

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(義務表示)7品目	特定原材料に準ずるもの(推奨表示)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 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 <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		
	豚汁	豚肉 油揚げ(大豆) 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)	じゃがいも こんにゃく	たまねぎ 人参 長ねぎ ごぼう	花かつお 酒 本みりん
	ちくわのマヨネーズ焼	ちくわ 豆乳(大豆) 青のり	ノンエッグマヨネーズ		
ひじきの炒め煮	ひじき 豚肉 大豆 子 キアギ(大豆)	こんにゃく 大豆油 さ とう	人参 切干大根 あお豆 (大豆)	濃口醤油(小麦、大豆) 本み りん 塩 花かつお ポークプイ ョン(鶏肉、豚肉)	
2日 (木) 十三 祝い によせて	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	なかみじる 中身汁	豚中身 豚肉	こんにゃく	ねぎ 生姜 椎茸	豚骨(豚肉) 花かつお 濃口醬 油 本みりん 塩
	グルクンの シークワサーソースかけ	グルクン	大豆油 さとう でん粉	シークワサー果汁	酢(小麦) 塩
だいこん ぱいにくあ 大根の梅肉和え	糸けずり	さとう	大根 きゅうり 人参 梅肉(りんご、大豆)	酢 ゆかり	
3日 (金) 節分 によせて	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米 大麦		
	けんちん汁	油揚げ(大豆)	里芋 こんにゃく ごま 油	大根 人参 長ねぎ	花かつお だし昆布 うす口しよ うゆ(小麦、大豆) 濃口醤油 塩
	いわしのしょうがに 生姜煮	いわし生姜煮(小麦、大 豆)			
	しおこんぶ あ 塩昆布の和えもの	塩こんぶ(小麦、大豆) しらす干し	ごま油 さとう	はくさい キャベツ きゅうり 人参	うす口しょうゆ 酢
せつぶんまめ 節分豆 (小学校中学校のみ)	福豆(大豆)				

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
6日 (月)	牛乳	牛乳			
	わかめごはん	わかめ	米 さとう		塩
	はるいろ 春色すまし汁	はんぺん (小麦、山芋、大豆)	てまり麩 (小麦)	人参 金美人参 大根 しめじ ほうれん草 み つば 生姜	花かつお だし昆布 濃口醤油 うす口しょうゆ 酒 塩
	とりにく 鶏肉の照焼	鶏肉	水あめ さとう		濃口醤油 本みりん おろしにん にく おろししょうが
比屋根 幼小 欠食	しゅんぎく 春菊の磯和え	ツナ しらす干し きざ みのり	さとう	しゅんぎく キャベツ もやし コーン 人参	濃口醤油
	7日 (火)	牛乳	牛乳		
	麦ごはん		米 大麦		
	まーぼーだいこん 麻婆大根	豚肉 沖縄豆腐 (大豆) 麦みそ (大豆) 赤みそ (大豆)	さとう ごま油 でん粉 大豆油	しょうが にんにく 人 参 たまねぎ 大根 に ら 椎茸 木くらげ	豚骨 (豚肉) テンメンジャン (小麦、大豆) トマトケチャ ップ 塩 オイスターソース
ポークシューマイ	豚肉	パン粉 (小麦) でん粉 小麦粉 (小麦) さとう 水あめ	たまねぎ しょうが	食塩 酵母エキス ポークエキス (豚肉) 香辛料	
やさい 野菜の中華あえ	とりささみ (鶏肉)	さとう ごま油	はくさい もやし きゅ うり ほうれん草 人参	濃口醤油 酢	
8日 (水)	牛乳	牛乳			
	☆煮込みうどん	豚肉 油揚げ (大豆)	冷凍うどん (小麦) さ とう	はくさい 小松菜 人参 長ねぎ 椎茸 しょうが	花かつお 濃口醤油 本みりん 酒 塩
	にく 肉まん	大豆粉 (大豆) 豚肉 粒状植物性たん白 (大 豆)	小麦粉 (小麦) さとう ラード イースト 植物 油脂 (ごま) 豚脂 (豚 肉) でん粉	たまねぎ ねぎ しょう が しいたけ	食塩 老酒 (小麦) 調味料 (ア ミノ酸) おろししょうが しょ うゆ (小麦、大豆)
	あつあ 厚揚げと野菜のみそ炒め	厚揚げ (大豆) 豚肉 麦みそ (大豆)	さとう ごま油	人参 ビーマン たまね ぎ キャベツ	おろししょうが おろしにんにく 酒 濃口醤油 本みりん 塩
	チーズ (中学校のみ)	チーズ (乳)			
9日 (木)	牛乳	牛乳			
	ケチャップライス	鶏肉 無添加ベーコン (豚肉)	米 大麦 大豆油	人参 たまねぎ マッ シュルーム グリンピー ス 木くらげ トマト ジュース	チキンスープ (鶏肉) トマトケ チャップ トマトソース (大豆) 塩
	●チキンのクリーム パンネ (乳)	鶏肉 チーズ (乳) 生 クリーム (乳)	マカロニ (小麦) じゃがいも 小麦粉 (小 麦) バター (乳) 大 豆油	たまねぎ 人参	パセリ 塩 こしょう
魚の香草焼	赤魚	オリーブ油		塩 こしょう おろしにんにく バジル	
10日 (金)	牛乳	牛乳			
	コッペパン (中学校)		コッペパン (小麦、乳、 大豆)		
	あ 揚げパン (幼稚園小学校)	きな粉 (大豆)	コッペパン (小麦、乳、 大豆) 大豆油 黒糖 さとう はったい粉		
	キャベツとベーコンの スープ	鶏肉 無添加ベーコン (豚肉) 白花豆 白い んげん豆	じゃがいも オリーブ油	キャベツ 人参 たまね ぎ しめじ	豚骨 (豚肉) チキンスープ (鶏 肉) パセリ 塩 こしょう
	スラッピージョー (中学校のみ)	牛肉 豚レバー 大豆	さとう 大豆油	ウーシパウダー たまね ぎ トマト缶	トマトケチャップ デミグラス ソース (小麦、鶏肉) 塩 チリ パウダー
	だいこん 大根サラダ	ツナ 茎わかめ 昆布 赤つのまた 青つのまた 白キリンサイ	さとう こめ油	大根 きゅうり 人参 コーン シークワサー 果汁	濃口醤油 酢 塩

