

令和6年9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  
 沖縄市第二調理場  
 937-2700

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ギー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ギーを表示しています。

※除去食の対応アレルギーは下記の7品目です。除去食の提供はアレルギー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。

除去食対応アレルギー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、アレルギー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、アレルギーを表示しています。その日以降は表示していませんが、アレルギーは同じです。

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
2日 (月)	牛乳	牛乳			
	玄米ごはん		米、玄米		
	キーマカレー	ぶた肉、牛肉、大豆たんぱく	じゃがいも、大豆油	玉ねぎ、人参、セロリ、ピーマン、かぼちゃ、にんにく	赤ワイン、チャツネ(りんご)、塩、アレルギーフリーカレー粉、ウスターソース(りんご)、カレー粉
	トマトオムレツ	液卵、鶏肉	植物油脂(大豆)、でん粉	玉ねぎ	塩、ケチャップ、トマトピューレ
	冷凍みかん			冷凍みかん	
3日 (火)	牛乳	牛乳			
	煮込みうどん	ぶた肉、油揚げ(大豆)、なると(大豆)	うどん(小麦)、大豆油	しょうが、人参、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれん草、しいたけ	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、チキンブイヨン(鶏肉)、かつお節、塩
	海藻和え	白きくらげ、つのまた、昆布、糸けずり	三温糖	きゅうり、もやし、人参、コーン	しょうゆ、酢(小麦)、塩
	とり天	鶏肉	砂糖、小麦粉、でん粉、コーン粉末、大豆油		しょうゆ、香辛料、酒、塩
	アーモンドミニフィッシュ	カタクチイワシ	アーモンド、砂糖、でん粉、ごま		塩
4日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	アーサ入りゆし豆腐汁	ゆし豆腐(大豆)、アーサ、白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)		ねぎ	かつお節
	ひじき炒め煮	ひじき、ぶた肉、大豆、油揚げ(大豆)、チキアギ(大豆)	三温糖、大豆油	人参、切干大根、こまつな、にら	しょうゆ、みりん、塩、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)、かつお節
	キャベツ入り平つくね	鶏肉、えんどう豆たん白	豚脂、でん粉、砂糖	キャベツ、しょうが	塩、かつお節、香辛料

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
5日 (木)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、麦		
	マーボー冬瓜	ぶた肉、豆腐(大豆)、白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)、大豆たんぱく	三温糖、でん粉、ごま油、大豆油	とうがん、人参、玉ねぎ、しいたけ、にら、しょうが、にんにく	みりん、豆板醤、塩
	ミニ肉まん	鶏肉	豚脂、砂糖、小麦粉、植物油、ごま油(ごま)、乳成分	キャベツ、玉ねぎ、青ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、鶏ガラ、香辛料、塩
	りんご			りんご	
6日 (金)	牛乳	牛乳			
	コッペパン (美原・コザ・越来・諸見 幼小・中学)		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	きなこあげパン (北美・美里幼小)	きな粉(大豆)	コッペパン(小麦、乳、大豆)、大豆油、粉黒糖、三温糖		はったい粉
	ポトフ	ウインナー(豚肉)、鶏肉	大豆油、じゃがいも	にんにく、人参、玉ねぎ、しめじ、大根、キャベツ、フロッコリー	こしょう、塩、チキンブイヨン(鶏肉)、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)
	ほうれん草のソテー	ベーコン(豚肉)	大豆油	ほうれん草、キャベツ、玉ねぎ、コーン、人参、エリンギ	塩、こしょう
	りんごジャム (美原・コザ・越来・ 諸見幼小・中学)		水あめ、砂糖	りんご	
9日 (月)	牛乳	牛乳			
	中華おこわ	鶏肉、油揚げ(大豆)	米、もち米、大豆油、ごま油	人参、しめじ、しいたけ、こまつな	しょうゆ、みりん、塩、酒、かつお節
	春雨サラダ(卵なし)	ハム(豚肉・大豆)、わかめ	はるさめ、ごま油、三温糖	きゅうり、もやし、人参	しょうゆ、酢、塩
	さばのネギソースかけ	さば	三温糖、ごま油	長ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ
10日 (火)	牛乳	牛乳			
	わかめごはん	わかめ	米、砂糖		塩
	イナムドゥチ	ぶた肉、白かまぼこ(卵なし)(大豆)、甘口白みそ(大豆)、白みそ(大豆)		とうがん、ねぎ、こんにゃく、しいたけ	ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)、かつお節
	千切りイリチー	細切昆布、ぶた肉、チキアギ(大豆)	大豆油	切干大根、人参、こんにゃく	しょうゆ、みりん、塩、酒、花かつお
	ウムクジアンダギー		紅芋、もち粉、三温糖、トシハロース、大豆油		
11日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	●中華つくね スープ(ごま)	中華風つくね(小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)	はるさめ、ごま油	人参、白菜、しいたけ	塩、こしょう、しょうゆ、チキンブイヨン(鶏肉)、かつお節
	チンジャオロースー	ぶた肉	大豆油、三温糖、でん粉、ごま油	人参、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、塩、オイスターソース(大豆)
	焼きぎょうざ	ぶた肉、鶏肉	豚脂、でん粉、砂糖、小麦粉、植物油、大豆粉	キャベツ、玉ねぎ、にら、しょうが	しょうゆ、塩、酢
12日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	わかめと大根のすまし汁	わかめ		大根、人参、山東菜、えのき	かつお節、しょうゆ、塩
	厚揚げのみそ炒め	厚揚げ(大豆)、ぶた肉、赤みそ(大豆)	大豆油	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、こまつな	みりん、しょうゆ、塩
	さわらの照り焼き	さわら	三温糖	しょうが	酒、みりん、しょうゆ

