

令和5年12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のとなる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのものとなる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるものとなる)</small>	調味料
1日 (金)	ぎゅうにゅう 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	ホークフイヨン(鶏肉、豚肉) 花 かつお 濃口醤油(小麦、大豆) うす口しょうゆ(小麦、大豆) 本 みりん 酒 塩
	かぼちゃてんぷら		小麦粉(小麦) でん粉 (小麦) なたね油 パーム油 大豆油	かぼちゃ	食塩 膨張剤
	パパイヤとパインのあえもの	無添加ハム(豚肉、大豆)	三温糖	パパイヤ パインアップ ル 人参 きゅうり	うす口しょうゆ 酢(小麦) 塩
4日 (月)	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	サラダ油(大豆) じゃ がいも 小麦粉(小麦) 大豆油	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 プ 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
	ブレーンオムレツ	液卵白(卵) 乾燥卵(卵)	加工でん粉		果糖ぶどう糖液糖 食塩 ゼラチン (一部に大豆を含む)
大根ピクルス		グラニュー糖	大根 ピクルス 人参	酢 塩	
5日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	あさりととうふのみそ汁 ^{しる}	あさり 沖縄豆腐(大豆) 麦みそ(大豆) 赤みそ(大豆)		大根 人参 えのきたけ 長ねぎ	花かつお
	さばのしおやき	さば			塩 酒
●きんぴらごぼう(ごま)	豚肉	ごま サラダ油(大豆) 三温糖 はちみつ ごま 油	ごぼう 人参 こんにゃ く いんげん	濃口醤油 酒 本みりん 花かつお	

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)	
6日 (水)	牛乳	牛乳			
	だいごんごはん	豚肉 チキアギ (大豆)	米 サラダ油 (大豆)	大根 からし菜 人参	花かつお ポークフィヨン (鶏肉、豚肉) 濃口醤油 本みりん 酒 塩
	とりにく て や 鶏肉の照り焼き	鶏肉	三温糖		塩 濃口醤油 本みりん おろしにんにく
	アーモンド入りのもサラダ	無添加ハム (豚肉、大豆)	紅芋 アーモンド ノンエッグマヨネーズ 三温糖	きゅうり	塩
7日 (木)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン (小麦、乳、大豆)		
	●かぼちゃスープ (乳)	鶏肉 白花豆 白いんげん豆 普通牛乳 (乳) 生クリーム (乳)	じゃがいも 小麦粉 サラダ油 (大豆)	かぼちゃ たまねぎ しめじ	豚骨 (豚肉) チキンスープ (鶏肉) 塩 こしょう
	チリコンカン	豚肉 牛肉 金時豆 赤いんげん豆	三温糖 サラダ油 (大豆)	たまねぎ 人参 ピーマン セロリー	ケチャップ ウスターソース おろしにんにく チリパウダー 塩
	くだもの			りんご (予定)	
8日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごこく 五穀ごはん		米 胚芽押麦 もちきび 丸麦 黒米 赤米		
	に 煮つけ	豚肉 厚揚げ (大豆) 結び昆布	三温糖 サラダ油 (大豆)	大根 人参 小松菜 椎茸 こんにゃく さやいんげん 生姜	花かつお うす口しょうゆ 濃口醤油 本みりん 酒 塩
	チキアギ	イトヨリダイ エソ すけそうだら	砂糖 とうもろこしでん粉 馬鈴薯でん粉 菜種油	キャベツ 人参 たまねぎ	食塩
	あぶら 油みそ	麦みそ (大豆) ツナ	サラダ油 (大豆) 三温糖	ねぎ	本みりん
11日 (月)	牛乳	牛乳			
	カレーうどん	豚肉 なると (大豆) 油揚げ (大豆)	冷凍うどん (小麦) サラダ油 (大豆)	たまねぎ 人参 キャベツ 椎茸 長ねぎ	花かつお 濃口醤油 本みりん カレーフレーク (小麦、大豆、鶏肉、牛肉) 塩
	ほうれん 草と白菜のおかか 和え	チリメン 糸けずり	三温糖	ほうれん草 白菜 きゅうり 人参	濃口醤油 酢
	さつまパイ		さつま芋 小麦粉 (小麦) 砂糖 マーガリン (乳、大豆) パン粉 (小麦) 大豆油	レーズン	食塩 膨張剤
12日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	おきなわ しる たまご ●沖縄みそ汁 (卵)	豚肉 無添加ポーク (豚肉、鶏肉) 沖縄豆腐 (大豆) 卵 麦みそ (大豆)	じゃがいも	人参 たまねぎ もやし	花かつお
	ハンバーグのきのこソースがけ	ハンバーグ (大豆、鶏肉、豚肉)	三温糖 でん粉	しめじ	濃口醤油 本みりん 花かつお
タンカンドレッシングサラダ	ツナ	オリーブオイル 三温糖	キャベツ きゅうり 大根 人参	タンカンドレッシング (小麦、大豆、ゼラチン)	
13日 (水)	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	おろししょうが 濃口醤油 うす口しょうゆ 本みりん 酒 花かつお 塩
	ぶりかけ	大豆の華 (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
	くだもの			みかん (よてい)	