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
13日 (月)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 大麦		
	にく 肉じゃが	豚肉	じゃがいも こんにやく さとう 大豆油	たまねぎ 人参 しょう が 絹さや 椎茸	花かつお 濃口醤油 うす口しょう ゆ 本みりん 酒 塩
	てづく 手作りふりかけ	しらす干し 大豆 糸け ずり 青のり	さとう		本みりん ゆかり
	くだもの			たんかん (予定)	
14日 (火)	牛乳	牛乳			
	いろどりピラフ	鶏肉 無添加ウインナー (豚肉)	米 大麦 大豆油	人参 たまねぎ 赤ピー マン グリンピース コーン マッシュルーム にんにく	チキンスープ (鶏肉) 白ワイン 塩 こしょう
	ハンバーグのケチャッ プかけ	うす味ハンバーグ (大 豆、鶏肉、豚肉)	さとう でん粉	トマト缶	トマトソース (大豆) トマトケ チャップ ウスターソース 濃口 醤油
	まめっこサラダ	とりささみ (鶏肉) 白 いんげん豆 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげ ん豆	さとう オリーブ油	人参 きゅうり 大根 キャベツ あお豆 (大 豆) シークワーサー果 汁	濃口醤油 酢 塩
15日 (水)	牛乳	牛乳			
	コッペパン <small>ようちえん しょうがっこう (幼稚園小学校)</small>		コッペパン (小麦、乳、 大豆)		
	☆揚げパン (中学校) <small>ちゅうがっこう</small>	きな粉 (大豆)	コッペパン (小麦、乳、 大豆) 大豆油 黒糖 さとう はったい粉		
	ベジタブルスープ	鶏肉 無添加ベーコン (豚肉)	じゃがいも	たまねぎ 人参 白菜 セロリー キャベツ し めじ	豚骨 (豚肉) パセリ 塩 こ しょう
	チリコンカン <small>ようちえん しょうがっこう (幼稚園小学校のみ)</small>	豚肉 牛肉 白いんげん 豆	さとう 大豆油	ウーシパウダー たまね ぎ	トマトケチャップ ウスターソ ース おろしにんにく 塩 チリパ ウダー カレー粉
	パイン入りサラダ		さとう オリーブ油	きゅうり キャベツ 人 参 コーン パインアッ プル シークワーサー果 汁	酢 塩
16日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	●中華 コーンスープ <small>ちゅうか (卵)</small>	鶏肉 卵	でん粉 ごま油 大豆油	大根 人参 長ねぎ コーン 椎茸	豚骨 (豚肉) うす口しょうゆ こしょう 塩
	はるまき 春巻	豚肉	植物油脂 (大豆) 豚脂 (豚肉) 小麦粉 (小麦) ショートニング (大豆) はるさめ でん粉 米 粉 さとう たん白加水分解物 (大豆) 大豆油	にんじん 玉ねぎ キャベツ し いたけ しょうが	発酵調味料 ポークフィヨン (豚肉) ポ ークエキス (豚肉) しょうゆ (小麦、大豆) 酵母エキス 香辛料 食塩
	まいご 回鍋肉	豚肉 厚揚げ (大豆) 赤みそ (大豆)	大豆油 さとう でん粉	キャベツ たまねぎ 人 参 長ねぎ 椎茸 にん にく	テンメンジャン (小麦、大豆) 濃口醤油 酒
17日 (金) 食育 の日 よせて	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	チムシンジ	豚レバー 豚もも肉 赤 みそ (大豆) 白みそ (大豆)	じゃがいも	人参 大根 なら にん にく	花かつお 豚骨 (豚肉)
	アーサー入り厚焼卵 <small>い あつやたまご</small>	卵 あおさ	でん粉 糖類 植物油脂		醤油 (小麦、大豆) かつおエキ ス 煮干しだし 食塩
	タマナーチャンプルー	豚肉 厚揚げ (大豆)	大豆油	キャベツ 人参 もやし ねぎ	濃口醤油 塩
20日 (月)	牛乳	牛乳			
	ちゅうか 中華めん		中華めん (小麦、大豆)		
	☆ラーメンの汁 <small>らーめん</small>	豚肉 なんと		人参 キャベツ もやし 生姜 長ねぎ にんにく コーン 椎茸	豚骨 (豚肉) チキンスープ (鶏 肉) 濃口醤油 うす口しょうゆ 本みりん 酒 塩
	あべかわいも 安倍川芋	きな粉 (大豆)	さつまいも 大豆油 さ とう		
	きりほしたいこん 切干大根のハリハリ漬け <small>つ</small>	無添加ハム (豚肉、大 豆) 昆布	さとう	切干大根 きゅうり 人 参	濃口醤油 酢

