

# 令和3年5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
---------------	-----------------

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
6日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 , 麦		
	とうふ 豆腐とわかめのみそ汁	絹ごし豆腐(大豆), わかめ, 麦みそ(大豆)		ねぎ	削り節, だし昆布
	ヌンクークァー	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, ピーマン, エリンギ	しょうゆ(小麦・大豆), みりん, 酒, 塩, 削り節
	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	ゆかり	
	ミネオラオレンジ			ミネオラオレンジ	
7日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	げんまい 玄米ごはん		米 , 玄米		
	ポークカレー (乳・小麦抜き)	豚肉, 鶏レバー, 大豆, 白いんげん豆	じゃがいも, こめ油	たまねぎ, にんじん, ピーマン, セロリ, かぼちゃ, ブルーン, ウージパウダー	おろしにんにく, ウスターソース(りんご, 大豆), チャツネ(りんご), 塩, 酒, トマトピューレー, カレー粉, アレルゲンフリーカレールウ, 豚骨, チキンからスープ(鶏肉)
	ゴーヤ入りべったらづけ		ごま, きびあまとう	べったら漬, にんじん, キャベツ, ゴーヤ	酢(小麦)
	もも			黄桃(もも)	

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 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	うめい 梅入りたきこみごはん	白かまぼこ(大豆),チリメン,塩こんぶ(小麦・大豆)	米,麦,ごま,こめ油	ごぼう,からし菜,梅,梅肉(りんご,大豆)	削り節,みりん,薄口しょうゆ,酒	
	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	
	とりにく しお 鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉			塩こうじ	
11日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米,麦			
	ミートボールのケ チャップ煮	ミートボール(大豆,鶏肉,豚肉)	大豆油(大豆),三温糖	ピーマン,たまねぎ,にんじん,しいたけ	ケチャップ,酢,しょうゆ,みりん	
	●パンウースー (たまご)	ハム(豚肉,大豆,鶏肉),錦糸卵	春雨,ごま,さんおんとう,ごま油	にんじん,きゅうり	しょうゆ,酢	
	ニューサマー			ニューサマーオレンジ		
12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,ニューソイミー(大豆)	スパゲティ(小麦),オリブ油	たまねぎ,にんじん,ピーマン,セロリー,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	
	アセロ ラの日 献立	ブロッコリーソテー	ウインナー(豚肉)	ごめ油	ブロッコリー,キャベツ,にんじん,たまねぎ	しょうゆ,塩,こしょう
	アセロラフルーツパ ンチ		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	
13日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米,麦			
	クーリジシ	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	
	からし菜炒め	沖縄豆腐(大豆),ツナ	ごめ油	からし菜,もやし,にんじん	しょうゆ,塩	
	アンダンスー りんご	豚肉,赤みそ(大豆),糸けずり	さんおんとう,ごめ油		りんご	みりん,おろししょうが
14日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	もずくジュージー	ツナ,もずく,麦みそ(大豆)	米	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	
	沖縄県 復帰記 念日 (5/15)	パパイヤイリチー	チキアギ(大豆),ベーコン(豚肉,大豆)	ごめ油	パパイヤ,にんじん,にら	しょうゆ,塩
	まぐろ天ぷら	まぐろ,たまご	小麦粉,大豆油		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
17日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 , 麦		
	タコスミート (チリミックスなし)	豚肉, 豚レバー, ニューソ イミー(大豆)	三温糖, こめ油	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), 塩, チリパウダー
	●ポイルキャベツ+ チーズ	チーズ(乳)		キャベツ	
	もやしスープ	ちくわ(卵抜き)	ごま, でんぶん, 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
18日 (火)	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 (乳・小麦抜き)	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 ゲンフリーホワイトルウ, 塩, こ しょう, チキンがらスープ(鶏肉)
	アスパラソテー	ベーコン(豚肉、大豆)	こめ油	グリーンアスパラ, にん じん, たまねぎ, コーン	おろしにんにく, しょうゆ, 塩, こ しょう
オレンジ			ネーブル		
19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		
	ゴーヤーチャンプルー	ツナ, 沖縄豆腐(大豆)	こめ油	キャベツ, たまねぎ, ゴー ヤー, にんじん	しょうゆ, 塩, みりん
	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
	て 手づくり黒糖ちんす こう		小麦粉, 黒糖, ラード(大 豆), こめ油		塩
20日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ゆうやけごはん	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
	あさりのあか 赤だし	あさり, 絹ごし豆腐(大 豆), わかめ, 赤みそ(大 豆)		長ねぎ	削り節, 赤だし(大豆、さば、鶏 肉)
	さかな 魚のほうれん草ソー や ス焼き	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
21日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 , 麦		
	はるさめ 春雨スープ	鶏肉, 絹ごし豆腐(大 豆)	春雨	はくさい, にんじん, ねぎ	豚骨, チキンがらスープ(鶏肉), 塩, 薄口しょうゆ
	チンジャオロース	豚肉	さんおんとう, ごま油, こ め油, でんぶん	たけのこ, ピーマン, にん じん, 赤ピーマン, 黄ピー マン, きくらげ	しょうゆ, みりん, 酒, おろししょう が, おろしにんにく
ショーロンポー	ショーロンポー(小麦、 大豆、鶏肉、豚肉)				

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 (月)	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		
	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
	タマナーちゃんぷるー	豚肉,沖縄豆腐(大豆)	こめ油	キャベツ,たまねぎ,にんじん,こまつな,もやし	塩,しょうゆ
	しょくいも こぎかな 2色芋と小魚のアーモンドがらめ	カエリ	紅イモ,さつまいも,アーモンド,ごま,大豆油,黒糖,さんおんとう		しょうゆ
25日 (火)	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)
	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
	まめ 豆のコンソメスープ えほん こんだて 絵本献立 「くまのがっこう」	鶏肉,ガルバンソー,えんどう豆,レンズ豆,あずき,大豆	オリーブ油,玄米,押し麦,赤米,たかきび,もち麦(麦),でん粉	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
26日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	や うちなー焼きそば	豚肉,チキアギ(大豆)	沖縄そば(小麦,大豆)ゆで,こめ油	たまねぎ,にんじん,キャベツ,ピーマン,きくらげ	おろしにんにく,ケチャップ,中濃ソース(りんご),ウスターソース(りんご,大豆),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
	どうふ うじら豆腐	沖縄豆腐(大豆),すりみ	ごま,三温糖,でんぷん,大豆油	にんじん,えだまめ(大豆),にら,きくらげ	しょうゆ
27日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米,麦		
	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
	わかめスープ	絹ごし豆腐(大豆),白かまぼこ(大豆),わかめ	ごま,でんぷん,ごま油	しめじ,にんじん,長ねぎ	削り節,薄口しょうゆ,塩
こくとう 黒糖ビーンズ	黒糖ビーンズ(大豆)				
28日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米,麦		
	シブインブシー (冬瓜の煮物)	鶏肉,厚あげ(大豆),ちくわ(卵抜き),こんぶ		こんにゃく,とうがん,にんじん,いんげん	おろししょうが,みりん,酒,しょうゆ,塩,削り節
	あ ごまじゃこ和え	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
パイン			パインアップル		
31日 (月)	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),だいたい,ひじき	米,ごま,こめ油	にんじん,ごぼう,ねぎ	削り節,薄口しょうゆ,塩,酒
	しる 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
さかな 魚のシークワサーソースかけ	マンピカー(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	