



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)	牛乳	牛乳			
	ひじきごはん	ひじき、豚肉、油揚げ(大豆)、大豆	米、麦、サラダ油(大豆)	にんじん、ごぼう、しいたけ	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、塩、みりん、かつお節
	きぼだいこんあ切り干し大根の和えもの	ツナ	ごま油、三温糖	切干大根、きゅうり、にんじん	しょうゆ、酢(小麦)、塩
	ちゅうか中華ポテト		さつまいも、植物油、グラニュー糖、水あめ、麦芽糖、赤糖、加工黒糖、粉末水あめ、大豆油		
3日 (火)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	ABCスープ	ベーコン(豚肉)	サラダ油(大豆)、ABCマカロニ(小麦)、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、セロリ、トマト	おろしにんにく、トマトピューレー、塩、豚骨、白ワイン
	コーンソテー	ウインナー(豚肉)	サラダ油(大豆)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン	しょうゆ、塩
	いわしハンバーグのソースかけ	いわしハンバーグ(大豆、小麦)	三温糖、でんぷん		赤ワイン、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ
4日 (水)	牛乳	牛乳			
	ちゅうか中華めん(小袋)		中華めん(小麦、大豆)		
	みそラーメン	豚肉、赤みそ(大豆)	サラダ油(大豆)、ごま油	小松菜、にんじん、もやし、長ねぎ	おろしにんにく、おろししょうが、酒、赤だし(大豆、鶏肉)、しょうゆ、みりん、塩、豚骨、かつお節
	ちゅうか中華あえ	鶏肉、わかめ	三温糖、ごま油	大根、にんじん、きゅうり	しょうゆ、特濃酢(小麦)、塩
ぎょうざ	豚肉、鶏肉、大豆粉、	豚脂(豚肉)、でんぷん加工食品、砂糖、小麦粉、糖類、加工デンプン、植物油(大豆)	キャベツ、たまねぎ、にら、	しょうゆ(小麦、大豆)、食塩、酵母エキス、しょうがペースト、香辛料、発酵調味料、乳化剤(大豆)	

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)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とうがんに煮 冬瓜のカレー	鶏肉、厚揚げ(大豆)、 ちくわ	サラダ油(大豆)、でん 粉	冬瓜、にんじん、たまね ぎ、しいたけ、いんげん	おろしにんにく、おろししょうが、カ レー粉(小麦、大豆、鶏肉、牛肉)、 カレー粉、しょうゆ、みりん、塩、かつ お節
	はるきめ 春雨サラダ	ハム(豚肉、大豆)	春雨、三温糖、ごま油	きゅうり、にんじん	しょうゆ、酢
つきみ お月見だんご(みたらし)		上新粉、砂糖、水あめ、 加工デンプン		醤油(大豆)、酵素	
6日 (金)	牛乳	牛乳			
	ポロポロシューシー	ツナ、赤みそ(大豆)	米	大根、にんじん、白菜、 ほうれん草、えのきた け、長ねぎ	しょうゆ、塩、かつお節
	タマナーチャンプルー	豚肉、沖縄豆腐(大豆)	サラダ油(大豆)	キャベツ、にんじん、小 松菜、もやし	塩、しょうゆ
	ちくわのいそべ天ぷら	魚肉すり身、アオサ	大豆油、でん粉、砂糖、 植物油(大豆)、小麦 粉、でん粉(小麦)		塩、発酵調味料
9日 (月)	牛乳	牛乳			
	ケチャップライス	鶏肉	米、カルシウム米、サラ ダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、 ピーマン、黄ピーマン、 マッシュルーム	酒、ケチャップ、パプリカ粉、塩、こ しょう、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)
	はくさい 白菜とベーコンの煮込み	ベーコン(豚肉)	サラダ油(大豆)	白菜、にんじん、たまね ぎ、エリンギ、いんげん	チキンフィヨン(鶏肉)、塩、こしょ う、しょうゆ
	カルシウムたっぷりオムレツ	液卵、卵黄(卵)	油脂加工品(大豆)、植 物油脂	ほうれんそう	食塩、でん粉発酵調味料、食用卵殻粉、
10日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	チムシンジ	豚レバー、豚肉、白みそ (大豆)、赤みそ(大 豆)	サラダ油(大豆)、じゃ がいも	にんじん、大根、にんに く	かつお節
	とうふ 豆腐チャンプルー	ツナ、沖縄豆腐(大豆)	サラダ油(大豆)	キャベツ、にんじん、小 松菜、もやし	塩、しょうゆ
こもち 子持ちしししゃもフライ	子持ちからふとししゃ も、大豆たん白(大豆)	大豆油、パン粉、小麦 粉、コーンフラワー、で ん粉(小麦)		塩	
11日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	もすくのすまし汁	もすく、絹ごし豆腐(大 豆)	春雨	ねぎ、生姜	しょうゆ、塩、かつお節
	ピピンバ(ナムル)		ごま油、三温糖	もやし、にんじん、小松 菜	塩、しょうゆ、酢
ピピンバ(肉みそ)	牛肉、豚肉、豚レバー、 大豆、赤みそ(大豆)	三温糖、ごま油、サラダ 油(大豆)	きくらげ	おろししょうが、おろしにんにく、しょ うゆ、みりん、豆板醤	
12日 (木)	牛乳なし				
	ごはん		米		
	ぐ 貝だくさんみそ汁	鶏肉、油揚げ(大豆)、 赤みそ(大豆)、白みそ (大豆)	じゃがいも、こんにゃ く、サラダ油(大豆)	大根、にんじん、しいた け、長ねぎ	かつお節、酒
	●ごぼうのごま和え(ごま)	鶏肉	ノンエッグマヨネーズ (大豆)、三温糖	ごぼう、きゅうり、にん じん、コーン	しょうゆ、ごまドレッシング(小麦、ご ま、大豆)
さんまのかば焼き風	さんま	大豆油、でん粉、三温糖		しょうゆ、みりん、酒、おろししょう が、	

