

# 令和6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。

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。

※牛乳なし給食

日	献立名	赤の食品 おもに体をつくる もとなる	黄の食品 おもにエネルギーの もとなる	緑の食品 おもに体の調子を 整えるもとなる	調味料
1日 (金) 沖縄市市制50周年お祝い献立	ごはん		米		
	なかみじる 中身汁	豚肉 豚中身		こんにゃく 椎茸 ねぎ 生姜	豚骨(豚肉) 花かつお 濃口醤油(小麦、大豆) 本みりん 塩
	しおや さばの塩焼き	さば			塩 酒
	こうはく 紅白ウサチ		グラニュー糖	大根 人参	酢(小麦) 塩
5日 (火)	いわ お祝いのり	乾のり 昆布 かつお削り 節 いらこ	砂糖	椎茸	食塩 みりん 酵母エキス 唐辛子
	ぎゅうにゅう 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	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
	ふるまんと鶏肉のナゲット	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
い パイン入りサラダ		三温糖 オリーブオイル	キャベツ きゅうり 人参 パイナップル シークワー サー果汁	酢 塩	
チーズ(中学のみ)	チーズ(乳)				

## \* 沖縄市市制50周年お祝い献立 \*

沖縄市は1974年(昭和49年)4月1日に、コザ市と美里村の合併により誕生して以来、国際文化観光都市の実現を目指し、まちづくりにとりにくできました。今年、4月1日に市制50周年の節目を迎えました。

この大きな節目の年に、半世紀にわたって先人たちが築き上げた歴史や文化を再認識するとともに、未来へ継承し、さらなる発展に向かっていこう、11月1日に「沖縄市市制施行50周年記念式典」が開催されます。その開催に合わせて、沖縄市内の3つの給食調理場で統一お祝い献立を提供します。



