

# 令和4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			
	むぎごはん		米 , 麦		
	はくさい にくだんご 白菜と肉団子のスープ	ミートボール(小麦、牛肉、豚肉、鶏肉、大豆)	春雨	はくさい、にんじん、こまつな	しょうゆ(小麦、大豆)、塩、チキンからスープ(鶏肉)
	ちゅうかいだ 中華炒め	豚肉、なると(大豆)	こめ油、ごま油、さんおんとう、でんぷん	はくさい、たまねぎ、にんじん、ヤングコーン、たけのこ、しいたけ、きくらげ	しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが、塩
	チーズ	チーズ(乳)			
2日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米 , 麦		
	イナムドッチ	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
	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、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
	いよかん			いよかん	

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
3日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごもく ずし 五目ちらし寿司		米 , さとう, ごま, きびあ まとう	かんぴょう, しいたけ, れ んこん, さやいんげん, に んじん	酢 (小麦), 塩, 薄口しょうゆ(小 麦、大豆), しょうゆ, みりん, 削り 節
	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)		ねぎ	削り節, 赤だし (大豆、さば、鶏 肉)
	とりにく しお 鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉			塩こうじ
	ひなあられ		ひなあられ (小麦、大 豆)		
4日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	カレーうどん	豚肉, 鶏レバー, 油あげ (大豆), なた (大 豆)	うどん(小麦), こめ油	たまねぎ, キャベツ, にん じん, チンゲンサイ, きく らげ, しいたけ, 長ねぎ	おろしにんにく, カレー粉, アレル ゲンフリーカレールウ, 削り節, 豚 骨, しょうゆ, 塩
	はくさい あ 白菜のゆず和え		さんおんとう	はくさい, こまつな, だい ごん, にんじん, シー クワサー, 四季柑, ゆず	薄口しょうゆ, 酢
	にく ミニ肉まん	肉まん (小麦、大豆、豚 肉、ごま)			
	ねん く こんだて 2年1組: リクエスト献立				
7日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 , 麦		
	チキンストロガノフ (小麦、乳抜き)	鶏肉, 鶏レバー, 白いんげ ん豆	じゃがいも, こめ油	たまねぎ, にんじん, マッ シュルーム, グリーンア スパラ, ウージパウダー	赤ワイン, おろしにんにく, チキン がらスープ (鶏肉), アレルゲンフ リーホワイトルウ, ヘルシーファ ーム野菜フイヨン、ケチャップ, ウ スターソース (りんご、大豆), 塩, こしょう
	フルーツポンチ 1年2組: リクエスト献立			パイナップル, みかん, 黄 桃 (もも), アロエ, シー クワサー, 四季柑	
8日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	とり 鶏めし	鶏肉, 油あげ (大豆), チ リメン	米, 麦, こめ油, ごま	にんじん, ごぼう, しいた け, えだまめ (大豆)	削り節, 薄口しょうゆ, 酒, 塩
	かぼちゃのみそ汁	油あげ (大豆), 麦みそ (大豆)		かぼちゃ, たまねぎ, ねぎ	削り節
	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
	きんかん			きんかん	
9日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	なかよしあげパン	きな粉 (大豆)	コッペパン (小麦、乳、 大豆), 大豆油, 黒糖, さん おんとう, はったい粉		ココア (大豆)
	1年1組、2年2組 5年1組、6年1組 6年2組: リクエスト献立				
	まめ レンズ豆のスープ	レンズ豆, ベーコン (豚 肉、大豆), 白いんげん 豆	じゃがいも, オリーブ油	たまねぎ, にんじん, ウー ジパウダー	ポークフイヨン (鶏肉、豚肉), 豚 骨, アレルゲンフリーホワイトル ウ, トマトソース (大豆), 塩, こ しょう
	コーンサラダ		ノンエッグマヨネーズ (大豆), さんおんとう	コーン, キャベツ, きゅう り, にんじん, ピクルス, シークワサー, 四季柑	酢

