

令和4年12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
 沖縄市第二調理場
 937-2700

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。

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7品目です。除去食の提供はアレルゲン7品目を含む

和え物(サラダ、フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー、シチュー、麺類を含む)・汁物・ご飯物などです。

除去食対応アレルゲン7品目	卵 乳 えび かに いか たこ ごま
---------------	--------------------

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。

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、大豆油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。

※毎週木曜日は幼稚園欠食です。

日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるものになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのものになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるものになる)</small>	調味料
1日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	●中華丼(たまご)	ふた肉 なた(卵抜き) うすらの卵	ごま油 でん粉 大豆油	チンゲン菜 人参 玉ねぎ エリンギ 白菜 たけのこ しいたけ しょうが にんにく	オイスターソース(大豆) チキンブイヨン(鶏肉) しょうゆ(大豆) 酒 みりん
	コーンしゅうまい	魚肉すりみ 豚脂 豆腐(大豆)	でん粉 パン粉(小麦) 小麦粉 さとう 水あめ	コーン 玉ねぎ	塩
	春雨スープ	とりささみ 茎わかめ	はるさめ ごま油	長ねぎ しょうが	塩 しょうゆ
2日 (金)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦 乳 大豆)		
	チリドック	ふた肉 大豆 大豆たんぱく	三温糖 小麦	玉ねぎ ピクルス トマト にんにく	ケチャップ トマトピューレ チリソース(りんご 鶏肉 大豆)
	ヌードルスープ	鶏肉	スパゲッティ(小麦)	玉ねぎ キャベツ 人参 パセリ セロリ トマト	塩 こしょう チキンブイヨン(鶏肉)
	みかん			うんしゅうみかん	

日	献立名	赤の食品 (おもに体をつくるものになる)	黄の食品 (おもにエネルギーのものになる)	緑の食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	調味料
5日 (月)	牛乳	牛乳			
	鶏ぞうすい	鶏肉 油揚げ(大豆) わかめ	米 押し麦 大豆油	人参 大根 こまつな エリンギ しいたけ しょうが	かつお節 チキンブイヨン(鶏肉) しょうゆ 酒 塩
	大学芋		さつまいも だいたい油 三温糖 水あめ ごま		しょうゆ
	青パパイヤサラダ	ツナ	三温糖 オリーブ油	パパイヤ きゅうり 人参 キャベツ シークァーサー	塩 酢(小麦)
6日 (火)	牛乳	牛乳			
	クリームパスタ	ベーコン(豚肉) とりささみ	スパゲティ(小麦) 大豆油 オリーブ油	人参 玉ねぎ ピーマン エリンギ にんにく マッシュルーム	アレルギーフリーシチュー ワ イン こしょう 塩
	白菜サラダ		オリーブ油 三温糖	白菜 きゅうり 人参 パイン シークァーサー	酢 塩 しょうゆ
	チキンのガーリック焼き	鶏肉		にんにく	塩 こしょう
7日 (水)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	季節のみそ汁	わかめ 麦みそ(大豆) 油揚げ(大豆)	さつまいも	大根 人参 長ねぎ しょうが	かつお節
	野菜炒め	ぶた肉	ごま油 大豆油	人参 玉ねぎ キャベツ もやし 切り切干大根 しょうが にんにく	酒 みりん しょうゆ 塩
小魚と大豆のみつがらめ	かたくちいわし 大豆	アーモンド ごま 水あめ 三温糖		しょうゆ	
8日 (木)	牛乳	牛乳			
	肉じゃが	ぶた肉 大豆 油揚げ(大豆)	じゃがいも 三温糖 大豆油	人参 玉ねぎ なら こんにゃく しいたけ しょうが	酒 しょうゆ みりん かつお節 塩
	きゅうりとシラスの あえもの	しらす 茎わかめ	三温糖	きゅうり こんにゃく 寒天 シークァーサー	酢(小麦)
さばの梅みそ焼き	さば 甘口白みそ(大豆)	三温糖 ごま 白ごま	梅肉(りんご 大豆) しょうが	酒 みりん	
9日 (金) 絵本 献立	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	●ミートライス(乳)	ぶた肉 大豆 チーズ (乳)	大豆油 三温糖	人参 玉ねぎ コーン 枝豆 ピーマン にん にく トマト	ケチャップ 塩 ウスターソース (りんご 大豆) チリソース (りんご 鶏肉 大豆) トマト ピューレ
	かぶのスープ	ベーコン(豚肉)	大豆油	かぶ 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ	チキンブイヨン(鶏肉) 塩
	くだもの			うんしゅうみかん	
12日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	島人参と鶏肉のウブシー	とり肉 昆布 あげとうふ(大豆)	三温糖	島ニンジン 大根 こま つな こんにゃく しょ うが	酒 しょうゆ 塩 みりん かつ お節
	白菜の塩昆布和え	しらす 昆布	三温糖	白菜 きゅうり 人参 もやし	しょうゆ 酢 塩
カボチャひき肉フライ	豚肉	だいたい油 さとう でん粉 パン粉	かぼちゃ 玉ねぎ	しょうゆ ウスターソース	

