

令和3年11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
 沖縄市諸見調理場
 TEL:933-5453

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に準ずるもの(推奨表示)にアーモンドが追加になりました。
 順次対応させていただきます。

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 バナナ 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6品目です。除去食の提供はアレルゲン6品目を含む
 和え物(サラダ、フルーツ和えを含む)などです。

除去食対応アレルゲン6品目	卵 乳 えび かに いか たこ
---------------	-----------------

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。月はじめて使用した日のみ、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、でんぷんを使用する場合があります。

※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。

県産農林水産物の学校給食提供事業により、今月も「紅芋ペースト」「紅芋カット芋」を無償提供していただきます。
 ありがとうございます。

日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	
1日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米 , 麦			
	だいこん にも 大根の煮物	鶏肉,ちくわ(卵抜き),厚あげ (大豆),こんぶ		だいこん,にんじん,こ まつな,こんにゃく	しょうゆ(小麦、大豆),みり ん,酒,削り節,塩	
	やさい 野菜のアーモンド和え	粉末アーモンド,糸けすり	すりごま,さんおんと う	ほうれんそう,はくさ い,にんじん	酢(小麦),しょうゆ	
	りんご		りんご			
2日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	もずく もずく雑炊	ツナ,もずく	米,麦	しいたけ,にんじん,だ いこん葉,キャベツ	しょうゆ,塩,削り節	
	社会 見学	パパイヤイリチー	チキアギ(大豆),ベーコン(豚 肉、大豆)	こめ油	パパイア,にんじん,に ら	しょうゆ,塩
	1~5 年生	レンコン入りつくね	レンコン入りつくね(小麦・ 鶏肉・大豆)			
	ポーポー	たまご,牛乳	小麦粉,さんおんと う,こめ油		ベーキングパウダー,サイダー	
4日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	スパゲティアラポネーズ	豚肉,ニューソイミー(大豆)	スパゲティ(小麦), 三温糖,オリーブ油	たまねぎ,にんじん,グ リンピース,セロリー, しめじ,マッシュルー ム,トマト	おろしにんにく,おろししょう が,赤ワイン,ケチャップ,ウス ターソース(りんご、大豆), トマトピューレー,塩	
	まぐろの まぐろの照り焼き	まぐろ	三温糖		しょうゆ,みりん,酒,おろし しょうが,おろしにんにく	
	ピーズサラダ (ツイッグ マヨネーズ)	ひよこ豆、青えんどう豆、赤 いんげん豆,白いんげん豆	ノンエッグマヨネー ズ(大豆),きびあま とう	ブロッコリー,カリフ ラワー,きゅうり,にん じん,シークワーサー, 四季柑	マスタード	

日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
5日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	きゅうきゅう 救給カレー (アレルギーなし)		救給カレー(米、 じゃがいも、油)	救給カレー(コー ン、にんじん、たま ねぎ、しめじ、トマ トピューレ)	救給カレー(カレーパウ ダー、粉あめ、塩)
	て 手づくりぶどうゼリー		さとう	ぶどう、ニューピオー ネ、アロエ	アガー
	バナナ			バナナ	
	6Pチーズ	チーズ(乳)			
8日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	たきこみチャーハン	ベーコン(豚肉、大豆)、チ リメン	米、こめ油、ごま油	にんじん、たまねぎ、長 ねぎ	塩、しょうゆ、こしょう、かつお だし
	わかめスープ	絹ごし豆腐(大豆)、ちくわ (卵抜き)、わかめ	ごま、でんぷん、ごま油	えのきたけ、しめじ、ね ぎ	削り節、薄口しょうゆ(小麦・ 大豆)、塩
	にくだんご 肉団子のもち米蒸し	豚肉、鶏肉	もち米、でんぷん	たまねぎ、にんじん、に ら	おろしにんにく、おろししょう が、塩、しょうゆ、酒
こくとう 黒糖ピーンズ	黒糖ピーンズ(大豆)				
9日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米、麦		
	いにくいた ビビンバ(肉炒め)	豚肉、麦みそ(大豆)	ごま、さんおんとう、ご ま油	にんじん、たけのこ、こ まつな、もやし、きくら げ	おろしにんにく、しょうゆ、みり ん、酒、豆板醬、塩
	いたまご ビビンバ(炒り卵)	たまご	こめ油		塩
	ちゅうか 中華スープ	鶏肉	でんぷん、ごま油	エリンギ、えのきたけ、 ほうれんそう、しいた け	チキンからスープ(鶏肉)、塩、 しょうゆ
ぶどう			ぶどう		
10日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	しょく 食パン		食パン(小麦、乳、 大豆)		
	チリコンカン	豚肉、鶏レバー、金時豆、ニュー ソイミー(大豆)	こめ油	たまねぎ、にんじん、 ピーマン	ケチャップ、チリソース、ウス ターソース(りんご、大豆)、 赤ワイン、おろしにんにく、塩
	ツナサラダ (ノエッグマヨネーズ)	ツナ	ノンエッグマヨネー ズ(大豆)、きびあま とう、さんおんとう	キャベツ、きゅうり、ピ クルス	塩、こしょう、マスタード
パンブキンシチュー (小麦・乳抜き)	鶏肉、白花生、白いんげん豆	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、か ぼちゃ、コーン、プロッ コリー、ウージパウ ダー	白ワイン、おろしにんにく、アレ ルゲンフリーホワートルウ、塩、 こしょう、チキンからスープ (鶏肉)、ローリエ	
11日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米、麦		
	ほうれんそう ほうれん草のみそ汁	絹ごし豆腐(大豆)、ちくわ (卵抜き)、麦みそ(大豆)		ほうれんそう、しめじ	削り節
	いわし(スプラット子持 ち)のからあげ	いわし(スプラット)	米粉、でんぷん、大豆油		塩、こしょう
キャベツのごまあえ	ちりめん、糸けずり	きびあまとう、ごま	キャベツ、こまつな、に んじん	しょうゆ、塩、酢	
12日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米、麦		
	きのこのすまし汁	白かまぼこ(大豆)		にんじん、こまつな、し めじ、えのきたけ	削り節、薄口しょうゆ、みりん、 塩
	とりにく 鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉			塩こうじ
だいこん 大根のおかか和え	ツナ、糸けずり		だいこん、きゅうり	しょうゆ、塩	