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
10日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ゆうやけどはん	鶏肉,チリメン,油あげ (大豆)	米,麦,ごま,こめ油	たけのこ,にんじん,しい たけ,えだまめ(大豆)	削り節,酒,薄口しょうゆ,塩
	ねっこのスープ		里芋	だいこん,にんじん,たま ねぎ,ねぎ	削り節,だし昆布,みりん,薄口し ょうゆ,塩
	トルティージャ・オム レツ	たまご,ベーコン(豚 肉,大豆),チーズ (乳)	じゃがいも,マヨネーズ (卵,大豆)	トマト,ピーマン	塩
11日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米,麦		
	もすく丼	もすく,ニューソイミー (大豆),豚肉	きびあまとう,でんぷん, こめ油	たまねぎ,にんじん,ピー マン,こまつな,コーン	おろしにんにく,おろししょうが, 酒,しょうゆ,みりん,塩,削り節
	きのこのすまし汁	白かまぼこ(大豆)		にんじん,ほうれんそう, しめじ,えのきたけ	削り節,薄口しょうゆ,みりん,塩
	ナッツごぼう	アーモンド	米粉,大豆油,きびあま とう	ごぼう	薄口しょうゆ,みりん
14日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米,麦		
	とうがん 冬瓜のそぼろ煮	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
	いわし(スプラット子 持ち)のからあげ	いわし(スプラット子持 ち)	米粉,でんぷん,大豆油		塩,こしょう
	なっとう 納豆	納豆(小麦,大豆)			
15日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	きのこ雑炊	鶏肉	米,こめ油	たまねぎ,にんじん,こま つな,しめじ,えのきたけ, しいたけ	削り節,薄口しょうゆ,塩
	グンポーイリチー	豚肉,チキアギ(大豆),白み そ(大豆)	ごま,こめ油	こんにゃく,ごぼう,にん じん,さやいんげん	削り節,みりん,しょうゆ,酒
	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
16日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	バーガーパン		バーガーパン(小麦, 乳,大豆)		
	あさりチャウダー	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	アレルゲンフリーホワイトルウ, 塩,豚骨
	てつく 手作りのハンバーグ (卵不使用)	豚肉	ノンエッグマヨネーズ (大豆),でんぷん,きび あまとう	たまねぎ,エリンギ,マッ シュルーム	塩,こしょう,おろしにんにく,ケ チャップ,ウスターソース(りん ご,大豆),赤ワイン,ナツメグ
	ねんく 1年1組:クイズ献立				
	コールスローサラダ		ノンエッグマヨネーズ (大豆),さんおんとう	コーン,キャベツ,きゅう り,にんじん,ピクルス, シークワーサー,四季柑	酢,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	
17日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米 , 麦			
	タコライス	豚肉, 鶏レバー, ニューソ イミー(大豆)	ごめ油	にんじん, たまねぎ, ピー マン	おろしにんにく, 赤ワイン, トマト ソース(大豆), ケチャップ, チリ ソース, ウスターソース(りんご, 大豆), チリパウダー	
	●ポイルキャベツ+チー ーズ	チーズ(乳)		キャベツ		
	もやしスープ	ちくわ(卵抜き)	ごま, でんぷん, ごま油	もやし, ねぎ	削り節, 豚骨, 酒, 薄口しょうゆ, みり ん, 塩, こしょう	
ミルク 1年2組: リクエスト献立				ココア(大豆)		
18日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	わかめごはん	わかめ	米 , 麦			
	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, に んじん, こまつな, しいた け	チキンがらスープ(鶏肉), 塩, しょうゆ	
	6年生 特別 献立	チャープステーキ	牛肉	ごめ油	赤ピーマン, たまねぎ, ピーマン	赤ワイン, NO1ソース(りんご, 大豆), 酒, 塩, こしょう
	フルーツ盛り合わせ (6年生のみ)			メロン, バインアップル, りんご, ネーブル, ぶど う, いちご		
	オレンジ 1年~5年生)			ネーブル		
22日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	うっちんライス	鶏肉, しらす干し	米, 麦, ごめ油, ごま	たまねぎ, にんじん, しい たけ, ピーマン	薄口しょうゆ, 酒, みりん, 塩, カレー 粉, チキンがらスープ(鶏肉), うっちん粉, こしょう	
	やさい 野菜のトマトスープ	ベーコン(豚肉、大豆)		セロリー, にんじん, たま ねぎ, トマト, キャベツ, し めじ, パセリ	トマトソース(大豆), 塩, こしょ う, チキンがらスープ(鶏肉), 豚 骨	
	いちお いしい レスト ラン	チキンのマーマレード や 焼き	鶏肉	マーマレード	薄口しょうゆ, みりん, 白ワイン	
	リクエ スト献	シークワサーソルベ 2年2組: リクエスト献立		シークワサーソルベ		