

# 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。月はじめて使用した日のみ、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 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
2日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 大麦		
	ポークカレー	豚肉 白花豆 白いんげん豆	サラダ油(大豆) じゃがいも 小麦粉 大豆油	人参 たまねぎ かぼちゃ ピーマン にんにく ウー ジパウダー ブルーン	豚骨(豚肉) ウスターソース カレー粉 マドラスカレールウ (小麦、りんご) カレールウ (小麦、大豆、鶏肉、牛肉) 塩
	ふくじんあ 福神和え			キャベツ 人参 福神漬	塩
	マスカットゼリー		砂糖 水あめ	ぶどう果汁	ぶどう糖 果糖
3日 (火)	牛乳	牛乳			
	いろいろピラフ	鶏肉 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 赤ピーマ ン コーン 木くらげ マッシュルーム グリン ピース にんにく	チキンスープ(鶏肉) 白ワイン 塩 こしょう
	オムレツ	液卵白(卵) 乾燥卵			果糖ぶどう糖液糖 食塩 ゼラチ ン (一部、大豆含む)
	いもサラダ	無添加ハム(豚肉、大豆)	さつまいも ノンエッグマ ヨネース 三温糖	きゅうり レーズン	塩



## 《沖縄市民平和の日によせて》

沖縄市では、沖縄戦が公式に終結した『9月7日』を『沖縄市民平和の日』と条例で決めました。

すべての人が等しく平和で豊かな生活がおくれるまちづくりを進めることを目的に、1993年、全国で初めて市独自の「市民平和の日」を条例で制定しています。

平和について、今一度、給食を通して考えてほしいな、と思います。

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
4日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	はるさめ にく 春雨と肉だんごのスープ	ミートボール (小麦、牛 肉、豚肉、鶏肉、大豆)	春雨	椎茸 とうがん 人参 た まねぎ 小松菜	豚骨 (豚肉) うす口しょうゆ (小麦、大豆) 塩
	ギョーザ	豚肉	豚脂 でん粉加工食品 香 味油 砂糖 小麦粉 小麦 たん白 加工でんぷん	キャベツ たまねぎ いら	醤油 (小麦、大豆) 食塩 しょ うがパースト 香辛料
ほいこーろー 回鍋肉	豚肉 厚揚げ (大豆) 赤 みそ (大豆)	サラダ油 (大豆) 三温糖 でん粉	キャベツ たまねぎ 人参 しめじ ピーマン にんに く	テンメンジャン (小麦、大豆) 濃口醤油 (小麦、大豆) 酒 本 みりん	
5日 (木)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン (小麦、乳、大 豆)		
	ベジタブルスープ	鶏肉 無添加ベーコン (豚 肉)	じゃがいも	大根 人参 たまねぎ セ ロリー	豚骨 (豚肉) 乾パセリ うす口 しょうゆ 塩 こしょう
	ひじきとブロッコリーのマヨサラダ	ひじき ちくわ ひよこ豆	ノンエッグマヨネーズ 三 温糖	ブロッコリー キャベツ 人参	うす口しょうゆ 塩
チリコンカン	豚肉 豚レバー レッドキ ドニー	サラダ油 (大豆) 三温糖	たまねぎ 人参 ピーマン	ケチャップ トマトソース (大 豆) ウスターソース おろしに んにく チリパウダー 塩	
6日 (金) 沖縄市 民平和 の日に よせて	牛乳	牛乳			
	ポロポロジュシー	豚肉 もずく	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
	うむくじアングイー		マッシュポテト 砂糖 紅 芋 加工でんぷん 大豆油		食塩
パパイヤイリチー	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 いら	濃口醤油 本みりん 塩	
9日 (月)	牛乳	牛乳			
	わふう 和風スバゲティ	無添加ベーコン (豚肉) 鶏肉	スバゲティ (小麦) サラ ダ油 (大豆)	キャベツ 人参 たまねぎ えのきたけ しめじ 小松 菜 にんにく	濃口醤油 チキンスープ (鶏肉) 塩
	やさい 野菜コロッケ	大豆粉	馬鈴薯 小麦粉 植物油 脂 (大豆) 砂糖 パン粉 (小麦、大豆) でん粉 大豆油	人参 かぼちゃ たまねぎ 黒えだまめ (大豆)	食塩 香辛料
アーモンドいり ごぼうサラダ		ノンエッグマヨネーズ 三 温糖 アーモンド	ごぼう きゅうり 人参 コーン	濃口醤油 酢 (小麦) 塩	
10日 (火) トーカ チによ せて	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	イナムドゥチ	豚肉 黄色かまぼこ 厚揚 げ (大豆) 甘口白みそ (大豆) 白みそ (大豆)		こんにゃく 椎茸 ねぎ	豚骨 (豚肉) 花かつお 塩
	ちぐさや 干草焼き	液全卵 (卵) 鶏肉 プロ セスチース (乳)	植物油脂 (大豆) なたね 油 砂糖	たまねぎ 人参 ほうれん 草 しいたけ	食塩 醤油 (小麦、大豆) かつ お節エキス
クープイリチー	昆布 白かまぼこ 豚肉	サラダ油 (大豆)	切干大根 人参 こんにゃ く いんげん	濃口醤油 本みりん 酒 塩 花 かつお 豚骨 (豚肉)	
11日 (水)	牛乳	牛乳			
	ぶた 豚キムチごはん	豚肉	米 大麦 サラダ油 (大 豆) ごま油	白菜キムチ (大豆) 人参 たまねぎ 木くらげ あお 豆 (大豆)	ポークフィヨン (鶏肉、豚肉) うす口しょうゆ キムチ味 (大 豆) 酒 本みりん 塩
	もも ミニ桃まん		小麦粉 砂糖 小豆 植物 油脂 調整ラード		乳化剤 (大豆) 食塩 寒天 イースト
●ゴーヤーの中華あえ (ごま)	とりささみ (鶏肉) ひじ き	三温糖 ごま油 ごま	ゴーヤー 大根 きゅうり 人参	濃口醤油 特濃酢 (小麦)	



