

# 令和4年4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。
  - 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 <small>(主に体をつくるものになる)</small>	黄の食品 <small>(主にエネルギーのものになる)</small>	緑の食品 <small>(主に体の調子を整えるものになる)</small>	調味料
8日 (金)  進級お 祝い献 立	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
	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(小麦、大豆),薄口しょうゆ(小麦、大豆),塩
	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
	サバのごまみそかけ	さば,甘白みそ(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
11日 (月)  1年生 補食給 食	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	げんまい 玄米ごはん		米 ,玄米		
	キーマカレー (小麦、乳抜き)	豚肉,鶏レバー,ニューソイミー(大豆)	じゃがいも,こめ油	たまねぎ,にんじん,ピーマン,赤ピーマン,セロリ	おろしにんにく,赤ワイン,アレルギーフリーカレー粉,カレー粉,ウスターソース(りんご、大豆),チャツネ(りんご),ケチャップ,リンゴピューレー,塩,豚骨,チキンからスープ(鶏肉)
	コールスローサラダ <small>ねんせい (1年生なし)</small>		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(小麦),塩
	みかんゼリー		さとう	たんかん果汁,みかん	アガー

日	献立名	赤の食品 (主に体をつくるものになる)	黄の食品 (主にエネルギーのものになる)	緑の食品 (主に体の調子を整えるものになる)	調味料
12日 (火)	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)		
	1年生 補食給食				
	こまつな 小松菜ソテー (1年生なし)	豚肉	こめ油	とうもろこし、こまつな、にんじん、キャベツ、しめじ	塩、こしょう、ガーリックパウダー、しょうゆ
	いちご			いちご	
13日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	スパゲティミートソース	豚肉、鶏レバー、ニューソイミー(大豆)	スパゲティ(小麦)、オリーブ油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、セロリ、マッシュルーム、トマト	おろしにんにく、赤ワイン、ケチャップ、トマトピューレー、デミグラスソース(小麦、鶏肉)、塩
	1年生 補食給食				
	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	
こめこ 米粉のココアマフィン	豆乳(大豆)	米粉、きびあまとう、粉糖		ココア、ベーキングパウダー	
14日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	もずく雑炊 もずく嘉保より無償提供	ツナ、もずく、麦みそ(大豆)	米、麦	しいたけ、にんじん、こまつな、キャベツ	しょうゆ、塩、削り節
	1年生 完全給食				
	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	
て 手づくり紅芋ごま団子		もち粉、紅芋、きびあまとう、ごま、大豆油		塩	
15日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米、麦		
	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)	こめ油、ごま油、でんぷん	にんじん、たまねぎ、にら、たけのこ、しいたけ、きくらげ、ウージパウダー	おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、トウバンジャン、テンメンジャン(小麦、大豆、ごま)、チキンがらスープ(鶏肉)、ケチャップ、塩
	アーモンドと小魚のピリ辛炒め	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)
18日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米、麦		
	あさりとわかめのスープ	絹ごし豆腐(大豆)、あさり、わかめ	でんぷん、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
	ほいろろう 回鍋肉	豚肉	こめ油、ごま油	キャベツ、にんじん、ピーマン、長ねぎ、たけのこ	おろししょうが、おろしにんにく、テンメンジャン(小麦、大豆、ごま)、酒、塩、トウバンジャン
	ミニトマト			ミニトマト	

日	献立名	赤の食品 (主に体をつくるものになる)	黄の食品 (主にエネルギーのものになる)	緑の食品 (主に体の調子を整えるものになる)	調味料
19日 (火) 食育の日 絵本献立 「はなちゃんのみそ汁」	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		
	はなちゃんのみそ汁	絹ごし豆腐(大豆), わかめ, 麦みそ(大豆)		えのきたけ, ねぎ	削り節, だし昆布
	さかなしお 魚の塩こうじ焼き	さば			塩こうじ
	いんげんのごま和え		ごま, さんおんとう	さやいんげん, キャベツ, にんじん	しょうゆ, 塩
20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		
	はる 春のポトフ	鶏肉, ミニウインナー(鶏肉, 豚肉)		たまねぎ, にんじん, だいこん, キャベツ, セロリ, ブロッコリー	チキンからスープ(鶏肉), 豚骨, ローリエ, 薄口しょうゆ, 塩, 白ワイン
	ミックスビーンズサラダ	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	えだまめ(大豆), グリーンアスパラ, きゅうり, とうもろこし, シークワーサー, 四季柑	マスタード
21日 (木)	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, 麦, 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
	だいこん 大根のみそ汁	鶏肉, 沖縄豆腐(大豆), 麦みそ(大豆)		だいこん, ねぎ, しめじ	削り節
	たまごや 手づくりアーサー卵焼き	たまご, ツナ, アーサー	マヨネーズ(卵, 大豆)	にんじん	薄口しょうゆ, 塩, 削り節
22日 (金)	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)		
	おきなわ 沖縄そば(スープ)	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
	チキナーチャンプルー	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
	タピオカアンダギー		紅芋, タピオカでん粉, 白玉粉, 三温糖, 大豆油(大豆)		塩
25日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	わかめごはん		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
	ゴエイリチー	豚肉, チキアギ(大豆), 白みそ(大豆)	すりごま, ごま, こめ油	こんにゃく, ごぼう, にんじん, にら	削り節, みりん, しょうゆ, 酒
	みかん			はっさく	

日	献立名	赤の食品 (主に体をつくるものになる)	黄の食品 (主にエネルギーのものになる)	緑の食品 (主に体の調子を整えるものになる)	調味料
26日 (火)	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
	にんじんシリシリー	たまご, ツナ	ごめ油	にんじん, パパイア, ピーマン	薄口しょうゆ, 塩
	チリメンふりかけ	ちりめん, 糸けすり, あおのり	ごま, きびあまとう		ゆかり
27日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	トマトリゾット	鶏肉, あさり	米, 麦, さんおんとう, オリブ油	トマト, たまねぎ, パセリ, コーン	白ワイン, 豚骨, チキンからスープ(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
	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
	ブロッコリーサラダ	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
28日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		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
	かんぴょうイリチー	昆布, 豚肉, チキアギ(大豆)	ごめ油, 三温糖	かんぴょう, にんじん, にら	みりん, しょうゆ, 削り節
	きびなごのカレー揚げ	きびなご	米粉, でんぷん, 大豆油		塩, こしょう, カレー粉

# 3つのあで1年を元気にスタート!



## あいさつ あんぜん あさごはん



ごちそうさま

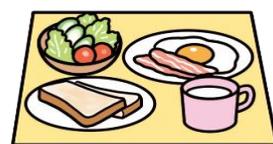
げんき 元気にあいさつをしましょう。



しょくじ まえ  
食事の前は  
てあらい  
手洗いを忘れずに!

きゅうしょくじょうばん  
給食当番は  
あんぜん  
安全にも  
き  
気をつけて!

あんぜん えいせい  
安全や衛生に気をつけましょう。



あさごはん  
朝ごはんをしっかり食べましょう。

みんなが あんしんできる、あ がつこう  
あったかい学校にしましょう!