

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 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米, 麦		
	こんさいじる 根菜汁			だいこん, にんじん, たまご, ねぎ, ごぼう, しめじ, ねぎ	削り節, だし昆布, みりん, 薄口しょうゆ(小麦・大豆), 塩
	ゴーヤーチャンプルー(卵)	豚肉, 沖縄豆腐(大豆), たまご	ごめ油	ゴーヤー, にんじん	しょうゆ(小麦・大豆), 塩, みりん
アンダンスー	ツナ, 赤みそ(大豆), 糸けずり	さんおんとう, ごめ油		みりん, おろししょうが	
2日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ひじきごはん	豚肉, 白かまぼこ(大豆), ひじき, 油あげ(大豆)	米, ごめ油	にんじん, しいたけ, えだまめ(大豆)	しょうゆ, 塩, 酒, みりん, 削り節
	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
	とりにく しお 鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉			塩こうじ
りんご			りんご		



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 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 , 麦		
	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
	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,とうがん,にんじん,からし菜,エリンギ	しょうゆ,みりん,酒,塩,削り節
	黒糖アガラサー 無償提供	ちりめん,糸けすり,あおのり	ごま,きびあまとう		ゆかり
6日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
ラーメン(小袋)		ラーメン(小麦、大豆)			
みそラーメン 「1年2組リクエスト」	豚肉,白みそ(大豆),赤みそ(大豆)	ごま油,こめ油	コーン,もやし,キャベツ,にんじん,長ねぎ	おろしにんにく,おろししょうが,みりん,削り節,チキンからスープ(鶏肉),豚骨	
にんにくの芽炒め	鶏肉,厚あげ(大豆)	でんぷん,ごま油,こめ油	にんにくの芽,たけのこ,にんじん,赤ピーマン,黄ピーマン,きくらげ	おろしにんにく,みりん,しょうゆ,酒,塩	
オレンジ			ネーブル		
7日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	きのご雑炊	鶏肉	米,麦,こめ油	たまねぎ,にんじん,こまつな,しめじ,まいたけ,しいたけ	削り節,薄口しょうゆ,塩
	パパイアイリチー	ツナ,チキアギ(大豆),ベーコン(豚肉、大豆)	こめ油	パパイア,にんじん,きくらげ,にら	しょうゆ,塩
	て 手づくり紅芋ごま団子	べにいも, だんご	もち粉,紅芋,きびあまとう,ごま,大豆油		塩
8日 (水)	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
	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
	さかな天ぷら	まぐろ,たまご	小麦粉,大豆油		塩
9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)	鶏肉,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,ブルーベリーパウダー	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,チキンからスープ(鶏肉),豚骨
	きゅうりのゆかり和え		きびあまとう	きゅうり,にんじん	ゆかり, 塩,酢(小麦),薄口しょうゆ
て 手づくりぶどうゼリー		さとう	ぶどう,ニューピオーネ,アロエ	アガー	
10日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 , 麦		
	マーボーへちま	沖縄豆腐(大豆),豚肉,鶏レバー,赤みそ(大豆)	こめ油,ごま油,でんぷん	へちま,にんじん,たまねぎ,にら,たけのこ,しいたけ,きくらげ,ウーシパウダー	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),ケチャップ,塩
	アーモンドとカエリの蜜がらめ	だいず,アーモンド,カエリ	でんぷん,大豆油,ごま,水あめ,はちみつ,黒糖		しょうゆ
	なし 梨			なし	