日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
15日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 , 麦		
	ヌンクグワー	豚肉, 白かまぼこ (大豆), 厚あげ (大豆), 油あげ (大豆)	こめ油	こんにゃく, だいこん, にんじん, からし菜, エリンギ	しょうゆ, みりん, 酒, 塩, 削り節
	かしわ汁 ^{しる}	鶏肉, 油あげ (大豆)		とうがん, ごぼう, にんじん, こまつな, 長ねぎ	削り節, 薄口しょうゆ, 塩
なっとう 納豆みそ	納豆 (大豆), 麦みそ (大豆), 糸けすり	さんおんとう, こめ油	ねぎ	おろししょうが, みりん	
16日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 , 麦		
	とうがん いい芋の 日 冬瓜のそぼろ煮 ^に	豚肉, 厚あげ (大豆)	こめ油, でんぷん	とうがん, にんじん, たまねぎ, こまつな, しめじ, しいたけ	おろししょうが, 酒, 削り節, しょうゆ, 薄口しょうゆ, みりん, 塩
	べにいも 紅芋 ハート 無償 提供 紅芋ごま団子 ^{だんご}		もち粉, 紅芋, きびあまとう, ごま, 大豆油		塩
しそひじき	ひじき, ちりめん, 糸けすり	ごま, さんおんとう, 水あめ		ゆかり, みりん, しょうゆ	
17日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	げんまい 玄米ごはん		米 , 玄米		
	あきやさい 秋野菜カレー (小麦・乳抜き)	豚肉, 鶏レバー, 白花生, 白いんげん豆	里芋, こめ油	たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, なす, れんこん, しめじ, グリンピース, ウージパウダー	酒, おろしにんにく, チャツネ (りんご), ウスターソース (りんご, 大豆), アレルゲンフリーカレーパウダー, 塩, ケチャップ, リンゴピューレー, 豚骨
アセロラフルーツパンチ 2年1組、3年1組:リクエスト		アセロラジュレ (りんご)	パイナップル, みかん, 黄桃 (もも), アセロラジュース	サイダー	
18日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ジャージャーめん		中華めん (小麦, 大豆)		
	ジャージャーめん (肉みそ)	豚肉, ニューソイミー (大豆), 麦みそ (大豆), 赤みそ (大豆)	さんおんとう, こめ油, でんぷん	長ねぎ	おろししょうが, しょうゆ, トウバンジャン, 酒, みりん
	ジャージャーめん (ナムル)		さんおんとう, ごま油	きゅうり, もやし, にんじん	酢, しょうゆ
	とりにく 鶏肉とかぼちゃの串フライ ^{くし}	鶏肉とかぼちゃの串フライ (卵, 小麦, 大豆)	大豆油 (大豆)	かぼちゃ	
なし 梨			なし		
19日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	クファージュシー	豚肉, 白かまぼこ (大豆), 油あげ (大豆), だいず, ひじき	米, ごま, こめ油, もち米	にんじん, ごぼう, しめじ, ねぎ	削り節, 薄口しょうゆ, 塩, 酒
	クーリジシ 食育の 日	豚肉, 白かまぼこ (大豆), たまご		こんにゃく, だいこん, たまねぎ, しいたけ	削り節, 豚骨, しょうゆ, 薄口しょうゆ, 塩
さばのゆず酢 ^す がけ	さば	きびあまとう, でんぷん	ゆず	酢	
22日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米 , 麦		ゆかり
	シカムドゥチ	豚肉, 黄色かまぼこ (大豆)		こんにゃく, だいこん, しいたけ	おろししょうが, 削り節, 豚骨, しょうゆ, 薄口しょうゆ, 塩
	ふーイリチー	たまご, ベーコン (豚肉, 大豆)	ふ (小麦, 大豆), こめ油	キャベツ, にんじん, にら, もやし	塩, しょうゆ
みかん			うんしゅうみかん		

