

令和4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。

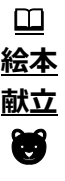





除去食対応アレルゲン6品目	卵 乳 えび かに いか たこ
---------------	-----------------

- 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。
- 9. 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>(おもに体をつくるもとになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのもとになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるもとになる)</small>	調味料
6日 (金)	 ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	たけのこごはん	鶏肉 油あげ(大豆)	米 麦 ごま こめ油	たけのこ にんじん えだまめ(大豆) きくらげ	薄口しょうゆ(小麦、大豆) 削り節 酒 塩
こども の 日 献立	もずくのみそ汁	絹ごし豆腐(大豆) 甘白みそ(大豆) 赤みそ(大豆) もずく		だいこん 長ねぎ	削り節
	 さかなしお 魚の塩こうじ焼き	さば			塩こうじ
	 ミニたい焼き		ミニたい焼き (小麦、大豆)		
9日 (月) ゴー ヤーの 日 献 立	 ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 麦		
	ポークカレー (小麦・乳なし)	豚肉 白いんげん豆	じゃがいも さつまいも こめ油	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく	アレルギーフリーカレー カレー粉 リンゴピューレ ウスターソース ケチャップ 豚骨
	 うり 瓜うりサラダ	鶏肉	オリーブ油 さんおんとう	ゴーヤー モーウイ きゅうり にんじん	特濃酢(小麦) 塩 こしょう フレンチドレッシング
	 ほし 星のコロッケ	星のコロッケ(小麦、 大豆、鶏肉、豚肉)	大豆油		

日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるもとになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのもとになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるもとになる)</small>	調味料
10日 (火)	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)	はるさめ	はくさい にんじん ねぎ	チキンからスープ (鶏肉) 豚骨 塩 薄口しょうゆ
	チンジャオロースー	豚肉	さんおんとう ごま油 こめ油 でんぷん	たけのこ にんじん ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン きくらげ しょうが にんにく	しょうゆ (小麦、大豆) みりん 酒
	ポークシューマイ	ポークシューマイ (小麦、豚肉)			
11日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 麦		
	きのこ豚丼 (具)	豚肉	さんおんとう こめ油	しめじ えのきたけ しいたけ たまねぎ にんにく しょうが ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩
	けんちん汁	油あげ (大豆)	さといも	だいこん にんじん 長ねぎ こんにゃく	薄口しょうゆ しょうゆ 塩 削り節 だし昆布
	くるま麩ナゲット	くるま麩ナゲット (小麦、鶏肉、大豆)			
12日 (木)  アセ ロラ の日 献立	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) オリーブ油	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン セロリ トマト にんにく	赤ワイン ケチャップ 塩 デミグラスソース(小麦、鶏肉) トマトピューレ
	ブロッコリーソテー	ウインナー (豚肉)	こめ油	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 フルーツポンチ		アセロラジュレ (りんご)	パイン みかん 黄桃 (もも) アセロラジュース	サイダー
13日 (金)  沖縄 復帰 記念に よせて	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 (二回目)	もずく ツナ 麦みそ (大豆)	米	しいたけ にんじん こまつな キャベツ	しょうゆ 塩 削り節
	パパイヤイリチー	チキアギ(大豆) 豚肉	こめ油	パパイヤ にんじん にら	しょうゆ 塩
	さかな天ぷら	まぐろ たまご	小麦粉 大豆油		塩
16日 (月)  <input type="checkbox"/>	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 麦		
	タコスミート	豚肉 豚レバー ニューソイミー(大豆)	さんおんとう こめ油	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく	トマトソース (大豆) ケチャップ チリソース 赤ワイン ウスターソース チリパウダー 塩
	●ポイルキャベツ + チーズ (乳)	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 薄口しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう

