

令和5年2月 学校給食予定献立表(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。

特定原材料(表示義務)7品目	特定原材料に準ずる(表示の推奨)21品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 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 くるみ カシューナッツ オレンジ キウイフルーツ ばなな もも りんご まつたけ やまいも

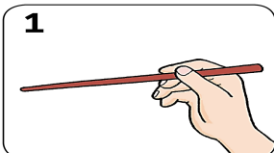
2. 献立名の黒丸(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。
 ()内の食品は対応アレルゲンを表示しています。

※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。

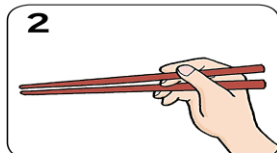
除去食対応アレルゲン7品目	卵 乳 えび かに いか たこ ごま
---------------	--------------------

- 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。
 - 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。
 - 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。
 - あさりなどの二枚貝には「かに」が共生しています。
 - 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。
 - 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。
 - 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、沖縄市学校給食センターの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。

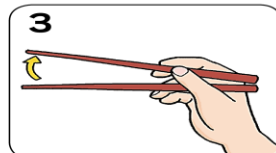
基本のはしの持ち方



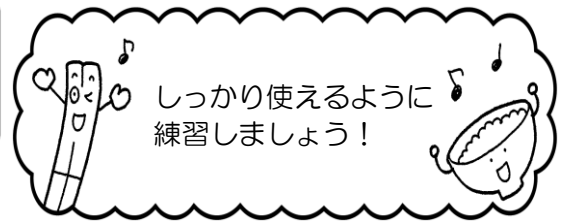
1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。



日	献立名	赤の食品 (おもに体をつくるものになる)	黄の食品 (おもにエネルギーのものになる)	緑の食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	調味料
1日 (水)	牛乳	牛乳			
	スパゲティアラポロ ネーズ	ぶた肉、大豆たんぱく	スパゲティ(小麦)、大豆油	人参、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、エリンギ、トマト、しょうが	ケチャップ、デミグラスソース(小麦、鶏肉)、赤ワイン、塩
	タンカンドレッシング サラダ			キャベツ、人参、きゅうり、コーン	砂糖、タンカン果汁、植物油、酢(小麦)、食塩、レモン果汁、調味料(大豆、ゼラチン)、塩
	星型ポテト		じゃがいも、米粉、なたね油、大豆油		食塩
2日 (木)	牛乳	牛乳			
	高菜ごはん	油揚げ(大豆)、ぶた肉、白かまぼこ(卵なし)	米、押し麦、大豆油	高菜漬(大豆)、たけのこ、しいたけ	しょうゆ(小麦、大豆)、塩、酒、かつお節
	白菜とチリメン和え	しらす、こんぶ	三温糖	白菜、人参	しょうゆ、酢、塩
	小さいわしの梅の香揚げ	小さいわし	パン粉、小麦粉、米粉、だいたず油		食塩、梅肉パウダー
	節分豆	大豆			

