

# 令和5年3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
---------------	--------------------

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。

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
1日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	タコライス	ぶた肉 大豆 大豆たんぱく	大豆油	人参 玉ねぎ トマト キャベツ にんにく	ケチャップ 塩 ウスターソース(りんご 大豆) チリソース チリパウダー
	スライスチーズ	チーズ(乳)			
	クリームスープ	とり肉	じゃがいも 大豆油	人参 玉ねぎ セロリ パセリ クリームコーン	アレルゲンなしホワイトルウ チキンブイオン(鶏肉) 塩 こしょう
アレルギーなしアイス (シークアサーソルベ)		さとう みずあめ	シークアサー		
2日 (木)	牛乳	牛乳			
	きなこあげパン (中学校のみ)	きな粉(大豆)	コッペパン (小麦 乳 大豆) だいたい油 はったいこ 黒糖 三温糖		
	黒糖パン (小学校のみ)		黒糖パン (小麦 乳 大豆) 黒糖		
	ミートボールシチュー	ミートボール (小麦 牛肉 豚肉 鶏肉 大豆) 大豆	じゃがいも 大豆油	マッシュルーム 人参 玉ねぎ ほうれん草 コーン	アレルゲンなしホワイトルウ チキンブイオン(鶏肉) 塩 こしょう
	大根とささみのサラダ	わかめ とりささみ	三温糖 オリーブ油	大根 きゅうり シークアサー	酢(小麦) 塩
	うまかってん(小袋)	大豆 黒大豆 片口いわし こんぶ あおさ	アーモンド 松の実 ゴマ ひまわりの種 かぼちゃの種 小麦		

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
3日 (金)	牛乳	牛乳			
	さくらちらし寿司	しらす	米 さとうなたね油	人参 たけのこ れんこん しいたけ かんぴょう さくら	酢 塩 みりん しょうゆ チキンエキス 煮干エキス 昆布エキス
	春のお吸い物	とりささみ 絹ごし豆腐		食用ぎく 人参 しいたけ みつば	かつお節 だし昆布 みりん 塩 しょうゆ チキンブイオン(鶏)
	鶏肉の塩こうじ焼き	とり肉			塩こうじ
	五色あえ	塩こんぶ	三温糖	大根 きゅうり 人参 あお豆(大豆) コーン シークァーサー	酢 塩
	ひなあられ		ひなあられ (もち米・砂糖・寒天・ でん粉)		
6日 (月)	牛乳	牛乳			
	沖縄そば麺(小袋)		小麦 大豆		
	中身そば	豚中身 ぶた肉 白かまぼこ(卵なし)		しいたけ こんにゃく ねぎ	しょうが 塩 しょうゆ かつお節 ポークブイオン(鶏肉 豚肉)
	厚揚げと野菜の炒め	あげとうふ(大豆) ぶた肉	ごま油 大豆油	千切大根 人参 なら 玉ねぎ キャベツ	しょうが にんにく 酒 みりん しょうゆ 塩
	ちくわの磯辺天ぷら	ちくわ(たら ぐ ち) あおさ	小麦粉 でんぷん さとう 大豆油		塩
7日 (火)	牛乳	牛乳			
	青菜ごはん		米 さとう	広島菜 京菜 大根葉	かつお節 塩
	豚汁	ぶた肉 油揚げ(大豆) 赤みそ・白みそ(大豆)	さといも 大豆油	人参 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ 生姜	かつお節
	豆腐ハンバーグ	とうふ とり肉 おから 植物性たんぱく	でんぷん さとう 大豆油	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく	塩 しょうゆ
	●ささみとひじきのサラダ (ごま)	とりささみ ひじき	三温糖 ごま油 ごま	きゅうり コーン シークァーサー こんにゃく寒天	酢(小麦)
8日 (水)	牛乳	牛乳			
	中華ピラフ	ぶた肉	米 押し麦 大豆油 ごま油	人参 たけのこ 切り干し大根 きくらげ しいたけ あお豆(大豆)	しょうゆ 酒 塩 チキンブイオン(鶏肉)
	●春雨サラダ(たまご)	無添加ハム たまご	はるさめ ごま油 三温糖	きゅうり シークァーサー	酢 塩 しょうゆ
	はるまき	ぶた肉	大豆油 小麦粉 でん粉 米粉 春雨 さとう 粉あめ	人参 玉ねぎ キャベツ しょうが	ポークブイオン(豚肉 鶏肉) しょうゆ
9日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	かしわ汁	とり肉 昆布		大根 ごぼう 人参 生姜 しいたけ 長ねぎ にんにく	しょうゆ チキンブイオン(鶏肉)
	●からし菜炒め(ごま)	ツナ 油揚げ(大豆)	ごま ごま油 大豆油	からし菜 人参 もやし	塩 しょうゆ
	さばの塩焼き	さば		シークァーサー	酒 塩
10日 (金)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	カレーライス	ぶた肉 豚レバー 大豆 白花豆 白いんげん豆	じゃがいも 大豆油	セロリ 人参 玉ねぎ ピーマン プルーン あお豆(大豆) にんにく	チキンブイオン(鶏肉) 塩 リンゴピューレー(りんご) アレルギーなしカレーパウ ウスターソース カレー粉
	フルーツゼリーポンチ			パイン 黄桃 みかん シークァーサー 野菜いりゼリー(りんご かぼちゃ にんじん オレンジ)	
福神づけ		さとう	大根 なす きゅうり れんこん しょうが	しょうゆ 酢 塩	

