

令和4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
1日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	くろまい 黒米ごはん		米 ,黒米,ごま		塩
	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
	せんぎ 千切りイリチー	昆布,豚肉,チキアギ(大豆),油あげ(大豆)	こめ油	切干大根,こんにゃく,にんじん,にら	削り節,しょうゆ(小麦・大豆),みりん,酒,塩
	ウムニー		紅イモ,三温糖,バター(乳)		塩
2日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 ,麦		
	だいこん 大根のみそ汁	沖縄豆腐(大豆),わかめ,麦みそ(大豆)		だいこん,ねぎ,しめじ	削り節
	にんじんシリシリー	たまご,豚肉	こめ油	にんじん,パパイア,ピーマン	薄口しょうゆ,塩
	アガラサー	豆乳(大豆)	小麦粉,黒糖	ウーシパウダー	ベーキングパウダー,重曹

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
3日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	てま 手巻きずし (酢飯)		米、さとう		酢(小麦)、塩
	てま 手巻きずし (巻き芯卵)	巻き芯卵(卵、小麦、大豆)			
	てま 手巻きずし (ツナサラダ)	ツナ	ノンエッグマヨネーズ(大豆)、さんおんとう	きゅうり、キャベツ	しょうゆ、こしょう、塩
	てま 手巻きずし (手巻きのり)	焼きのり			
	あさりとわかめのスープ	絹ごし豆腐(大豆)、あさり、わかめ	てんぷん、ごま油	えのきたけ、しめじ、にんじん、長ねぎ	削り節、薄口しょうゆ、塩
ふくまめ 福豆	大豆				
4日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	こんぶ 昆布ごはん	豚肉、白かまぼこ(大豆)、昆布	米、ごま、ごめ油	切干大根、にんじん、ねぎ	削り節、しょうゆ、酒、みりん、塩
	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
さかな 魚のゆうあんやき	さば	三温糖	シークワサー、四季柑	酒、しょうゆ、みりん	
7日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	うちなな うちな一七草がゆ	豚肉	米	かぶ、だいこん、キャベツ、ほうれんそう、こまつな、だいこん葉、クレソン	削り節、だし昆布、薄口しょうゆ、塩
	パパイヤイリチー	ツナ、チキアギ(大豆)、ベーコン(豚肉、大豆)	ごめ油	パパイア、にんじん、にら	しょうゆ、塩
	さかな さかな天ぷら	まぐろ、たまご	小麦粉、大豆油		塩
8日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米、麦		
	ごもく 五目みそ煮	鶏肉、厚あげ(大豆)、大豆、白みそ(大豆)	里芋、きびあまとう	こんにゃく、だいこん、にんじん、たけのこ、いんげん、しいたけ	削り節、みりん、しょうゆ
	ごしよくあ ●五色和え(たまご)	錦糸卵	さんおんとう	こまつな、キャベツ、きゅうり、にんじん	しょうゆ、酢
たんかん			たんかん		
9日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごまトースト		食パン(小麦、乳、大豆)、ごま、ねりごま、はちみつ、きびあまとう		
	パンプキンシチュー (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、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、チキンからスープ(鶏肉)、ローリエ
ビーンズサラダ	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、シークワサー、四季柑	マスタード	
10日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米、麦		ゆかり
	とうにゅうとんじる 豆乳豚汁	豚肉、油あげ(大豆)、豆乳(大豆)、白みそ(大豆)	里芋	こんにゃく、とうがんにんじん、ごぼう、とうみょう	おろししょうが、酒、削り節
	タマナーちゃんぷるー	豚肉、沖縄豆腐(大豆)	ごめ油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ちやし	塩、しょうゆ
くちくとう ひと口黒糖		黒糖			