日	献立名	赤の食品 おもに体をつくる もとなる	黄の食品 おもにエネルギーの もとなる	緑の食品 おもに体の調子を 整えるもとなる	調味料
6日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	はるさめ 春雨のスープ	ミートボール (小麦、牛肉、豚肉、鶏肉、大豆) わかめ	緑豆はるさめ	大根 はくさい 人参 椎茸	豚骨 (豚肉) うす口しょうゆ (小麦、大豆) 塩
	はるまき パリパリ春巻	鶏肉 粒状植物性たん白 (大豆)	植物油 (ごま、大豆) 小麦粉 春雨 砂糖 ショートニング (大豆) 大豆油	たまねぎ 人参 キャベツ もやし たけのこ	しょうゆ (小麦、大豆) 食塩 酵母エキス 香辛料 グルテン (小麦) 粉あめ
あつあつ ぶた 厚揚げの豚キムチ炒め	豚肉 厚揚げ (大豆)	サラダ油 (大豆) でん粉	人参 白菜キムチ (小麦、りんご、大豆、さば) たまねぎ キャベツ にら	濃口醤油 本みりん キムチ味 (りんご、大豆) 塩	
7日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とりにく たいにん に 鶏肉と大根の煮つけ	鶏肉 厚揚げ (大豆)	三温糖	大根 人参 椎茸 こんにゃく 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
	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
ちくわと野菜のあえもの	ちくわ 糸けずり	ごま油 三温糖	キャベツ きゅうり 人参 もやし	うす口しょうゆ 酢	
8日 (金)	牛乳	牛乳			
	たかな ●高菜ごはん (ごま)	豚肉 白かまぼこ 油揚げ (大豆)	米 大麦 サラダ油 (大豆) ごま油	高菜漬 (小麦、大豆、ごま) 人参 椎茸	花かつお うす口しょうゆ 本みりん 酒 塩
	とりにく しおこうじ 鶏肉の塩麹やき	鶏肉			塩こうじ 酒
	れんこんのわふう 和風マヨあえ	とりささみ (鶏肉) 糸けずり	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	れんこん きゅうり 小松菜 人参 コーン	濃口醤油 酢 塩
11日 (月)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 大麦		
	あきやさい 秋野菜カレー	豚肉 白花豆 白いんげん豆	じゃがいも サラダ油 (大豆) 小麦粉 大豆油	人参 たまねぎ しめじ かぼちゃ ほうれん草 こんにゃく ウージパウダー ブルーン	豚骨 (豚肉) カレー粉 ウスターソース マドラスカレールウ (小麦、りんご) カレールウ (小麦、大豆、鶏肉、牛肉) 塩
	ゆでたまご フルーツミックス	たまご	カクテルゼリー (大豆、りんご、もも) 砂糖	黄桃 (もも) みかん 洋なし ぶどう パインアップル さくらんぼ	
12日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	そぼろ丼 (貝)	豚肉 鶏肉 凍り豆腐 (大豆)	サラダ油 (大豆) 三温糖 でん粉	人参 木くらげ たまねぎ いんげん 生姜	酒 濃口醤油 本みりん 塩
	あさりとうふ あさりと豆腐のみそ汁	あさり 木綿豆腐 (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
くだもの			みかん (予定)		
13日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	おでん	鶏肉 厚揚げ (大豆) 結び昆布 ちくわ	じゃがいも サラダ油 (大豆) 三温糖	大根 人参 こんにゃく いんげん	花かつお 濃口醤油 うす口しょうゆ 本みりん 酒 塩
	きゃべつのおかかあえ	糸けずり	三温糖 ごま油	キャベツ きゅうり 人参 もやし コーン	うす口しょうゆ 酢 塩
スティック納豆	納豆 (大豆)	砂糖		しょうゆ (小麦、大豆) 醸造酢 (小麦) 食塩 昆布エキス 梅肉 梅果汁 魚介エキスパウダー	
14日 (木)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン (小麦、乳、大豆)		
	●クラムチャウダー (乳)	あさり 鶏肉 無添加ベーコン (豚肉) 白花豆 白いんげん豆 牛乳 生クリーム (乳)	じゃがいも 小麦粉 大豆油	たまねぎ 人参 マッシュルーム コーン ウージパウダー	豚骨 (豚肉) 乾パセリ 塩 こしょう ホワイトルウ (小麦、乳、牛肉、鶏肉、大豆)
	ミートボール	鶏肉 粒状植物性たん白 (大豆)	豚脂 (豚肉) 砂糖 なたね油 植物油 加工でんぷん	たまねぎ	にんにくペースト 生姜ペースト ぶどう糖 香辛料 食塩 トマトペースト トマトケチャップ 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 小麦不使用しょうゆ (大豆) 食酢
しゅまめ 5 5種豆と5穀サラダ	えんどう ガルバンソールレンズマメ 大豆 あずき ツナ	押麦 もち麦 玄米 赤米 たらきび ノンエッグマヨネーズ 三温糖	キャベツ きゅうり 人参	濃口醤油 塩 還元でん粉分解物	