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
13日 (金)	牛乳	牛乳			
	野菜そば(麺)		沖縄そば(小麦、大豆)		
	野菜そば(汁)	ぶた肉、白かまぼこ(卵なし)(大豆)		しいたけ、キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、ねぎ、しょうが	かつお節、しょうゆ、みりん、酒、塩、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)
	ヌンクーグァ	チキアギ(大豆)、ぶた肉	大豆油、三温糖	とうがん、人参、からし菜、こんにゃく、エリンギ	しょうゆ、みりん、塩、かつお節
カップもすく	もすく	砂糖	シークワサー果汁	酢、しょうゆ、みりん、かつお節エキス、塩	
17日 (火)  ★ 十五 立夜	牛乳	牛乳			
	鮭の炊き込みごはん	鮭	米、麦、ごま油	小松菜、人参、きくらげ	塩、しょうゆ、酒、チキンブイヨン(鶏肉)、かつお節
	●五色和え(卵)	錦糸卵、糸けすり	三温糖	もやし、きゅうり、人参、きくらげ	しょうゆ、酢
	ちくわの磯辺天ぷら	魚介すり身、あおさ	でん粉、砂糖、小麦粉、大豆油、植物油		塩
きな粉おはぎ	小豆こしあん	もち米、麦芽糖、きな粉(大豆)		塩	
18日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	春雨スープ	鶏肉、わかめ	大豆油、はるさめ、ごま油	人参、大根、コーン、長ねぎ	こしょう、しょうゆ、塩、かつお節、チキンブイヨン(鶏肉)
	中華炒め	ぶた肉	ごま油、でん粉、大豆油	チンゲン菜、人参、玉ねぎ、エリンギ、白菜、たけのこ、にんにく、しょうが	オイスターソース(大豆)、しょうゆ、酒、みりん
まぐろカツ	まぐろ	パン粉(小麦・大豆)、小麦粉、大豆油		塩、こしょう	
19日 (木)  ★ 食 育 球 の 料 理 の 日	牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米		ゆかり
	チムシンジ汁	ぶた肉、豚レバー、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	じゃがいも	人参、にら、にんにく	かつお節
	豆腐チャンプルー	豆腐(大豆)、ぶた肉	大豆油	キャベツ、もやし、人参、しょうが	塩、しょうゆ
アーサ厚焼き卵	鶏卵、アーサ	でん粉、植物油脂		しょうゆ、塩、かつおエキス、煮干だし	
20日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	肉じゃが	ぶた肉	三温糖、じゃがいも、大豆油	人参、玉ねぎ、長ねぎ、しょうが、こんにゃく、あお豆(大豆)、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、かつお節
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	三温糖	しょうが、にんにく	しょうゆ、みりん、酒
納豆みそ	納豆(大豆)、麦みそ(大豆)、糸けすり	三温糖、大豆油	しょうが、ねぎ	みりん	
24日 (火)	牛乳	牛乳			
	クープジュージー	ぶた肉、細切昆布、白かまぼこ(卵なし)(大豆)、油揚げ(大豆)	米、大豆油	しいたけ、人参、ねぎ	しょうゆ、みりん、塩、酒、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)、かつお節
	大根のツナ和え	ツナ、わかめ	三温糖	大根、人参、きゅうり	しょうゆ、りんご酢(りんご)
さばのゆずみそかけ	さば、甘口白みそ(大豆)	三温糖	ゆず	酒、みりん	
25日 (水)  ※ 牛 乳 な し	麦ごはん		米、麦		混入費
	かしわ汁	鶏肉、結び昆布	大豆油	大根、ごぼう、人参、しいたけ、長ねぎ、しょうが	塩、しょうゆ、かつお節
	●カラフルそぼろ丼(卵)	ぶた肉、大豆、錦糸卵	大豆油	ささげ、いんげん、玉ねぎ、人参、エリンギ、あお豆(大豆)、しょうが	みりん、酒、しょうゆ、塩
	オレンジ			オレンジ	