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
14日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	コーンピラフ	ウインナー(豚肉)	米,こめ油	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,コーン,えだまめ(大豆)	薄口しょうゆ,白ワイン,塩,こしょう,チキンからスープ(鶏肉)
	まめ 豆のコンソメスープ	鶏肉,ガルバンソー,えんどう豆,玄米,レンズ豆,あずき,大豆,押し麦,赤米,たかきび,もち麦(小麦),てんぷん	オリーブ油	たまねぎ,にんじん,セロリ,キャベツ	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
	とりにく 鶏肉のはちみつシー クワサー焼き	鶏肉	はちみつ	シークワサー,四季柑	おろししょうが,しょうゆ,塩,こしょう
	プリン 4年1組:リクエスト		プリン(乳,卵,大豆)		
15日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米,麦		
	だいこん にももの 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,みりん,酒,削り節,塩
	ごまじゃこ和え でこぼん	チリメン,糸けずり	ごま,さんおんとう	キャベツ,にんじん,きゅうり	特濃酢(小麦),しょうゆ,塩
				でこぼん	
16日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米,麦		
	クープイリチー	昆布,豚肉,チキアギ(大豆)	きびあまとう,こめ油	切干大根,にら,にんじん	酒,しょうゆ,みりん,塩,削り節
	アーサのすまし汁	アーサ,沖縄豆腐(大豆)	てんぷん	とうがん,にんじん	削り節,チキンからスープ(鶏肉),しょうゆ,塩
	だいがくも 大学芋		さつまいも,大豆油,さんおんとう,水あめ,ごま		しょうゆ,薄口しょうゆ
17日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	スパゲティナポリタン	ウインナー(豚肉),鶏レバー,鶏肉	スパゲティ(小麦),オリーブ油,きびあまとう	マッシュルーム,エリンギ,にんじん,たまねぎ,ピーマン	おろしにんにく,赤ワイン,デミグラスソース(小麦,鶏肉),トマトソース(大豆),ケチャップ,トマトピューレー,塩
	さかな にんじん 魚の人参ソース焼き	ホキ,白みそ(大豆)	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	にんじん,マッシュルーム	塩,こしょう
	キャベツとコーンのサ ラダ		オリーブ油,きびあまとう	きゅうり,キャベツ,コーン,にんじん,シークワサー,四季柑	酢,塩
18日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米,麦		
	ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆)		ねぎ	削り節,薄口しょうゆ,塩,みりん
	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	しょうゆ,みりん,七味唐辛子(ごま),塩
	もすくのかき揚げ	もすく,たまご	小麦粉,大豆油	にんじん,たまねぎ,にら	塩
絵本 献立 「ウーフ とツネタ トミ ちゃん と」					

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
21日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米, 麦		
	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
	マーミナーチャンプルー	沖縄豆腐 (大豆), 豚肉	こめ油	もやし, にんじん, キャベツ, にら	しょうゆ, 塩
	なっとう 納豆みそ	納豆 (大豆), 麦みそ (大豆), 糸けずり	さんおんとう, こめ油	ねぎ	おろししょうが, みりん
22日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	い ふかがわ あさり入り深川めし	豚肉, あさり	米, 麦, こめ油	たけのこ, にんじん, ごぼ う, えだまめ (大豆), し いたけ	削り節, 薄口しょうゆ, 酒, 塩
	しる もずくのみそ汁	絹ごし豆腐 (大豆), も ずく, 麦みそ (大豆)		だいこん, 長ねぎ	削り節
	たまごや カラフル卵焼き	たまご, ツナ	マヨネーズ (卵, 大豆)	ピーマン, 赤ピーマン, に んじん	薄口しょうゆ, 塩, 削り節
24日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	げんまい 玄米ごはん		米, 玄米		
	チキンカレー (小麦・乳抜き) 2年1組: リクエスト献立	鶏レバー, 白いんげん豆	じゃがいも, こめ油, でん ぷん	たまねぎ, にんじん, ピー マン, ブロッコリー, プ ルーン, 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, チャツネ (りんご), ウスターソース (りん ご, 大豆), 塩, チキンがらスープ (鶏肉), 豚骨
	とんかつ 2年1組: リクエスト献立	とんかつ (小麦, 大豆, 豚肉)	大豆油 (大豆)		
	だいこん 大根サラダ	鶏肉	さんおんとう	だいこん, きゅうり, にん じん, コーン, えだまめ (大豆), レモン	酢, 塩, こしょう
25日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	しょく 食パン		食パン (小麦, 乳, 大 豆)		
	りんごジャム		水あめ, さんおんとう	レモン	リンゴピューレー, シナモン
	やさい 野菜スープ	鶏肉		だいこん, たまねぎ, にん じん, セロリー, はくさい, パセリ	塩, 薄口しょうゆ, こしょう, ローリ 工, 豚骨, チキンがらスープ (鶏 肉)
	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
28日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	あざりとトマトのリ ソット	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
	じゃがいもとブロッコ リーのソテー	豚肉	じゃがいも, こめ油	ブロッコリー, カリフラ ワー, たまねぎ, にんじん	ガーリックパウダー, しょうゆ, 塩, こしょう
	チョコチップスコーン	ヨーグルト (乳), 生ク リーム (乳)	小麦粉, さとう, バター (乳), チョコレート (乳, 大豆)		ベーキングパウダー, 塩