日	献立名	赤の食品 おもに体をつくる もとになる	黄の食品 おもにエネルギーの もとになる	緑の食品 おもに体の調子を 整えるもとになる	調味料
15日 (金) いい芋 の日 (11/16) によせて	牛乳	牛乳			
	もすくのポロポロシューシー	豚肉 もすく	米 大麦 サラダ油 (大豆)	人参 とうがん 椎茸 小松菜	豚骨 (豚肉) 花かつお うす口しょうゆ 塩
	うむくじアンダギー		マッシュポテト 紅芋 砂糖 加工でんぷん 大豆油		食塩
	タマナーチャンプルー	豚肉 木綿豆腐 (大豆)	サラダ油 (大豆)	キャベツ 人参 もやし ピーマン	濃口醤油 塩
18日 (月)	牛乳	牛乳			
	ラーメン		中華めん (小麦、大豆)		
	みそ味噌ラーメン (汁)	豚肉 なたと 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	サラダ油 (大豆)	人参 コーン キャベツ 木くらげ もやし 長ねぎ にんにく 生姜	豚骨 (豚肉) 花かつお テンメシジャン (小麦、大豆) 酒 本みりん 濃口醤油 塩
	ポークシューマイ	豚肉	小麦粉 バン粉 (小麦) でん粉 砂糖	たまねぎ	生姜ペースト 食塩 酵母エキス ポークエキス 香辛料 還元水あめ
	はるさめ春雨サラダ	無添加ハム (豚肉、大豆)	春雨 三温糖 ごま油	きゅうり 大根 人参	うす口しょうゆ 酢
19日 (火) 食育の 日によ せて	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	おきなわふう 沖縄風みそ汁	豚肉 無添加ポーク (豚肉、鶏肉) 沖縄豆腐 (大豆) 麦みそ (大豆)		人参 たまねぎ 小松菜 もやし	花かつお
	チキアギ	イトヨリダイ エソ スケソウダラ	砂糖 トウモロコシ澱粉 馬鈴薯でん粉 なたね油	キャベツ 人参 たまねぎ	食塩
	パパイヤリチー	ツナ チキアギ (大豆) 厚揚げ (大豆)	サラダ油 (大豆)	パパイヤ キャベツ 人参 にはら	濃口醤油 本みりん 塩
20日 (水)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン (小麦、乳、大豆)		
	ミネストローネスープ	鶏肉 無添加ベーコン (豚肉)	じゃがいも サラダ油 (大豆) 三温糖	キャベツ たまねぎ 人参 しめじ	豚骨 (豚肉) おろしにんにく トマト缶 トマトソース (大豆) トマトケチャップ 塩 こしょう
	や焼きウインナー	豚肉 えんどう豆たん白	豚脂肪 (豚肉) 砂糖 でん粉		食塩 海藻粉末 香辛料
	ガルバンゾーサラダ	ひよこ豆 ツナ	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ブロッコリー きゅうり 人参 コーン	濃口醤油 酢
21日 (木)	牛乳	牛乳			
	ジャーマンピラフ	鶏肉 無添加ベーコン (豚肉)	米 大麦 じゃがいも サラダ油 (大豆)	人参 たまねぎ しめじ マッシュルーム ピーマン にんにく	チキンスープ (鶏肉) うす口しょうゆ 塩 こしょう
	オムレツ	卵 乾燥卵	加工でん粉		果糖ぶどう糖液糖 食塩 セラチン (一部に大豆含む)
	パスタサラダ	無添加ハム (豚肉、大豆) レンズ豆	マカロニ (小麦) 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	塩 こしょう
22日 (金) 和食 の日 (11/24) によせて	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	あさりのすまし汁	あさり 絹ごし豆腐 (大豆)		大根 人参 えのきたけ 小松菜	花かつお だし昆布 うす口しょうゆ 酒 塩
	みそさばの味噌だれがけ	さば 甘口白みそ (大豆) 麦みそ (大豆)	三温糖 でん粉		濃口醤油 酒 本みりん 花かつお だし昆布
	●ひじき入りきんぴら (ごま)	鶏肉 ひじき チキアギ (大豆)	サラダ油 (大豆) 三温糖 ごま油 ごま	ごぼう 人参 こんにゃく いんげん	濃口醤油 本みりん 酒 花かつお だし昆布 一味唐辛子

# 和食の魅力とは?

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけでなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。

## 和食の4つの特徴

<p>1 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>	<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p>
----------------------------	----------------------------	---------------------------	----------------------------

