

令和4年1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 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
---------------	-----------------

- 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。

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 (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		
	なかみじる 中身汁	豚中身、豚肉、黄色かまぼこ(大豆)		しいたけ、こんにゃく、ねぎ	おろししょうが、しょうゆ(小麦・大豆)、塩、酒、削り節、豚骨
	サバのごまみそかけ	さば、甘口白みそ(大豆)、白みそ(大豆)	ごま、水あめ、きびあまとう	ゆず	おろししょうが、酒、みりん
	こうはく 紅白なます		さんおんとう	だいこん、にんじん	酢(小麦)、薄口しょうゆ(小麦・大豆)、塩
6日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米、麦		
	からしないた からし菜炒め	沖縄豆腐(大豆)、ツナ	こめ油	からし菜、もやし、にんじん	しょうゆ、塩
	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
	こくとう 黒糖ちんすこう		小麦粉、黒糖、ラード(大豆)、こめ油		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
7日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ななくさ 七草がゆ	鶏肉,白かまぼこ(大豆)	米	セリ,ナズナ,ゴギョウ,ハコベラ,ホトケノザ,スズナ,スズシロ,にんじん,だいこん,ほうれんそう,しいたけ	薄口しょうゆ,塩,みりん,削り節
	七草 ヌンクーグァー	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,とうがん,にんじん,からし菜,エリンギ	しょうゆ,みりん,酒,塩,削り節
	絵本献立 「ウニムーチー」	きゅうりのゆかり和え	きびあまとう	きゅうり,にんじん	塩,酢,薄口しょうゆ,ゆかり
	べにいも 紅芋ムーチー		もち粉,紅芋,三温糖		塩
11日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	とり 鶏すきうどん	鶏肉,白かまぼこ(大豆),油あげ(大豆)	うどん(小麦),さんおんとう,こめ油	はくさい,にんじん,長ねぎ,ほうれんそう,しいたけ	削り節,しょうゆ,みりん,酒,塩
	鏡開き ひじきたっぷり卵焼き	たまご,ひじき	マヨネーズ(卵,大豆)	にんじん,にら	薄口しょうゆ,塩,削り節
	みたらし団子		白玉団子,黒糖,きびあまとう		薄口しょうゆ,みりん
12日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米,麦		
	みそけんちん汁	油あげ(大豆),白みそ(大豆)	里芋,ごま油	ごぼう,にんじん,こんにゃく,だいこん,しめじ,長ねぎ	削り節,塩
	マーミナーチャンプルー	厚あげ(大豆),豚肉	こめ油	もやし,にんじん,キャバツ,にら	しょうゆ,塩
	りんご			りんご	
13日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	チキンライス	鶏肉	米,こめ油	たまねぎ,にんじん,赤ピーマン,コーン,グリーンピース,マッシュルーム	ケチャップ,トマトソース(大豆),塩,ポークフィヨン(鶏肉,豚肉)
	まめ,こくもつ 豆と穀物のスープ	ベーコン(豚肉,大豆),ガルバンゾー,えんどう豆,レンズ豆,あずき,大豆,でんぷん	オリーブ油,玄米,押し麦,赤米,たかきび,もち麦(小麦),でん粉	たまねぎ,にんじん,セロリー,なす,とうがん,キャバツ	おろしにんにく,塩,こしょう,チキンからスープ(鶏肉),ローリエ
	さかな 魚のほうれん草ソース や 焼き	ホキ	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	ほうれんそう	塩,こしょう
	オレンジ			ネーブル	
14日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	げんまい 玄米ごはん		米,玄米		
	リクエスト献立 ポークカレー (小麦・乳抜き) 6年2組:リクエスト献立	豚肉,鶏レバー,ニューソイミー(大豆)	じゃがいも,さんおんとう,こめ油	セロリー,にんじん,たまねぎ,ピーマン,かぼちゃ,ブルーネ,ウージパウダー	おろしにんにく,アレルゲンフリーカレールウ,カレー粉,リンゴピューレー,ウスターソース(りんご,大豆),塩,豚骨,チキンからスープ(鶏肉)
	●フルーツヨーグルト (ヨーグルト)	ヨーグルト(乳)		黄もも,洋なし,ぶどう,パインアップル,さくらんぼ,黄桃(もも),みかん,アロエ,バナナ	