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
13日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		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, こまつな, しいたけ	チキンがらスープ (鶏肉), 塩, しょうゆ
	タコライス (チリミックス不使用)	豚肉, 豚レバー, 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+チーズ	チーズ (乳)		キャベツ		
14日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	くろまい 黒米ごはん		米, 麦, 黒米, ごま		塩
	なかみじる 中身汁	豚中身, 豚肉, 黄色かまぼこ (大豆)		しいたけ, こんにゃく, ねぎ	おろししょうが, しょうゆ, 塩, 酒, 削り節, 豚骨
	クープイリチー	昆布, 豚肉, チキアギ (大豆)	きびあまとう, ごめ油	切干大根, にら, にんじん	酒, しょうゆ, みりん, 塩, 削り節
ターナムのからあげ		田芋, でんぷん, 大豆油, さんおんとう		しょうゆ, みりん	
15日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	パーカーハウスパン		パーカーハウスパン (小麦, 乳, 大豆)		
	て 手づくりハンバーグ (乳・卵抜き)	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	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
	まめ こもつ 豆と穀物のスープ	ベーコン (豚肉, 大豆), ガルバンゾー, 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), でんぷん	オリーブ油	たまねぎ, にんじん, セロリ, なす, とうがん, キャベツ	おろしにんにく, 塩, こしょう, チキンがらスープ (鶏肉), ローリエ
かたぬき 型抜きチーズ	チーズ (乳)				
16日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米, 麦		
	だいにんに 大根のそぼろ煮	豚肉, 厚あげ (大豆)	ごめ油, でんぷん	だいにんに, にんじん, たまねぎ, しめじ, こまつな	削り節, しょうゆ, 薄口しょうゆ, みりん, 酒, 塩
	キャベツのメンチカツ	メンチカツ (小麦, 豚肉, 鶏肉, 大豆)	大豆油		
	ぶどう			ぶどう	
あじつ 味付けのり	味付けのり (小麦, 大豆, ゼラチン)				
17日 (金)	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, ごめ油	にんじん, ごぼう, しめじ, ねぎ	削り節, 薄口しょうゆ, 塩, 酒
	アーサのすまし汁	アーサ, 絹ごし豆腐 (大豆)	でんぷん	とうがん, にんじん	削り節, チキンがらスープ (鶏肉), しょうゆ, 塩
さかな 魚の西京焼き	さわら, 甘口白みそ (大豆)	きびあまとう		みりん, 酒	
21日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	うどん (個装)		うどん (小麦)		
	きつねうどん (汁)	油揚げ (大豆), 鶏肉, 白かまぼこ (大豆)	きびあまとう, ごめ油	にんじん, 長ねぎ, こまつな, しいたけ	削り節, しょうゆ, みりん, 酒, 塩
	ごもく 五目みそ煮	鶏肉, 厚あげ (大豆), 大豆, 白みそ (大豆)	こんにゃく, 里芋, きびあまとう	だいにんに, にんじん, たけのこ, いんげん	削り節, みりん, しょうゆ
みたらし団子		白玉団子, 黒糖, きびあまとう		薄口しょうゆ, みりん	

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
22日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米, 麦		
	さつま汁	鶏肉, 沖縄豆腐(大豆), 赤みそ(大豆), 白みそ (大豆)	さつまいも	だいこん, にんじん, 長ね ぎ	削り節
	ひじきたっぷり卵焼き	たまご, ひじき	マヨネーズ(卵, 大豆)	にんじん, ねぎ	薄口しょうゆ, 塩, 削り節
はくさい 白菜のゆず和え	鶏肉	さんおんとう	はくさい, こまつな, だい こん, にんじん, シー クワサー, 四季柑, ゆず	薄口しょうゆ, 酢	
24日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	いろど やさい 彩り野菜のピラフ	鶏肉	米, 麦, こめ油	たまねぎ, ピーマン, にん じん, コーン	おろしにんにく, 白ワイン, 塩, こ しょう, ポークフィヨン(鶏肉, 豚 肉)
	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
	さかな 魚のマスタード焼き	ホキ	ノンエッグマヨネーズ (大豆)		マスタード, パセリ
りんご			りんご		
27日 (月)	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, ねぎ	おろししょうが, 酒, 削り節
	●ひじきとチーズのサ ラダ(乳)	ひじき, チーズ(乳), 鶏 肉	きびあまとう	キャベツ, きゅうり, にん じん, コーン, シークワ サー, 四季柑	薄口しょうゆ, 酢
とりにく 鶏肉のシークワサー や 焼き	鶏肉	さんおんとう	シークワサー, 四季柑	しょうゆ, みりん	
28日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	とり 鶏めし	鶏肉, 油あげ(大豆)	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
	おきなわふう する 沖縄風みそ汁	豚肉, 沖縄豆腐(大豆), 麦みそ(大豆)	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, キャ ベツ, もやし	削り節
	さばのネギソースがけ	さば	さんおんとう, ごま油	長ねぎ	おろしにんにく, おろししょうが, しょうゆ, 酢
みかん			うんしゅうみかん		
29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		
	コーンクリームスープ	鶏肉, ベーコン(豚肉, 大豆)	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, コー ン, クリームコーン, パセ リ	おろしにんにく, 塩, こしょう, チキ ンがらスープ(鶏肉), ローリエ
ブロッコリーサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	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	
30日 (木)	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	桜島どり肉団子(小麦, 鶏肉, 大豆)	春雨	はくさい, にんじん, こま つな	しょうゆ, 塩, チキンがらスープ (鶏肉)
	す あ イカの酢みそ和え	わかめ, イカ, 甘口白みそ (大豆)	ごま, きびあまとう	キャベツ, にんじん	酢, みりん
はるま 春巻き	米粉入り春巻(小麦, 豚 肉, 大豆)	大豆油			