日	献立名	赤の食品 (おもに体をつくるものになる)	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のになる)	調味料
3日 (金)	牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米		ゆかり
	●クーリジシ(卵)	ぶた肉,卵,白かまぼこ(卵なし)		とうがん,こんにゃく,しいたけ	かつお節,塩,しょうゆ,ポークパイオン(鶏肉、豚肉)
	豆腐チャンプルー	とうふ(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
	くだもの			たんかん	
6日 (月)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米,麦		
	もずく丼(具)	もずく,ぶた肉	三温糖,大豆油,でん粉,ごま油	玉ねぎ,人参,こまつな,コーン	しょうゆ,みりん,豆板醤,塩,こしょう,かつお節
	白菜のみそ汁	とうふ(大豆),麦みそ,赤みそ(大豆)		白菜,人参,大根,長ねぎ	かつお節,塩
	パイナップル			パイナップル	
7日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	肉じゃが	ぶた肉	じゃがいも,三温糖,大豆油	人参,玉ねぎ,長ねぎ,糸こんにゃく,グリーンピース,しいたけ	しょうが,酒,しょうゆ,みりん,かつお節,塩
	豆と野菜のサラダ	ガルバンゾー(ひよこ豆)、マローファットピース(青えんどう豆)、レッドキドニー(赤いんげん豆)、食塩	三温糖,オリーブ油	人参,きゅうり,キャベツ,あお豆(大豆),シークァーサー、コーン	しょうゆ,酢,塩
	ねぎたま焼き	鶏卵	植物油(大豆)	ねぎ	かつおだし(小麦)、食酢(りんご)
8日 (水)	牛乳	牛乳			
	昆布ごはん	ぶた肉,細切こんぶ,白かまぼこ(卵なし)	米,麦,大豆油	切干大根,人参,こねぎ,葉、生	かつお節,塩,しょうゆ,みりん,酒
	●きゅうりの梅肉和え(ごま)		白ごま,三温糖	きゅうり,大根,人参,もやし,梅肉(りんご、大豆)	酢
	鶏肉のシークァーサー焼き	とり肉	三温糖	シークァーサー	しょうゆ,みりん
9日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	鶏肉と大根の煮物	とり肉,結び昆布,厚あげとうふ(大豆)	三温糖	大根,人参,こんにゃく,こまつな,しょうが	しょうゆ,みりん,酒,塩,かつお節
	●アーモンドと小魚の黒糖がらめ(ごま)	かたくちいわし	アーモンド,白ごま,水あめ,黒糖		みりん,しょうゆ
	くだもの			りんご	
10日 (金)	牛乳	牛乳			
	きなこあげパン(美里・北美幼小)	きな粉(大豆)	コッペパン(小麦、乳、大豆),だいたず油,黒糖,三温糖		
	リクエストNo.1				
	コッペパン(美原・諸見・越来・コザ幼小、中)		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	ポトフ	鶏肉,無添加ウインナー(豚肉)	じゃがいも	人参,玉ねぎ,白菜,大根,かぶ	塩,こしょう,チキンパイオン(鶏肉),ポークパイオン(鶏肉、豚肉)
あげパン					
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,人参,エリンギ	塩,こしょう	
アップルジャム(美原・諸見・越来・コザ幼小、中)			りんご、水あめ、砂糖		

日	献立名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料	
		(おもに体をつくるものになる)	(おもにエネルギーのものになる)	(おもに体の調子を整えるものになる)		
13日 (月)	牛乳	牛乳				
	玄米ごはん		米,玄米			
	チキンカレー(乳・小麦なし)	鶏肉,豚レバー,白いんげん,大豆たんぱく	じゃがいも,大豆油	にんにく,セロリ,人参,玉ねぎ,ピーマン,かぼちゃ	赤ワイン,アレルギーフリーカレーフレーク,ポークフィヨン(鶏肉,豚肉),チキンフィヨン(鶏肉),リンゴピューレー(りんご),ケチャップ,塩,チャッネ(りんご)	
	みかん入りサラダ		三温糖	白菜,きゅうり,人参,みかん,こんにゃく,寒天	イタリアンドレッシング(玉ねぎ,トマト,でん粉,砂糖,酢,植物油)	
14日 (火)	牛乳	牛乳				
	トマトリゾット	鶏肉	米,押し麦,三温糖,大豆油	玉ねぎ,人参,キャベツ,しめじ,マッシュルーム,トマト,パセリ	にんにく,白ワイン,ケチャップ,塩,こしょう,ポークフィヨン(鶏肉,豚肉),チキンフィヨン(鶏肉)	
	絵本献立「おかあさんやっぱり大好	ビーンズサラダ	ガルバンゾー(ひよこ豆),マローファットピース(青えんどう豆),レッドキドニー(赤いんげん豆),食塩,白いんげん豆	ノンエッグマヨネーズ(大豆),三温糖	人参,きゅうり,カリフラワー,グリーンアスパラ,シークァーサー	
	ハートのハンバーグ	ハンバーグ(鶏肉,豚肉,大豆)		たまねぎ	砂糖,食塩	
15日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	あさりとわかめスープ	こうや豆腐(大豆),あさり,わかめ	でん粉,ごま油	人参,長ねぎ,しめじ	チキンフィヨン(鶏肉),塩,こしょう,しょうゆ	
	中華炒め(パット)	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,しょうが	オイスターソース(大豆),しょうゆ,酒,みりん	
	くだもの			たんかん		
16日 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	郷土料理の日	イナウドッチ	ぶた肉,白かまぼこ(卵なし),甘口白みそ(大豆),白みそ(大豆)		とうがん,こねぎ 葉,生,こんにゃく,しいたけ	ポークフィヨン(鶏肉,豚肉),かつお節,塩
	パパイアイリチー	チキアギ(大豆),ツナ	大豆油	パパイア,人参,玉ねぎ,にら	しょうゆ,塩	
	レンコン入り平つくね	鶏肉,大豆たんぱく	でん粉,パン粉,砂糖,なたね油	玉ねぎ,レンコン	おろし生姜,食塩	
17日 (金)	牛乳	牛乳				
	ラーメン(小袋)		沖縄そば(小麦,大豆),ラーメン(小麦,大豆)			
	みそラーメン(汁)	ぶた肉,なると(卵抜き),赤みそ(大豆)	ごま油,大豆油	長ねぎ,きくらげ,しょうが,コーン	酒,赤だし(大豆,さば,鶏肉),ポークフィヨン(鶏肉,豚肉),かつお節,塩	
	●ひじきとチーズのサラダ(乳)	ひじき,チーズ(乳),とりささみ	三温糖	キャベツ,きゅうり,人参,シークァーサー,コーン	酢,しょうゆ	
	とり天	鶏肉	小麦粉,でん粉,だいたい油,砂糖		酒,食塩,コーン粉末	
20日 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	シカムドッチ	ぶた肉,加ろかまぼこ(卵,大豆)		とうがん,しいたけ,こんにゃく	かつお節,ポークフィヨン(鶏肉,豚肉),しょうゆ,塩	
	かんぴょうイリチー	こんぶ,豚ロース,チキアギ(大豆)	大豆油,三温糖	かんぴょう,人参,にら	みりん,しょうゆ,かつお節	
	紅いもごま団子		紅いも,ごま,もち粉,でん粉,上白糖,だいたい油			

