椎茸	ポークパイオン (鶏肉、豚肉) 花かつお 濃口醤油 うす口しょうゆ 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 トウモロコシでん粉 馬鈴薯でん粉 菜種油	キャベツ 人参 たまねぎ	食塩
毎月19日は 食育の日 によせて	ひ ^じ き ^あ の梅酢和え	ひじき しらす干し ちくわ	三温糖	小松菜 人参 キャベツ もやし 梅肉 (りんご、大豆)	酢 濃口醤油 塩
20日 (月)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 大麦		
	よ ^う に ^く ピビンバ用お肉	豚肉 豚レバー 大豆	サラダ油 (大豆) 三温糖 ごま油	ウーシパウダー 木くらげ たまねぎ にんにく 生姜	トウバンジャン 酒 濃口醤油 本みりん
	●よ ^う に ^く ピビンバ用ナムル (卵)	錦糸卵 (卵、小麦、大豆)	三温糖 ごま油	小松菜 もやし 人参	濃口醤油 酢
わかめスープ	鶏肉 沖縄豆腐 (大豆) わかめ	ごま油 でん粉	人参 とうがん コーン	豚骨 (豚肉) うす口しょうゆ 塩	
21日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	う ^ち ゆ ^い ち ^し る ^る 手巾一みそ汁	沖縄豆腐 (大豆) 油揚げ (大豆) わかめ 赤みそ (大豆) 麦みそ (大豆)		とうがん 人参 ねぎ	花かつお
	せ ^か い ^い ち ^ち 世界一ハンバーグ	国産ミートハンバーグ (豚肉、鶏肉、大豆)	三温糖 でん粉	しめじ	濃口醤油 本みりん 花かつお
しあわせポテトサラダ	無添加ハム (豚肉、大豆)	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ はちみつ	人参 きゅうり レタス	酢 塩	
22日 (水)	牛乳	牛乳			
	ち ^{ゅう} か ^ん 中華めん		中華めん (小麦、大豆)		
	し ^{ょう} ゆ ^め ん ^の 汁	豚肉 なると	ごま油	にんにく キャベツ もやし 長ねぎ 椎茸 コーン だけのこ	豚骨 (豚肉) ポークパイオン (鶏肉、豚肉) 濃口醤油 うす口しょうゆ 本みりん 酒 塩
	ポークシューマイ	豚肉 鶏肉 みそ (大豆)	パン粉 (小麦) でん粉加工食品 砂糖 粉あめ 豚脂 (豚肉) 小麦粉 (小麦) 大豆粉 (大豆)	たまねぎ	しょうがペースト しょうゆ (小麦、大豆) みりん 香辛料 食塩 酵母 エキスパウダー
	は ^る さ ^め ち ^{ゅう} か ^あ 春雨の中華和え	無添加ハム (豚肉、大豆)	春雨 三温糖 ごま油	きゅうり 人参 木くらげ	うす口しょうゆ 酢
くだもの (幼稚園小学校のみ)			みかん (予定)		

日	献立名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料
		(おもに体をつくるもとになる)	(おもにエネルギーのもとになる)	(おもに体の調子を整えるもとになる)	
24日 (金) 今年で制定 10周年! 和食の日 によせて	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	あさりのすまし汁	あさり	てまり麩(小麦)	ほうれんそう 人参 えのぎ たくけ	花かつお だし昆布 うすろしょうゆ 塩
	あなほろこじや 魚の塩麹焼き	さば			塩こうじ
ちくぜんに 筑前煮	鶏肉	三温糖 サラダ油(大豆)	大根 人参 れんこん ごぼう さやいんげん こんにゃく 椎茸	濃口醤油 本みりん 酒 花かつお 塩	
27日 (月)	牛乳	牛乳			
	ジャーマンピラフ	無添加ベーコン(豚肉) 無添加ウインナー(豚肉)	米 大麦 じゃがいも サラダ油(大豆)	にんにく 人参 たまねぎ しめじ グリンピース マッシュルーム	チキンスープ(鶏肉) 白ワイン パセリ こしょう 塩
	まぐろやわらかカツレツ	まぐろ	パン粉(小麦) 植物油 大豆油		煮魚のたれ(小麦、大豆)
ビーンズサラダ	ひよこ豆 赤いんげん豆 無添加ハム(豚肉、大豆)	三温糖	あお豆(大豆) キャベツ きゅうり 人参	イタリアンドレッシング	
28日 (火) 高原小 6年2組さん 考案献立	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	みそ汁	沖縄豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	じゃがいも	人参 こんにゃく ねぎ	花かつお
	からあげ	鶏肉	でん粉 大豆油		塩 こしょう おろしにんにく
●野菜サラダ(乳)	しらす干し チーズ(乳)	三温糖 オリーブオイル	レタス キャベツ きゅうり 人参	濃口醤油 酢 塩	
29日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	じゃがいものみそ汁	白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	じゃがいも	たまねぎ 人参 しめじ 長ねぎ	花かつお
	あつやき 厚焼たまご	鶏卵	砂糖 サラダ油(大豆)		軽昆布だし 酢(小麦) ミリン風調味料 醤油 塩
ひじきの炒め煮	ひじき 豚肉 大豆 チキアギ(大豆)	サラダ油(大豆) 三温糖	人参 切干大根 こんにゃく あお豆(大豆)	濃口醤油 本みりん 塩 花かつお ポークパイオン(鶏肉、豚肉)	
30日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	●中華コーンスープ(卵)	鶏肉 たまご	でん粉 ごま油	とうがん 人参 ねぎ コーン 椎茸	豚骨(豚肉) ポークパイオン(鶏肉、豚肉) うすろしょうゆ こしょう 塩
	あつあ 厚揚げの薬味あんかけ	厚揚げ(大豆)	三温糖 でん粉	長ねぎ	濃口醤油 本みりん 酒 おろししょうが 花かつお
ぶた 豚キムチ炒め	豚肉	ごま油 三温糖 でん粉	キャベツ たまねぎ 人参 たら しめじ にんにく こんにゃく 白菜キムチ(小麦、りんご、大豆、さば)	濃口醤油 本みりん 酒 塩	

～ 揚げ物料理名(揚げ油の使用回数)～
 7日:ハムチーズカツ(④廃油)
 (10月最後:23日:白身魚フライ(③))
 9日:国産豚肉のコロッケ(①)
 16日:うむくじてんぷら(②)
 27日:まぐろやわらかカツレツ(③)
 28日:からあげ(④廃油)

高原小学校6年生のみなさんが
考案した給食を提供します

7日:4組 タンパク質たっぷリン
 14日:3組 とり肉食べて元気いっぱい?!
 21日:1組 ハッピー☆給食
 28日:2組 からあげ給食

詳しくは給食たよりに載っているよ～♪