日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるもとになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのもとになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるもとになる)</small>	調味料
17日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごもく 五目ごはん	鶏肉 ひじき 油あげ(大豆)	米 麦 こめ油	しいたけ ごぼう にんじん ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩 削り節
	はくさい しる 白菜のみそ汁	甘口白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)		はくさい にんじん だいこん 長ねぎ	削り節
	あつあ 厚揚げの きのこあんかけ	厚揚げ(大豆)	さんおんとう でんぷん	しめじ えのきたけ しいたけ 長ねぎ しょうが	しょうゆ 塩 削り節
18日 (水)	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)		
	オニオンスープ	ベーコン(豚肉)	じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ えのきたけ	パセリ 薄口しょうゆ 塩 こしょう 豚骨
	コールスローサラダ		さんおんとう オリーブ油	キャベツ きゅうり にんじん コーン	フレンチドレッシング 塩 こしょう 特濃酢
	ハンバーグ デミソースかけ	国産ミートハンバーグ (大豆、鶏肉、豚肉)			ケチャップ ウスターソース
19日 (木) 食育 の日 ぬち 命ぐす い献立	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごこく 五穀ごはん		米 胚芽押麦 丸麦 もちぎび 黒米 赤米		
	チムシンジ	豚肉 豚レバー 甘口白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	じゃがいも	にんじん だいこん にんにく しょうが ねぎ	豚骨 削り節
	タマナーチャンプルー	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
	こくとう 黒糖ちんすこう (手作り)		小麦粉 黒糖 ラード こめ油		塩
20日 (金) 	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	トマトリゾット	鶏肉 ベーコン(豚肉)	米 麦 さんおんとう オリーブ油	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく	豚骨 白ワイン パセリ ケチャップ トマトピューレ トマトソース(大豆) 塩
	さつまいもサラダ	ハム(豚肉、大豆)	さつまいも さんおんとう ノンエッグマヨネーズ(大豆)	にんじん きゅうり えだまめ(大豆)	カレー粉 酢(小麦) 塩 こしょう
	しろみぎかな 白身魚フライ	白身魚(ホキ)フライ (小麦、大豆)	大豆油		
バナナ			バナナ		
23日 (月) 	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ちゅうか 中華めん		中華めん(小麦、大豆)		
	しょうゆ 醤油ラーメン(スープ)	豚肉 わかめ なると(卵抜き)	ごま油	もやし 長ねぎ しょうが にんにく コーン	しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 豚骨 かつお節
	ごもく 五目きんぴら	豚肉	さんおんとう こめ油 ごま油	ごぼう にんじん ピーマン しょうが こんにゃく	しょうゆ みりん 酒 塩
にくはるま 肉春巻き	肉春巻き (小麦、大豆、豚肉)	大豆油			

日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるもとになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのもとになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるもとになる)</small>	調味料	
24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 チキンからスープ (鶏肉) 塩 こしょう	
	 ス페인風オムレツ	スペイン風オムレツ (卵、鶏肉)				
	豆のコンソメスープ 	鶏肉 ガルバンゾー えんどう豆 あずき レンズ豆 大豆	オリーブ油 押し麦 玄米 赤米 たかきび もち麦 でんぷん	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ にんにく	塩 こしょう ローリエ チキンからスープ (鶏肉)	
25日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米 麦			
	イナムドゥチ	黄色かまぼこ (大豆) 豚肉 甘口白みそ(大豆)		こんにゃく ねぎ しいたけ たいこん	削り節 豚骨	
	 ゴーヤーチャンプルー	沖縄豆腐 (大豆) ツナ	こめ油	ゴーヤー キャベツ たまねぎ にんじん	しょうゆ 塩 みりん	
ウムクシアンドギー		ウムクシアンドギー 大豆油				
26日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	ゆかりごはん		米		ゆかり	
	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 しょうが	みりん 酒 しょうゆ 塩 削り節	
	 ごまじゃこ和え	チリメン 糸けすり	ごま さんおんとう	キャベツ にんじん きゅうり	特濃酢 しょうゆ 塩	
パイン (県産パイン)			パイン			
27日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米 麦			
	ビビンバ (肉みそ)	 ビビンバどん	牛肉 豚肉 鶏レバー 大豆 赤みそ (大豆)	さんおんとう ごま油 こめ油	きくらげ しょうが にんにく	しょうゆ みりん
	ビビンバ (ナムル)		ごま油 さんおんとう	ごまつな もやし にんじん	塩 しょうゆ 酢	
	わかめスープ	わかめ 絹ごし豆腐 (大豆)	でんぷん ごま油	にんじん ねぎ	削り節 薄口しょうゆ 塩	
	こくとう 黒糖ピーンズ	黒糖ピーンズ (大豆)				
31日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米 麦			
	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 えのきだけ しめじ しいたけ	削り節	
	 野菜のおかか和え	糸けすり	さんおんとう	ごまつな にんじん きゅうり もやし コーン	しょうゆ 塩 特濃酢	
	調理員さん ☆イチオシ☆ 献立	鶏肉	きびあまとう でんぷん 大豆油		塩 こしょう 酢 しょうゆ	
ひとくち 一口タルタルソース				タルタルソース (卵、大豆)		