17日は十五夜!お月見だんごよくかんで食べようね♪

沖縄市民平和の日(7)



トーカーチ(旧8月8日)




牛乳なし

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
13日 (金)	牛乳	牛乳			
	コッパン		コッパン (小麦、乳、大豆)		
	はくさい ●白菜とあさりのクリー に △煮 (乳)	鶏肉、あさり、白いんげんまめ、豆乳 (大豆)、脱脂粉乳	じゃがいも、小麦粉、マーガリン (乳、大豆)、サラダ油 (大豆)	白菜、にんじん、たまねぎ、しめじ	パセリ、塩、こしょう、白ワイン、豚骨
	スラッピージョー	豚肉、豚レバー、大豆	サラダ油 (大豆)、三温糖	たまねぎ、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
	りんご (幼・中学)			りんご	
	ひとくちこくとう 一口黒糖 (小学)		黒糖 (さとうきび)		
17日 (火)	牛乳	牛乳			
	あき かの 秋の香りごはん	鶏肉、油揚げ (大豆)	米、麦、さつまいも、サラダ油 (大豆)	にんじん、しめじ、しいたけ、あお豆 (大豆)	しょうゆ、みりん、塩、酒、かつお節
	はくさい 白菜のシークワサー和え	ツナ	三温糖	白菜、小松菜、にんじん、シークワサー果汁	しょうゆ、酢
島袋小 6年 欠食	うさぎ型ハンバーグ	鶏肉、粒状植物性たん白 (大豆)、豚肉	豚脂 (豚肉)、砂糖、ぶどう糖、加工でん粉	たまねぎ、水溶性食物繊維、	酵母エキス、食塩、トマトペースト、にんにくペースト、香辛料、しょうがペースト
18日 (水)	牛乳	牛乳			
	カレーうどん	豚肉、なると、油揚げ (大豆)	うどん (小麦)、サラダ油 (大豆)	にんじん、たまねぎ、キャベツ、長ねぎ、しいたけ	酒、カレールウ (小麦、大豆、鶏肉、牛肉)、カレー粉、しょうゆ、塩、かつお節
	さんしょくあ 三色和え	しらす干し、糸けすり	三温糖	もやし、小松菜、にんじん	しょうゆ、特濃酢、塩
島袋小 6年 山内小 5年 欠食	かぼちゃひき肉フライ	豚肉、粒状植物性たん白 (大豆)、小麦グルテン酵素分解物 (小麦)	大豆油、砂糖、豚脂 (豚肉)、でん粉、パン粉 (小麦)、でん粉 (大豆)、小麦粉、植物油脂、デキストリン	かぼちゃ、たまねぎ、	しょうゆ (小麦、大豆)、発酵調味料、ウスターソース (大豆、りんご)、香辛料
19日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とうがん 冬瓜のみそ汁	鶏肉、沖縄豆腐 (大豆)、赤みそ (大豆)、白みそ (大豆)	サラダ油 (大豆)	冬瓜、たまねぎ、ねぎ、しいたけ	酒、かつお節
	●にんじんシリシリー (卵)	ツナ、卵	サラダ油 (大豆)	にんじん、たまねぎ、にら	塩、しょうゆ
	ウムクジアンダギー		紅芋、もち粉、三温糖、サラダ油 (大豆)		
こくもつ 穀物ふりかけ	黒のり	でん粉、煎り米、米ぬか加工品、砂糖、うるちひえパフ、キヌアパフ	にんじんフレーク、	食塩、酵母エキス	
20日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	わかめスープ	わかめ、絹ごし豆腐 (大豆)	ごま油	しいたけ、長ねぎ	塩、しょうゆ、ポークパイヨン (鶏肉、豚肉)
	ぶた 豚キムチ炒め	豚肉、厚揚げ (大豆)	サラダ油 (大豆)、三温糖、ごま油	キャベツ、にんじん、にら、白菜キムチ (大豆)	酒、しょうゆ、みりん、塩
	りんご (小学)			りんご	
	ひとくちこくとう 一口黒糖 (幼・中学)		黒糖 (さとうきび)		