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
21日 (火)	牛乳	牛乳			
	ひじきごはん	ぶた肉,ひじき,チキアギ(大豆)	米,麦,大豆油	しいたけ,人参,ごぼう,ねぎ	かつお節,塩,しょうゆ,みりん,酒
	白菜のゆず和え	とりささみ	三温糖	白菜,こまつな,人参,大根,シークァーサー,ゆず	酢
	魚の黒糖生姜焼き	さば	黒糖, はちみつ	しょうが	しょうゆ,みりん,塩,酒
22日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	中華スープ	ミートボール(大豆,鶏肉,豚肉)	でん粉	白菜,玉ねぎ,しいたけ,エリンギ,しょうが	しょうゆ,塩,ポークブイヨン(鶏肉,豚肉),かつお節
	ピピンバ	ぶた肉,大豆,赤みそ(大豆)	大豆油,三温糖,ごま油	玉ねぎ,もやし,きくらげ,人参,こまつな	しょうゆ,みりん,酒,塩
国産豚肉のぎょうざ	餃子(小麦,大豆,豚肉)	小麦粉,でん粉,砂糖	キャベツ,たまねぎ,にら,しょうが	しょうゆ,食塩	
24日 (金)	牛乳	牛乳			
	きなこあげパン (美原・諸見・越来・コザ幼小)	きな粉(大豆)	コッペパン(小麦,乳,大豆),だいた油,黒糖,三温糖		
	リクエスト No.1 あげパン	紅芋パン(美里・北美幼小,中)	紅芋パン(小麦,乳,大豆)		
	クラムチャウダー(小麦・乳なし)	あさり,とり肉,国産白いんげん(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,チキンブイヨン(鶏肉),塩,こしょう
アスパラソテー	ぶた肉	大豆油	グリーンアスパラ,人参,しめじ,玉ねぎ	塩,こしょう	
27日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	豆乳豚汁	ぶた肉,油揚げ(大豆),豆乳(大豆),赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	さといも	金美人参,人参,大根,ごぼう,こんにゃく,長ねぎ,しょうが	かつお節
	魚のごまだれ焼き	マグロ	三温糖,ごま		酒,塩,こしょう,しょうゆ,みりん
味付けのり	味付けのり(小麦,大豆,ゼラチン)			砂糖,食塩,みりん,しょうゆ	
28日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	すまし汁	わかめ		人参,とうがん,山東菜	かつお節,しょうゆ,塩
	●にんじんシリシリ(卵)	大豆,ツナ,卵	大豆油,ごま油	人参,玉ねぎ,にら	塩,しょうゆ
たれ付き肉団子	肉団子(大豆,鶏肉,豚肉)	なたね油,でん粉,植物油	玉ねぎ,しょうが,にんにく	食塩,食酢,小麦不使用しょうゆ,酒,オイスターエキス調味料	

給食時間の約束