日	献立名	赤の食品 (おもに体をつくるものになる)	黄の食品 (おもにエネルギーのものになる)	緑の食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	調味料
14日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	こんさびる 根菜汁	鶏肉	ごま油	大根 人参 ごぼう れんこん 長ねぎ	花かつお だし昆布 うすろしょうゆ 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
	やさしい ^{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
15日 (金)	牛乳	牛乳			
	ジャンバラヤ	豚肉 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 ピーマン グリンピース トマトジュース	ポークパイオン(鶏肉、豚肉) トマトケチャップ うすろしょうゆ ウスターソース 白ワイン チリパウダー 塩
	やさしい ^{野菜} コロッケ	大豆粉(大豆)	ばれいしょ 小麦粉加工品(小麦) 植物油脂(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 乳化剤
	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	うすろしょうゆ 酢 塩
18日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	●クリームシチュー(乳)	鶏肉 白花豆 白いんげん豆 牛乳(乳) 生クリーム(乳)	サラダ油(大豆) じゃがいも 小麦粉(小麦) 大豆油	たまねぎ はくさい 人参 しめじ	豚骨(豚肉) ホワイトルウ(小麦、豚肉) 塩 こしょう
	さかな ^魚 のマスタードソースかけ	さわら	三温糖 でん粉		塩 粒入りマスタード うすろしょうゆ
フルーツナタデココ			黄桃(もも) パイナップル りんご ナタデココ	リンゴジュース	
19日 (火)	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) 塩
	とうふ ^{豆腐} のもずくあんかけ	沖縄豆腐(大豆) もずく	三温糖 でん粉		濃口醤油 本みりん 酢 花かつお
	きりぼだい ^{こん} あ ^{もの} 切干大根の和え物	ツナ 塩こんぶ	三温糖	切干大根 きゅうり 人参 小松菜 キャベツ	うすろしょうゆ 酢
20日 (水)	牛乳	牛乳			
	しよく ^食 パン		食パン(小麦、乳、大豆)		
	ミネストローネ	レンズ豆 無添加ベーコン(豚肉)	じゃがいも サラダ油(大豆)	キャベツ たまねぎ 人参 セロリー	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
	とり ^く 鶏肉のバジル焼き	鶏肉	三温糖		バジル 濃口醤油 酒 おろしにんにく
くだもの			りんご(よてい)		
21日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	マーボー ^{たいこん} 大根	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	大根 人参 たまねぎ 生姜 にんにく にら 木くらげ 椎茸	ポークパイオン(鶏肉、豚肉) テンメンジャン 塩
	や ^焼 きぎょうざ	豚肉 豚脂(豚肉)	でん粉加工品 香味油(豚肉) 小麦粉(小麦) 小麦たん白(小麦) 加工でん粉 砂糖	キャベツ たまねぎ にら	醤油(大豆、小麦) 酵母エキス 食塩 しょうがペースト 香辛料
はる ^{さめ} あ ^{もの} ●春雨の和え物(卵)	無添加ハム(豚肉、大豆) 錦糸卵(卵)	春雨 三温糖 ごま油	もやし 人参 きゅうり	濃口醤油 酢 塩	

日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるものになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのものになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるものになる)</small>	調味料
22日 (金)	牛乳	牛乳			
	トゥンジージュシー	昆布 豚肉	米 田芋 サラダ油 (大豆)	人参 椎茸 ねぎ	花かつお ポークフィヨン (鶏肉、豚肉) 濃口醤油 本みりん 酒塩
	けんさん 県産まぐろカツ	まぐろ	パン粉 (小麦) 植物油 植物油 大豆油		煮魚のたれ (小麦、大豆)
冬至に よせて	はくい あ 白菜のゆず和え	糸けすり	三温糖	白菜 人参 大根 ほう れん草 ゆず シー クワサー果汁	うずろしょうゆ 酢 塩
	25日 (月)	牛乳	牛乳		
クリスマスに よせて	スパゲティミートソース	豚肉 豚レバー 大豆	スパゲティ (小麦) 三 温糖 サラダ油 (大豆)	人参 たまねぎ セロ リー ビーマン にんに く マッシュルーム	ケチャップ トマトピューレ ミー トソース (小麦、豚肉、大豆) ウ スターソース 塩
	 もみの木ハンバーグ	鶏肉 豚肉	豚脂 (豚肉) 粒状植物性 たん白 砂糖 粉末状植 物性たん白 (大豆) 加 工でん粉	たまねぎ	水溶性食物繊維 トマトペースト ぶどう糖 食塩 にんにくペースト 香辛料 しょうがペースト
	コールスロー		ノンエッグマヨネーズ 三温糖	キャベツ きゅうり 人 参 コーン	コーンクリームドレッシング 酢 塩
	お米deクリスマスケー キ (乳・卵・小麦不使 用)	豆乳 (大豆) 大豆粉 (大豆)	砂糖 加工油脂 米粉 水あめ 植物油 加工デ ンブ		ココアパウダー こんにやく加工品 (水あめ、こんにやく粉、でん粉) 発酵調味料 膨張剤

揚げ物料理名 (揚げ油の使用回数)

1日：かぼちゃてんぷら (①) 11日：さつまパイ (②)
15日：やさいコロッケ (③) 22日：県産まぐろカツ (④) 廃油

かくにんしてね～

食物アレルギー除去食の提供日

5日：●きんぴらごぼう (ごま) 7日：●かぼちゃスープ (乳)
12日：●おきなわみそしる (卵) 18日：●クリームシチュー (乳)
21日：●はるさめのあえもの (卵)



幸運を呼び込む **冬至** の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり春になること)ともよばれます。

昔の人は、太陽の力が弱まると、人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

沖縄県の冬至の行事食については、食育たよりと給食時間の放送でお伝えします。ぜひ、見て、聞いてください。

今年の冬至は
12月22日です。