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
17日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 , 麦		
	とうふ マーボー豆腐	沖縄豆腐(大豆), 大豆, 豚肉, 鶏レバー, 赤みそ (大豆)	ごめ油, ごま油, でんぷん	にんじん, たまねぎ, なら, たけのこ, しいたけ, きくらげ, ウーヅパウダー	おろしにんにく, おろししょうが, しょうゆ, トウバンジャン, テンメ ンジャン(小麦, 大豆, ごま), チキ ンからスープ(鶏肉), ケチャッ プ, 塩
	こぎかな か ナッツと小魚のピリ辛 らいた 炒め	アーモンド, カエリ	ごま, 水あめ, さんおんとう, はちみつ, 黒糖		しょうゆ, おろしにんにく, コチ ジャン(大豆)
	きんかん			きんかん	
18日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ひじきごはん	豚肉, 白かまぼこ(大 豆), ひじき, 油あげ(大 豆)	米, ごめ油	にんじん, しいたけ, えだ まめ(大豆)	しょうゆ, 塩, 酒, みりん, 削り節 まめ
	あか 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)
	さかなしお や 魚の塩こうじ焼き	さば			塩こうじ
	ブルー			ブルー	
19日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ピザトースト 3年2組:リクエスト献立	ウインナー(豚肉), チーズ(乳)	食パン(小麦, 乳, 大 豆), ごめ油, 三温糖	たまねぎ, マッシュルー ム, トマト	塩, こしょう, トマトピューレー, ジェノパペースト(乳)
	むぎ 麦のポタージュスープ (小麦・乳抜き)	鶏肉, 白いんげん豆	麦, ごめ油	たまねぎ, にんじん, セロ リー, マッシュルーム, コーン, パセリ	アレルゲンフリーホワイトルウ, 塩, チキンからスープ(鶏肉), 豚 骨
	ココロサラダ (ソイグ マヨネーズ)	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
20日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 , 麦		
	さんしよく どん 三色そぼろ丼 (肉・野菜そぼろ)	豚肉, 鶏肉, ニューソイミ ー(大豆)	しらたき, さんおんとう, ごめ油	たけのこ, こまつな, にん じん	おろしにんにく, おろししょうが, しょうゆ, みりん, 酒, 塩
	さんしよく どん 三色そぼろ丼 (炒り卵)	たまご	ごめ油		塩, 酢(小麦)
	アーサのすまし汁	アーサ, 絹ごし豆腐(大 豆)	でんぷん	とうがんにんじん	削り節, 豚骨, しょうゆ, 塩, チキン からスープ(鶏肉)
21日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米 , 麦		ゆかり
	なめこ汁	絹ごし豆腐(大豆), わ かめ, 赤みそ(大豆), 白 みそ(大豆)		なめこ, しめじ, えのきた け, しいたけ	削り節
	ゴエキリチー	豚肉, チキアギ(大豆), 白 みそ(大豆)	ごま, ごめ油	こんにゃく, ごぼう, にん じん, なら	削り節, みりん, しょうゆ, 酒
	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
25日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米、麦		
	イナムドゥチ	豚肉,黄色かまぼこ(大豆),甘口白みそ(大豆)		こんにゃく,しいたけ,だいこん,ねぎ	削り節,豚骨
	ミヌダル	豚肉	ごま,さんおんとう		しょうゆ,みりん
	はくさい 白菜のゆず和え	鶏肉	さんおんとう	はくさい,こまつな,だいこん,にんじん,シークワサー,四季柑,ゆず	薄口しょうゆ,酢
26日 (水)	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),だいす,ひじき	米,ごま,こめ油	にんじん,ごぼう,しめじ,ねぎ	削り節,薄口しょうゆ,塩,酒
	とうがん 冬瓜のみそ汁	鶏肉,沖縄豆腐(大豆),麦みそ(大豆)		とうがん,ねぎ,しめじ	削り節
	あかな 魚のシークワサー ソースかけ	シイラ	さんおんとう,でんぷん	シークワサー,四季柑	酒,塩,こしょう,酢
	たんかん			たんかん	
27日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米、麦		
	チムシンジ	豚肉,豚レバー,白みそ(大豆),赤みそ(大豆)		だいこん,にんじん,にら	おろしにんにく,しょうゆ,削り節
	ターンムのからあげ		田芋,でんぷん,大豆油,さんおんとう		しょうゆ,みりん
	うめ 梅かつお和え	糸けずり	さんおんとう	もやし,こまつな,にんじん,梅肉(りんご,大豆)	しょうゆ
28日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	こくとう 黒糖パン		黒糖パン(小麦,乳,大豆)		
	あさりチャウダー (小麦・乳抜き)	鶏肉,あさり,白いんげん豆	じゃがいも,こめ油	マッシュルーム,たまねぎ,にんじん,セロリー,ウージパウダー	アレルギーフリーホワイトルウ,塩,豚骨
	ブロッコリーサラダ (ノンイグ マヨネーズ)	ちりめん	ノンエッグマヨネーズ(大豆),さんおんとう	ブロッコリー,カリフラワー,にんじん,シークワサー,四季柑	マスタード,塩
	チキンのマーマレード 焼き	鶏肉	マーマレード		薄口しょうゆ,みりん,白ワイン
31日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	おきなわ 沖縄そば(めん)		沖縄そば(小麦,大豆)		
	沖縄そば(スープ) 5年2組:リクエスト献立	豚肉,かまぼこ(大豆)		ねぎ	酒,みりん,しょうゆ,おろししょうが,削り節,豚骨,チキンからスープ(鶏肉),塩
	やさい 野菜のごま和え		ごま,ねりごま,きびあまとう	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん	酢,しょうゆ,塩
	タピオカアングギー		紅芋,タピオカでん粉,白玉粉,三温糖,大豆油(大豆)		塩