11月24日は「和食」の日

日	献立名	赤の食品 おもに体をつくる もとになる	黄の食品 おもにエネルギーの もとになる	緑の食品 おもに体の調子を 整えるもとになる	調味料
25日 (月)	牛乳	牛乳			
	カレーうどん	豚肉 なたと 油揚げ (大豆)	冷凍うどん (小麦) サラダ油 (大豆)	人参 たまねぎ はくさい 椎茸 長ねぎ きくらげ	花かつお カレー粉 濃口醤油 本みりん カレーフレーク (小麦、大豆、鶏肉、牛肉) 塩
	やさしい野菜コロッケ	大豆粉	馬鈴薯 小麦粉加工品 (小麦) 小麦粉 パン粉 (小麦、大豆) 植物油脂 (大豆) 砂糖 でん粉 大豆油	人参 かぼちゃ たまねぎ 黒えだまめ (大豆)	香辛料 ミルポア 食塩
	たんかんどレッシングサラダ	ツナ	オリーブオイル 三温糖	大根 キャベツ きゅうり 人参	たんかんどレッシング (小麦、大豆、ゼラチン)
26日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	マーボー大根 <small>だいこん</small>	豚肉 豚レバー 木綿豆腐 (大豆) 赤みそ (大豆)	サラダ油 (大豆) 三温糖 でん粉	大根 たまねぎ 人参 たけのこ 木くらげ 椎茸 いら 生姜 にんにく	ボークブイオン (鶏肉、豚肉) テンメンジャン (小麦、大豆) 濃口醤油
	いか小判焼き <small>こぼんや</small>	いか	でん粉 砂糖	たまねぎ	食塩 ふどう糖 加工でんぷん製剤 (大豆)
もやし中華あえ <small>ちゅうか</small>	無添加ハム (豚肉、大豆) 荳わかめ	三温糖 ごま油	もやし キャベツ きゅうり 人参	濃口醤油 酢 塩	
27日 (水)	牛乳	牛乳			
	とり鶏おこわ <small>とり</small>	鶏肉 油揚げ (大豆)	米 もち米 大麦 サラダ油 (大豆) ごま油	人参 ごぼう 椎茸 こんにゃく いんげん	花かつお うす口しょうゆ 本みりん 酒 塩
	きびなごのからあげ <small>あ</small>	きびなご	でん粉 大豆油		塩 こしょう
いもサラダ	無添加ハム (豚肉、大豆)	黄金いも ノンエッグマヨネーズ 三温糖	きゅうり レーズン	塩	
28日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ちゅうかどんぐり中華丼 (具) <small>ちゅうか</small>	豚肉 あさり	サラダ油 (大豆) 三温糖 でん粉 ごま油	白菜 人参 たまねぎ たけのこ きくらげ 椎茸 くい バクチョイ	おろしにんにく おろししょうが 濃口醤油 本みりん 塩
	●ちゅうかたまごスープ (卵) <small>ちゅうか</small>	鶏肉 絹ごし豆腐 (大豆) たまご	サラダ油 (大豆) でん粉	とうがん コーン 人参 長ねぎ	豚骨 (豚肉) うす口しょうゆ 塩 こしょう
くだもの			りんご (予定)		
29日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	じゃがいものみそ汁 <small>しる</small>	油揚げ (大豆) 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	じゃがいも	たまねぎ 人参 しめじ 長ねぎ	花かつお
	あつあ厚揚げのそぼろあんかけ <small>あつあ</small>	厚揚げ (大豆) 豚肉	三温糖 でん粉	たまねぎ	酒 濃口醤油 本みりん 花かつお
ごもに五目煮	鶏肉 チキアギ	サラダ油 (大豆) 三温糖	大根 こんにゃく 人参 椎茸 いんげん 生姜	濃口醤油 本みりん 酒 塩 花かつお	

揚げ物料理名 (揚げ油の使用回数)

6日: パリパリはるまき (①)      25日: やさいコロッケ (③)  
15日: ウムクジアンダギー (②)      27日: きびなごのからあげ (④) 廃油

食物アレルギー除去食の提供日

8日: ●高菜ごはん (ごま)      22日: ●ひじき入りきんぴら (ごま)  
14日: ●クラムチャウダー (乳)      28日: ●ちゅうかたまごスープ (卵)

揚げもの、アレルギー除去食、かくにんしてね～



ほんとう 本場にきれい?

りゅうこう きせつ てあら わす かげが流行する季節です。手洗い、うがいを忘れずに。