### 《 トーカチによせて 》

旧暦の8月8日に行われる長寿の祝いで、「米」の字を分解すると八十八になることから「ユニヌイワイ(米の祝い)」ともいわれます。トーカチとは、元々米の升切りに使う竹の斗搔(とさき)のこと。祝いの日に大きな器に米を盛り、その中にたくさんの斗搔を立てて「あやかり」として、お祝いに来た客に配ったことから、米寿祝をトーカチと呼ぶようになったそうです。



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
12日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とんじる 豚汁	豚肉 油揚げ(大豆) 麦 みそ(大豆) 白みそ(大 豆)	じゃがいも	大根 人参 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	花かつお 酒 本みりん だし昆布
	こも 子持ちししゃもフライ	子持ちカラフトシヤモ 大豆たん白(大豆)	パン粉(小麦、大豆) 小 麦粉 コーンフラワー で ん粉(小麦) 大豆油		食塩
やさい しおこんぶ 野菜の塩昆布あえ	しらす 塩こんぶ(小麦、 大豆)	三温糖 ごま油	キャベツ はくさい きゅうり 人参 もやし	うす口しょうゆ 特濃酢	
13日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	マーボー大根 だいこん	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 でん粉	大根 たまねぎ 人参 た けのこ 木くらげ 椎茸 にら 生姜 にんにく	ポークブイヨン(鶏肉、豚肉) テンメンジャン(小麦、大豆) 濃口醤油
	シュウマイ	豚肉	パン粉(小麦、大豆) で ん粉 小麦粉 還元水あめ 砂糖	たまねぎ	しょうがペースト 食塩 香辛料 ポークエキス 酵母エキス
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 コーン 人参 もやし	うす口しょうゆ 酢	
17日 (火) 十五 夜によ せて	牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米		ゆかり
	いも こじる 芋の子汁	鶏肉 木綿豆腐(大豆) 麦みそ(大豆) 白みそ (大豆)	里芋	だいこん 人参 こんにゃ く ごぼう しめじ 小松 菜	花かつお 塩
	うさぎ型 がた ハンバーグ	鶏肉 豚肉 粒状植物性た ん白	豚脂 砂糖 加工でんぷん	たまねぎ	トマトペースト 食塩 にんにく ペースト 香辛料 しょうがペ ースト
つきみ お月見フルーツあえ 十五夜 こんだて		月型星型ゼリーミックス (オレンジ、マンゴー) 砂糖	みかん 黄桃(もも) パ インアップル 洋なし ぶ どう チェリー		
18日 (水) しまく とっぱ の日に よせて	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	豚肉 チキアギ(大豆) 昆布	米 大麦 サラダ油(大 豆)	人参 あお豆(大豆) 椎 茸	ポークブイヨン(鶏肉、豚肉) 花かつお 濃口醤油 本みりん 酒 塩
	チキアギ	イトヨリダイ エソ スケ ソウダラ	砂糖 トウモロコシでん粉 馬鈴薯でん粉 菜種油	キャベツ 人参 たまねぎ	食塩
	モーウイのツナあえ	ツナ	三温糖	モーウイ きゅうり 人参	うす口しょうゆ 特濃酢 塩
19日 (木) 食育の 日によ せて	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
	さばのシークワサーソースかけ	さば	三温糖 でん粉	たまねぎ シークワサー 果汁	塩 酒 うす口しょうゆ 酢 本 みりん
あ もの パパイヤの和え物	ツナ	三温糖	パパイヤ キャベツ 人参 きゅうり	濃口醤油 特濃酢 塩	
20日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ビビンバ(肉炒め) にくいた	牛肉 豚肉	サラダ油(大豆) 三温糖	たまねぎ 木くらげ たけ のこ にんにく 生姜	酒 濃口醤油 本みりん
	●ビビンバナムル (卵)	錦糸卵(卵)	三温糖 ごま油	白菜 人参 きゅうり も やし 小松菜	濃口醤油 酢
わかめスープ	鶏肉 絹ごし豆腐(大豆) わかめ	でん粉 ごま油	とうがん 人参 椎茸 コーン	豚骨(豚肉) 花かつお うす口 しょうゆ 塩	
24日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とうがん に 冬瓜のカレー煮	豚肉 無添加ポーク(豚 肉、鶏肉) 厚揚げ(大 豆)	じゃがいも サラダ油(大 豆) でん粉	とうがん 人参 椎茸 小 松菜 ウージパウダー	花かつお おろしにんにく カ レー粉 酒 濃口醤油 カレーフ レーク(小麦、大豆、鶏肉、牛 肉) 塩
	いそべや ちくわの磯辺焼き	ちくわ 豆乳(大豆) 青 のり	ノンエッグマヨネーズ		
くだもの			梨(予定)		