日	献立名	赤の食品 (おもに体をつくるものになる)	黄の食品 (おもにエネルギーのもとになる)	緑の食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	調味料
13日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	みそけんちん汁	とり肉 凍り豆腐(大豆) 白みそ(大豆)	さといも	大根 人参 ごぼう こと まつな しょうが	塩
	切干大根炒め	ぶた肉 油揚げ(大豆)	大豆油	切干大根 こんにゃく 人参 しいたけ	酒 塩 しょうゆ
	魚の西京焼き	さわら 甘口白みそ(大豆)	三温糖		みりん しょうゆ
14日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	キーマカレー	ぶた肉 大豆	じゃがいも 大豆油	玉ねぎ 人参 セロリ ピーマン かぼちゃ にんにく	赤ワイン チャッネ(りんご) アレルギーフリーカレーフレーク ウスターソース(りんご 大豆) カレー粉 塩
	フルーツカクテルゼリー		ゼリー(アレルギーなし) さとう はちみつ	パイン 黄桃 みかん 黄もも 洋なし ぶどう さくらんぼ レモン果汁 シークァーサー	
●ピクルス和え(ゴマ)		ごま 三温糖	ピクルス 大根 人参	酢 塩	
15日 (木)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	豚汁	ぶた肉 油揚げ(大豆) 赤みそ・白みそ(大豆)	さといも	人参 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ しょうが	かつお節
	キャベツ炒め	ベーコン(豚肉)	大豆油	キャベツ こまつな コーン エリンギ 人参	塩 こしょう
	さんまの梅煮	さんま	さとう でん粉	梅肉(りんご 大豆)	しょうゆ みりん 塩
16日 (金)	牛乳	牛乳			
	大根飯	ぶた肉	米 大豆油 ごま油	人参 たけのこ きくらげ しいたけ 切干大根	しょうゆ 酒 塩 チキンブイヨン(鶏肉)
	●白菜の梅肉和え (ゴマ)	ツナ	ごま 三温糖	白菜 きゅうり 人参 もやし 梅肉(りんご 大豆)	しょうゆ 酢
	ささみカツ	ささみ 大豆粉	大豆油 パン粉 小麦粉 でん粉		塩
19日 (月)	牛乳	牛乳			
	みそラーメン	ぶた肉 大豆 なると(卵抜き) 白みそ・赤みそ(大豆)	ごま油 大豆油	長ねぎ コーン きくらげ しょうが にんにく	酒 ポークブイヨン(鶏肉 豚肉) かつお節 塩
	胡瓜とささみのシー クァーサー和え	とりささみ 莖わかめ	三温糖	きゅうり 大根 もやし シークァーサー	酢 塩
	ギョーザ	鶏肉 豚肉 大豆粉	でん粉 さとう 水あめ 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ なら しょうが	しょうゆ 酢
20日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	イナムドッチ	ぶた肉 白かまぼこ(卵なし) 甘口白みそ(大豆)	ごま	しいたけ こんにゃく しょうが	かつお節 ポークブイヨン(鶏肉 豚肉)
	昆布入り野菜炒め	鶏肉 こんぶ	三温糖 大豆油	人参 玉ねぎ キャベツ こまつな しょうが	酒 しょうゆ みりん かつお節 塩
	魚の梅みそ焼き	さば 赤みそ・白みそ(大豆)	三温糖	しょうが 梅肉(りんご 大豆)	酒

日	献立名	赤の食品 (おもに体をつくるもとになる)	黄の食品 (おもにエネルギーのもとになる)	緑の食品 (おもに体の調子を整えるもとになる)	調味料
21日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ハヤシライス	ぶた肉 大豆	大豆油	玉ねぎ 人参 セロリ ピーマン エリンギ マッシュルーム コーン トマト にんにく	ハヤシルウ (アレルギーフリー) デミグラスソース (小麦 鶏肉) 塩 ウスターソース (りんご 大豆) チキンブイヨン (鶏肉) トマトピューレ
	オムレツ	たまご	でん粉 大豆油		しょうゆ カツオ 煮干し 塩
	クリスマスケーキ		クリスマスショコラケー キ (大豆)		
22日 (木)	牛乳	牛乳			
	冬至シューシー	ぶた肉 こんぶ 白かまぼこ (卵なし) 油揚げ (大豆)	米 押し麦 田芋 大豆油	人参 しいたけ	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつお節 ポークブイヨン (鶏肉 豚肉)
	大根のレモン漬け		三温糖	大根 きゅうり シークァーサー	酢 塩
	チキンの照り焼き	とり肉	大豆油	しょうが にんにく	みりん 酒 しょうゆ
23日 (金)	牛乳	牛乳			
	食パン		食パン (小麦 乳 大豆)		
	ミネストローネスープ	鶏肉 白いんげん豆	でん粉	玉ねぎ 人参 とうがん セロリ キャベツ トマト	チキンブイヨン (鶏肉) トマト ソース (大豆) 塩 こしょう ケチャップ
	ツナポテトサラダ	ツナ	じゃがいも 卵なしマヨネーズ (大豆)	きゅうり 玉ねぎ 人参	塩 こしょう
	白身魚フライ	白身魚 大豆	小麦 だいたい油 パン粉 でん粉		塩

かんせんしょう よぼう
感染症予防に「ビタミンACE」を！



かんせんしょう よぼう めんえききのう さいきん からだ まも し く せいじょう はたら じゅうよう
 感染症を予防するには、免疫機能 (細菌やウイルスなどから体を守る仕組み) を正常に働かせることが重要です。

えいよう よ しょくじ きほん こうさん か さよう エー シー イー ぶく しょくひん と い
 栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

こうさん か さよう めんえききのう ていか ひ お かっせいさんそ はっせい はたら おさ さよう
 ※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

エー ビタミンA	シー ビタミンC	イー ビタミンE
いろ こ やさい 色の濃い野菜、レバー、ウナギ におお ぶく に多く含まれる	やさい くだもの るい おお ぶく 野菜、果物、いも類に多く含まれる	いろ こ やさい しゅじつるい ぎょかいりい 色の濃い野菜、種実類、魚介類、 しょくぶつ ゆ おお ぶく 植物油に多く含まれる
 にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー ウナギ	 ブロッコリー かき 柿 キウイフルーツ じゃがいも	 アーモンド かぼちゃ ひまわり油 モロヘイヤ トラウトサーモン