令和6年9月 学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

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。

I	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。

	**	赤の食品	黄の食品	緑の食品	=#B n-+ \\\\
日	献立名	おもに体をつくる	おもにエネルギーの	おもに体の調子を	調味料
		もとになる	もとになる	整えるもとになる	
2日	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
(月)	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	牛乳	牛乳			
(火)	いろどりピラフ	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 ヨネーズ 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』と条例で定めました。 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。

	±0.1 -	赤の食品	黄の食品	緑の食品	- Total and
日	献立名	おもに体をつくる	おもにエネルギーの	おもに体の調子を	調味料
	.1 50	もとになる	もとになる	整えるもとになる	
4日	牛乳	牛乳			
(水)	ごはん		米		
	はるさめ 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) うすロしょうゆ (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 にら	醤油(小麦、大豆) 食塩 しょうがペースト 香辛料
	ほに-3- 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		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	牛乳	牛乳	コ A°.1%>. / (山幸 - 昭 - 十		
(木)	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 うすロ 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	うすロしょうゆ 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	牛乳	牛乳			
(金)	ボロボロジューシー	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 うすロ しょうゆ 塩
沖縄市 民平和	うむくじアンダギー		マッシュポテト 砂糖 紅芋 加工でんぷん 大豆油		食塩
の日に よせて	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 にら	濃口醤油 本みりん 塩
9日	牛乳	牛乳			
(月)	_{わふう} 和風スパゲティ	無添加ベーコン(豚肉) 鶏肉	スパゲティ(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
	ゃさい 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
	アーモンド入ごぼうサラダ		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	牛乳	牛乳			
(火)	ごはん		*		
	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
トーカ チによ	************************************	液全卵(卵) 鶏肉 プロ セスチーズ(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
せて	クーブイリチー	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	牛乳	牛乳			
	※ ドインチごはん	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)	ポークブイヨン(鶏肉、豚肉) うすロしょうゆ キムチ味(大 豆) 酒 本みりん 塩
	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(とかき)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。



		赤の食品	黄の食品	緑の食品	
日	献立名	おもに体をつくる	おもにエネルギーの	おもに体の調子を	調味料
		もとになる	もとになる	整えるもとになる	
12日	牛乳	牛乳	N/		
(木)	ごはん	医肉 油担げ(十寸) 主	米 じゅがいた	土田 1条 ごぼう こん	なかつも 洒 オルのん だし目
	を	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
	<u>き</u> 子持ちししゃもフライ	子持ちカラフトシシャモ 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	うすロしょうゆ 特濃酢
13日	牛乳	牛乳			
(金)	ごはん		米		
	マーボー大根	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 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	無添加八厶(豚肉、大豆)	春雨・三温糖・ごま油	きゅうり コーン 人参 もやし	うすロしょうゆ 酢
17日	牛乳	牛乳			
(火)	ゆかりごはん		米		ゆかり
十五 夜によ	にも 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
せて	がた うさぎ型ハンバーグ	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
+五夜 こんだて	っきみ お月見フルーツあえ		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	牛乳	牛乳			
(水)	クファジューシー	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
しまくとうば	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	うすロしょうゆ 特濃酢 塩
19日	牛乳	牛乳			
(木)	ごはん		米		
	チムシンジ	豚レバー 豚肉 赤みそ	じゃがいも	人参 大根 にら にんに	花かつお 豚骨(豚肉) 塩
食育の 日によ	さばのシークヮーサーソースかけ	(大豆) 白みそ(大豆) さば	三温糖 でん粉	く たまねぎ シークヮーサー 果汁	塩 酒 うすロしょうゆ 酢 本みりん
せて	がいた。 まの まの れんしょう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅ	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	牛乳	牛乳			
(金)	ごはん		米		
	ビビンバ(肉炒め) ビ	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	
	●ビビンバナムル パ (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	
	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 うすロ しょうゆ 塩
24日	牛乳	牛乳			
(火)	ごはん		*		
	とうがん 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
	いそべゃ 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)	
			ı	1	1

	***	赤の食品	黄の食品	緑の食品	
	献立名	おもに体をつくる もとになる	おもにエネルギーの もとになる	おもに体の調子を 整えるもとになる	調味料
25日	牛乳	牛乳			
(水)	^き 秋のかおりごはん	豚肉 油揚げ(大豆) 大豆 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) うすロしょうゆ 本みりん 酒 塩
	ゃ ^{ょう} 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
	^{やさい} 野菜のおかかあえ	ちくわ 糸けずり	三温糖	小松菜 キャベツ きゅう り 大根 もやし 人参	濃□醤油 酢
26日	牛乳	牛乳			
(木)	ごはん		米		
	^{あきゃさい} 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
	びら 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
	^{やさいいた} 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 ピーマン	濃□醤油塩
27日	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
(金) 牛乳な	●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 ウージパウダー	豚骨(豚肉) チキンスープ(鶏 肉) 塩 こしょう
し	ゃ 焼きウインナー	無添加ウインナー(豚肉)			
給食	コールスロー	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	牛乳	牛乳			
(月)	ごもく 五目うどん	豚肉 なると 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 パクチョイ 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

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) 12日:ししゃもフライ(③)

9日: やさいコロッケ(2) 25日: さんまのかばやき風(4)廃油

揚げもの、 アレルギー除去食、

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)

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?夏バテを防ぐには、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ると思い ます。夏バ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_1 」 を積極的に食事に取り入れましょう。







★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味 せいぶん しょくよく ま つか かいるく 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。



防ぐ食生活 4つのポイント

とく あさ しゅうよう はゃ ね 特に朝ごはんは重要です。早寝・ はやお きそくただ せいかつ こころ 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

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



☆冷たいものをとりすぎない

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。



かおやつはダラダう ぱい た 食事が食べられなくなら ないように、時間と量を 考えましょう。

かくにんしてね~