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 (水)	牛乳	牛乳			
	あき秋のかおりごはん	豚肉 油揚げ(大豆) 大豆	米 大麦 さつまいも サラダ油(大豆)	人参 ごぼう しめじ 椎茸 あお豆(大豆)	花かつお チキンスープ(鶏肉) うす口しょうゆ 本みりん 酒 塩
	さんまのかば焼き風	さんま	米粉 大豆油 三温糖 でん粉		濃口醤油 本みりん おろししょうが
	やさしい野菜のおかかあえ	ちくわ 糸けすり	三温糖	小松菜 キャベツ きゅうり 大根 もやし 人参	濃口醤油 酢
26日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	あきやさしい秋野菜のみそ汁	鶏肉 木綿豆腐(大豆) 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)	さつまいも	大根 人参 ごぼう しめじ 小松菜	花かつお 塩
	ひら平つくねあんかけ	キャベツ入り平つくね(鶏肉、豚肉)	三温糖 でん粉	生姜	濃口醤油 酒 本みりん 花かつお
	やさしい野菜炒め	無添加ポーク(豚肉、鶏肉) 厚揚げ(大豆)	サラダ油(大豆)	キャベツ たまねぎ もやし 人参 ビーマン	濃口醤油 塩
27日 (金)	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 牛乳 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 ウーシパウダー	豚骨(豚肉) チキンスープ(鶏肉) 塩 こしょう
	焼きウインナー	無添加ウインナー(豚肉)			
	コーンスロー	レンズ豆	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	キャベツ きゅうり 人参 あお豆(大豆) コーン	コーンクリーミードレッシング 酢 塩
	ヨーグルト	脱脂粉乳 全粉乳	砂糖		ぶどう糖果糖液糖 ゼラチン 寒天
30日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごも五目うどん	豚肉 なんと 油揚げ(大豆)	冷凍うどん(小麦) サラダ油(大豆) 三温糖	人参 たまねぎ はくさい 椎茸 バクチョイ 長ねぎ	花かつお 濃口醤油 本みりん 酒 塩
	てりやき肉団子	鶏肉 豚肉 大豆 粒状植物性たん白	豚脂 砂糖 菜種油 植物油 加工でんぷん	たまねぎ	食塩 にんにくペースト 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 清酒 小麦不使用しょうゆ 食酢 ソテーオニオン ウスターソース しょうがペースト 香辛料
	かぼちゃとアーモンドのサラダ	無添加ハム(豚肉、大豆)	アーモンド ノンエッグマヨネーズ 三温糖	かぼちゃ きゅうり	酢 塩

※牛乳なし給食

揚げ物料理名(揚げ油の使用回数)

6日: ウムクジアンダギー(①)  
9日: やさいコロッケ(②)

12日: ししゃもフライ(③)  
25日: さんまのかば焼き風(④) 廃油

揚げもの、アレルギー除去食、かくにんしてね~

食物アレルギー除去食の提供日

11日: ●ゴーヤーのちゅうかあえ(ごま)      27日: ●かぼちゃスープ(乳)  
20日: ●ビビンバナムル(卵)



夏パテしない食生活を!

猛暑が続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか?夏パテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏パテを防ぐポイントとともに、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

夏の疲れを回復するには?

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB<sub>1</sub>」を積極的に食事に取り入れましょう。

ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品例



★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



夏パテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

★おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくなってしまうように、時間と量を考えましょう。