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
13日 (月)	牛乳	牛乳			
	昆布ごはん	ぶた肉 こんぶ 油揚げ(大豆) かまぼこ(卵なし)	米 押し麦 ごま油 大豆油 さとう	切干大根 人参 あお豆(大豆)	かつお節 しょうゆ みりん チキンブイヨン(鶏肉) 塩 酒
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	三温糖	にんにく しょうが	しょうゆ みりん 酒
	●根菜のゴマサラダ (ごま)	とりささみ 茎わかめ	ごま 三温糖	れんこん ごぼう きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩
14日 (火)	牛乳	牛乳			
	●鶏そうすい(たまご)	錦糸卵(卵) 鶏肉 油揚げ(大豆)	米 押し麦 でん粉 さとう 大豆油	人参 大根 こまつな エリンギ しいたけ	かつお節 酒 塩 しょうゆ チキンブイヨン(鶏肉)
	じゃがいもの彩り炒め	ベーコン(豚肉 大豆)	じゃがいも 大豆油	赤ピーマン ピーマン 玉ねぎ 人参 コーン	塩 こしょう
かき揚げ		さつま芋 小麦粉 でん粉 大豆油	ごぼう かぼちゃ 人参	塩	
15日 (水)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	三色そぼろ丼	とり肉 大豆 鶏レバー(鶏肉)	三温糖 大豆油	人参 あお豆(大豆) しいたけ きくらげ コーン 生姜 にんにく	酒 みりん しょうゆ 塩
	高野豆腐のみそ汁	こうや豆腐(大豆) 白かまぼこ(卵なし) わかめ 麦みそ(大豆)		大根 人参 長ねぎ しょうが	かつお節
白菜の梅肉和え	とりささみ	三温糖	白菜 きゅうり 人参 もやし 梅肉(りんご 大豆)	酢 しょうゆ	
16日 (木)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	イナムドゥチ	ぶた肉 カステラかまぼこ(卵なし) 甘口白みそ(大豆)		しいたけ こんにゃく しょうが	かつお節 みりん ポークブイヨン(鶏肉 豚肉)
	野菜と昆布の炒め物	こんぶ ツナ	ごま油 大豆油	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし こまつな	しょうゆ 塩 こしょう
	タラのフライ	タラ	パン粉 でん粉 小麦粉 大豆油		塩
17日 (金)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン (小麦 乳 大豆)		
	スティックドック	牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	パン粉(小麦) でん粉 さとう	玉ねぎ	こしょう ナツメグ 塩
	豆と野菜のスープ	ぶた肉 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆	じゃがいも 大豆油	人参 玉ねぎ にんにく パセリ	アレルギーなしホワイトルウ チキンブイヨン(鶏肉) 塩 こしょう
マカロニサラダ	とりささみ	マカロニ(小麦) たまごなしマヨネーズ (大豆)	きゅうり 玉ねぎ 人参	塩 こしょう	
20日 (月)	牛乳	牛乳			
	チキンライス	鶏肉	米 押し麦 大豆油	人参 ピーマン あお豆(大豆) コーン	ケチャップ 白ワイン こしょう チキンブイヨン(鶏肉) 塩
	ポテトサラダ	とりささみ	じゃがいも たまごなしマヨネーズ (大豆)	人参 きゅうり	塩 こしょう
オムレツ	たまご	でん粉 大豆油		しょうゆ かつおだし 煮干しだし 塩	
22日 (水)	牛乳	牛乳			
	ミートスパゲティ	ぶた肉 大豆	スパゲティ(小麦) 三温糖 大豆油	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマト にんにく	ケチャップ 赤ワイン 塩 デミグラスソース(小麦 鶏肉) ウスターソース(りんご 大豆)
	パインサラダ	ハム (豚肉 大豆 鶏肉)	三温糖 オリーブ油	パイン きゅうり にんじん キャベツ	酢 塩
ナゲット	とり肉	大豆油 植物性たんぱく でんぷん じゃが芋	にんにく しょうが	塩	