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
26日 (木)	牛乳	牛乳			
	キムタクチャーハン	ぶた肉	米、大豆油	にんにく、白菜キムチ(大豆)、きくらげ、しいたけ、玉ねぎ、人参、たくあん(小麦・大豆)、あお豆(大豆)	酒、パプリカ粉、しょうゆ、キムチ液(大豆)、ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)、塩、かつお節
	じゃこサラダ	しらす	三温糖、ごま油	キャベツ、人参、きゅうり、もやし	酢、しょうゆ、塩
	ポーク焼売	ぶた肉	パン粉、でん粉、砂糖、小麦粉	玉ねぎ、しょうが	塩、ポークエキス、香辛料
27日 (金)	牛乳	牛乳			
	黒糖パン (北美・美里幼小・中学)		黒糖パン(小麦・乳・大豆)		
	きなこあげパン (美原・コザ・越来・諸見幼小)	きな粉(大豆)	コッペパン(小麦・乳・大豆)、大豆油、粉黒糖、三温糖		はったい粉
	クラムチャウダー (小麦・乳なし)	あさり、鶏肉、白いんげんペースト	じゃがいも、大豆油	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ	アレルゲンフリーシチュー、チキンフィヨン(鶏肉)、塩、こしょう
	カラフルサラダ	ツナ	三温糖	コーン、きゅうり、人参、ブロッコリー、カリフラワー	特濃酢(小麦)、青じそドレッシング(小麦・大豆)
チーズ	チーズ(乳)				
30日 (月)	牛乳	牛乳			
	あさりとトマトのリゾット	あさり、鶏肉	米、麦、三温糖、大豆油	にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、マッシュルーム、コーン、トマト、パセリ	白ワイン、ケチャップ、トマトピューレ、トマトソース(大豆)、塩、こしょう、チキンフィヨン(鶏肉)
	ブロッコリーソテー	ぶた肉	大豆油	ブロッコリー、カリフラワー、人参、玉ねぎ	しょうゆ、塩
	星形ポテト		じゃがいも、なたね油、大豆油、米粉		塩
ヨーグルト	脱脂粉乳(乳)、全粉乳(乳)、ゼラチン、寒天	ぶどう糖果糖液糖、砂糖			

### 給食センター第2調理場よりお知らせ

- 9/10(火) トーカチ献立
- 9/17(火) 十五夜献立
- 9/19(木) 琉球料理の日・食育の日
- 9/24(火) 絵本献立「さかなださかなだ」

※9/25(水) 牛乳提供なし日

食欲の秋がやってきました〜♪  
9月の給食もお楽しみに・・・!  
たくさん食べてくださいね〜♪



### 敬老の日、食生活を見直してみませんか？

敬老の日は、健康によい昔ながらの食事のよさを見直し、また家族や地域の人との交流を深めるよい機会となります。日頃の食事や食生活をもう一度見直してみましょう。

ご飯を中心とし、野菜や魚、大豆製品をたくさんとる日本型の食事のよさを見直そう!



家族の団らんや世代の違う人との交流を通して、心を豊かにし、社会性やマナーを身に付けよう!



地域の伝統料理や特産物を知り、地域でとれた旬の新鮮な野菜や魚をたくさん食べよう!