日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
24日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごこく 五穀ごはん		米,胚芽押麦,もち きび,丸麦,黒米, 赤米		
	こんさいじる 根菜汁			だいこん,にんじん,た まねぎ,ごぼう,しめじ, ねぎ	削り節,だし昆布,みりん,薄口 しょうゆ,塩
	さかな 魚のシークワサーソース かけ	マンビカー (シイラ)	米粉,てんぷん,大豆油, さんおんとう	シークワサー,四季 柑	塩,こしょう,酒,酢
	やさい 野菜のごま和え		ごま,ねりごま,きびあ まとう	ごまつな,キャベツ,も やし,にんじん	酢,しょうゆ,塩
25日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン (小麦、 乳、大豆)		
	キャロットジャム		水あめ,きびあまとう, マーマレード	にんじん,レモン	リンゴピューレー
	クリームシチュー (小麦・乳抜き)	鶏肉,白花生,白いんげん豆	じゃがいも	にんじん,たまねぎ, コーン,ブロッコリー, ウーシパウダー	白ワイン,おろしにんにく,ア レルゲンフリーホワイトルウ,塩, こしょう,チキンがらスープ (鶏肉),ローレル
	ココロサラダ (ノイグ マネズ)	ひよこ豆、青えんどう豆、赤 いんげん豆	ノンエッグマヨネー ズ (大豆),きびあま とう	きゅうり,赤ピーマン, コーン,えだまめ (大 豆),シークワサー, 四季柑	マスタード
	とうにゅう 豆乳ムース	豆乳ムース (大豆)			
26日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	トマトリゾット	ベーコン (豚肉、大豆)、あ さり	米,麦,さんおんとう,オ リーブ油	トマト,たまねぎ,パセ リ,コーン	白ワイン,豚骨,チキンがらス ープ (鶏肉),ケチャップ,トマト ピューレー,塩,おろしにんに く,しょうゆ,こしょう
	絵本献 立 「赤毛の アン」	ブロッコリーソテー	ウインナー (豚肉)	こめ油	ブロッコリー,キャベ ツ,にんじん,たまねぎ
	ジンジャークッキー リクエスト献立: 3年2組		バター (乳),黒糖,さ んおんとう,はちみつ, 小麦粉		おろししょうが,シナモン,ペ ーキングパウダー
29日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米,麦		
	絵本 献立	おでん	豚足 (てびち),がんもどき (大豆),チキアギ (大豆), 厚あげ (大豆),こんぶ	だいこん,にんじん,こ まつな,こんにゃく	しょうゆ,みりん,酒,削り節,塩
	「たまご にい ちゃん と たまご ねえ ちゃん」	チリメンふりかけ	ちりめん,糸けずり,あおのり	ごま,きびあまとう	
	ゆでたまご	たまご			
30日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米,麦		
	紅芋 無償 提供	あさりの赤だし	あさり,絹ごし豆腐 (大豆), わかめ,赤みそ (大豆)	とうみょう	削り節,赤だし (大豆、さば、 鶏肉)
		きんぴらごぼう	豚肉,チキアギ (大豆)	さんおんとう,ごま油, こめ油	ごぼう,こんにゃく,に んじん
	べにいも だいがくも 紅芋の大学芋		紅いも,大豆油,さんお んとう,水あめ,ごま		しょうゆ,薄口しょうゆ