十五夜 (旧8月15日)

食育の日・琉球料理の日



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とになる)</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	
24日 (火)	牛乳	牛乳				
	スパゲティナポリタン	ベーコン(豚肉)	スパゲティ(小麦)、サラダ油(大豆)、三温糖	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム	おろしにんにく、トマトピューレー、ケチャップ、ウスターソース、こしょう、塩、ポークパイオン(鶏肉、豚肉)	
	コールスローサラダ		三温糖、オリーブ油	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	フレンチドレッシング、特濃酢、塩、こしょう	
	くるま麩ナゲット	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)、塩、おろしにんにく、こしょう	
25日 (水)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米、麦			
	宮里小 1年 室川小 5年 欠食	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	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、トマト	おろしにんにく、りんごピューレ、カレールウ(小麦、大豆、鶏肉、牛肉)、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、豚骨
	だいこん あまず 大根の甘酢あえ		三温糖	大根、べつたら漬、にんじん	塩、特濃酢	
	パピーチーズ	チーズ(乳)				
26日 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	宮里小 5年 欠食	あさりのみそ汁	あさり、わかめ、絹ごし豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、白みそ(大豆)	白菜、にんじん、大根、ねぎ	かつお節、塩	
	●ごま和え(ごま)	鶏肉	ごま、三温糖	にんじん、こんにゃく、いんげん、きゅうり	しょうゆ、塩	
	や 焼き魚のしょうゆレモンかけ	さば	三温糖	レモン果汁	しょうゆ、酢	
27日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	宮里小 5年 欠食	アーサの汁	アーサ、沖縄豆腐(大豆)	大根、えのきだけ	おろししょうが、しょうゆ、塩、ポークパイオン(鶏肉、豚肉)、かつお節	
	ひじき炒め	鶏肉、ひじき、大豆、油揚げ(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)	にんじん、こんにゃく、いんげん	酒、しょうゆ、みりん、塩、かつお節	
	アングラスー	豚肉、麦みそ(大豆)、糸けすり	サラダ油(大豆)、三温糖	ねぎ	酒、おろししょうが、みりん	
30日 (月)	牛乳	牛乳				
	トマトリゾット	鶏肉、ベーコン(豚肉)	米、麦、三温糖、サラダ油(大豆)	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト	白ワイン、パセリ、おろしにんにく、ケチャップ、トマトピューレー、トマトソース(大豆)、塩、豚骨	
	宮里小 5年 欠食	マカロニサラダ	ちくわ	マカロニ(小麦)、三温糖、ノンエッグマヨネーズ(大豆)	にんじん、きゅうり、あお豆(大豆)、コーン	しょうゆ、酢、塩
	チキンの塩麩焼き	鶏肉	オリーブ油		塩麩	

## 沖繩行事の『トーカーチ』ってなんだろう???

旧暦の8月8日は、数え88歳になるご長寿の米寿祝いで、沖繩ではトーカーチと呼んでいます。(今年は9月10日)

トーカーチとは、元々米の升切り(つか)に使う竹の斗搔(とさき)のことです。

米寿祝いでは、升に盛ったお米に斗搔を立てておき、お祝いに来たお客に配ったことから、

トーカーチと呼ぶようになったそうです。トーカーチは比較的新しい風習のようで、現在では、

トウシビー(青年)祝いとして家族や親戚が集まり、盛大にお祝いします。

9月10日は沖繩料理です。美味しく食べて、元気に過ごしましょう♪