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			
	麦ごはん		米 大麦		
	●冬野菜のシチュー <small>(にゅう)</small>	鶏肉 生クリーム(乳) 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも 大豆油 小麦粉(小麦) バター(乳)	はくさい 人参 たまねぎ 大根 マッシュルーム	豚骨(豚肉) 塩 こしょう
	いろいろ野菜とキャベツのミンチカツ	鶏肉 豚肉 粒状植物性たん白(大豆)	パン粉(小麦、大豆) でん粉 さとう 米粉加工品 大豆油	たまねぎ にんじん えだまめ(大豆) とうもろこし キャベツ しょうが	醤油(小麦、大豆) 食塩 黒こしょう
たんかんだレッシングサラダ	とりささみ(鶏肉)	オリーブ油 さとう	キャベツ きゅうり ほうれん草 人参	酢 タンカンドレッシング(小麦、大豆、ゼラチン) 塩	
22日 (水)	牛乳	牛乳			
	☆ひじきごはん	ひじき 豚肉 油揚げ(大豆) 大豆	米 大麦 大豆油	人参 ごぼう 椎茸	花かつお 濃口醤油 酒 本みりん 塩
	さかなの塩焼	さば			酒 塩
野菜の甘酢和え	ちくわ	さとう	切干大根 はくさい もやし きゅうり 大根 ほうれん草 人参 シークワーサー果汁	酢 塩	
24日 (金)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 大麦		
	☆ビーフカレー	牛肉 白花豆 白いんげん豆	大豆油 じゃがいも 小麦粉(小麦)	人参 たまねぎ ピーマン かぼちゃ 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(小麦、りんご) カレールウ(小麦、大豆、鶏肉、牛肉) 塩
	くるま麩と鶏肉のナゲット くだもの	鶏肉	麩(小麦、大豆) なたね油		米発酵調味料 しょうゆ(小麦、大豆) 食塩 おろしにんにく こしょう
27日 (月)	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	豚肉 昆布 チキアギ(大豆)	米 大麦 大豆油	人参 ねぎ 椎茸	ポークパイヨン(鶏肉、豚肉) 花かつお 濃口醤油 うす口しょうゆ 本みりん 酒 塩
	さけ 鮭キャベツカツ	さけ 粒状植物性たん白(大豆)	パン粉(小麦、大豆) 小麦粉加工品(小麦) でん粉 植物油脂(大豆) 大豆油	キャベツ たまねぎ	さけエキス(さけ、大豆) かつおエキス 食塩 香辛料 調味料(アミノ酸)
	はくさい だいこん 白菜と大根のツナ和え	ツナ	さとう	白菜 大根 人参	濃口醤油 酢 塩
28日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	あさりのみそ汁	あさり 沖縄豆腐(大豆) わかめ 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)		大根 えのきたけ 小松菜	花かつお 塩
	とりにく 鶏肉のバーベキューソースかけ	鶏肉	さとう オリーブ油 でん粉	たまねぎ	塩 おろしにんにく おろししょうが リンゴピューレー(りんご) 濃口醤油 酢 トマトケチャップ
きんぴらレンコン	豚肉	こんにゃく 大豆油 さとう はちみつ ごま油	れんこん ごぼう 人参 しめじ さやいんげん	濃口醤油 酒 本みりん 花かつお	

揚げ物料理名(揚げ油の使用回数)

2日：グルクンのシークワサーソースかけ (⑤) 廃油 (1月30日：国産野菜コロッケ (④))

10日：揚げパン (幼稚園小学校) (①)

15日：揚げパン (中学校) (②)

16日：春巻 (③)

20日：安倍川芋 (④)

21日：いろいろ野菜とキャベツのミンチカツ (⑤)

27日：鮭キャベツカツ (⑥)



☆印のついた献立は、中学3年生のリクエスト献立です！詳細は給食たよりをみてね～！