



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(義務表示)7品目	特定原材料に準ずるもの(推奨表示)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 バナナ もも りんご まつたけ やまいも

2. 献立名の黒丸印(●)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、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、沖縄市立学校給食センター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
5日 (木) 新年 お祝 い献 立	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	なかみじる 中身汁	豚中身、豚肉	大豆油	こんにゃく、しいたけ、 生姜、ねぎ	しょうゆ(小麦、大豆)、みり ん、酒、塩、かつお節、豚骨
	こうはく 紅白なます		三温糖	大根、べつたら漬、にん じん	しょうゆ、りんご酢(りんご)、 塩
	さかな 魚のみそだれ	さば、甘口みそ(大豆)	三温糖、でん粉		みりん、酒、おろししょうが
めでたい 焼き	大豆	砂糖、小豆、小麦粉、と うもろこし粉、植物油 脂、ぶどう糖、米粉		塩	
6日 (金) 春の 七草	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ななくさ 七草がゆ	ツナ	米、大豆油	白菜、にんじん、ほうれ んそう、山東菜、大根 葉、かぶ、しいたけ	しょうゆ、塩、みりん、かつ お節、チキンブイヨン(鶏肉)
	ヌンクークワー	豚肉、チキアギ(大豆)	大豆油、三温糖	大根、にんじん、からし 菜	酒、しょうゆ、塩、みりん、かつ お節
	タイモからあげ		田芋、大豆油、三温糖、 水あめ、でん粉		しょうゆ
めでたい 焼き(幼)	大豆	砂糖、小豆、小麦粉、と うもろこし粉、植物油 脂、ぶどう糖、米粉		塩	
10日 (火) 鏡開 き	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	にこ 煮込みうどん	豚肉、油揚げ(大豆)	うどん(小麦)、三温 糖、大豆油	白菜、小松菜、にんじ ん、長ねぎ、しいたけ、 生姜	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつ お節
	あも 和え物	鶏肉	こめ油、三温糖	小松菜、キャベツ、きゅ うり、にんじん、シー クワーサー果汁	特濃酢(小麦)、しょうゆ、塩
みたらし 団子			もち、三温糖、黒糖、で ん粉		しょうゆ、みりん

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
11日 (水) 絵本 献立 「にく のく に」	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	なかよしパン		なかよしパン (小麦、乳、大豆)		
	キャベツと麦のスープ	鶏肉、ウインナー (豚肉)	おし麦、オリーブ油	にんじん、キャベツ、セロリ、たまねぎ	酒、こしょう、塩、しょうゆ、豚骨、ローレルパウダー
	ツナマヨサラダ	大豆、ツナ	ノンエッグマヨネーズ (大豆)	あお豆 (大豆)、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン	フレンチドレッシング
	ハンバーグのソースかけ	ハンバーグ (大豆、鶏肉、豚肉)	三温糖、でん粉		赤ワイン、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ
12日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	まいぼーとうがん 麻婆豆腐	沖縄豆腐 (大豆)、豚肉、豚レバー、大豆たんぱく (大豆)、赤みそ (大豆)	三温糖、ごま油、でん粉、大豆油	冬瓜、たまねぎ、にんじん、たけのこ、長ねぎ、きくらげ、しいたけ	おろししょうが、おろしにんにく、塩、しょうゆ、麻婆豆腐の素 (小麦、大豆)、ケチャップ、酒、豚骨
	●もやしのナムル (ごま)		三温糖、ごま油、ごま	もやし、小松菜、にんじん、キャベツ	酢 (小麦)、しょうゆ、特濃酢
はるま 春巻き		大豆油、はるさめ、豚脂 (豚肉)、でん粉、砂糖、小麦粉、水あめ、ぶどう糖	キャベツ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ (小麦、大豆)、発酵調味料、塩、酵母エキス、香辛料、乳化剤	
13日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	クファージュシー	豚肉、ひじき、油揚げ (大豆)、大豆	米、麦、大豆油	にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ	しょうゆ、酒、塩、かつお節、豚骨
	ウサチ	ツナ	三温糖	きゅうり、にんじん、だいこん、シークワサー果汁	酢、塩
	とりにく こくとう や 鶏肉の黒糖みそ焼き	鶏肉、白みそ (大豆)	黒糖		みりん、おろししょうが、酒、しょうゆ
	タンカン (幼・中)			タンカン	
16日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米		ゆかり
	とうにゅうとんじる 豆乳豚汁	豚肉、油揚げ (大豆)、白みそ (大豆)、豆乳 (大豆)、麦みそ (大豆)	里芋、大豆油	だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、こんにゃく	酒、かつお節、だし昆布
	あまかもた こんにゃくの甘辛炒め	豚肉	大豆油	たまねぎ、にんじん、いんげん、こんにゃく	おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、みりん、酒、一味唐辛子、塩
	さかな 魚のごまマヨ焼き	マグロ、白花生ペースト	ノンエッグマヨネーズ (大豆)、黒ごま		塩、こしょう
タンカン (小)			タンカン		
17日 (火) リクエスト 献立	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 カレーの日に寄せて (22日)	鶏肉、豚レバー、白花生ペースト	大豆油、じゃがいも、小麦粉、こめ油	にんじん、たまねぎ、ピーマン	酒、おろししょうが、おろしにんにく、チャツネ (りんご)、カールウ (小麦、大豆、鶏肉、牛肉)、豚骨、ウスターソース、塩、カレー粉、塩
	ふくじんあ 福神和え			にんじん、きゅうり、キャベツ、福神漬	しょうゆ
しらたま 白玉フルーツポンチ		甘夏みかんゼリー (りんご)、カラフルボール	黄桃 (もも)、みかん、ナタデココ、パイナップル		
18日 (水) リクエスト 献立	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	べにいも 紅芋パン (幼・小)		紅芋パン (小麦、乳、大豆)		
	ピザトースト (中)	ウインナー (豚肉)、チーズ (乳)	食パン (小麦、乳、大豆)	たまねぎ、ピーマン、コーン、マッシュルーム	ケチャップ、ピザソース (大豆、りんご)
	あさりとかぼちゃのクリーム煮	鶏肉、あさり、白花生ペースト	ABCマカロニ (小麦)、大豆油	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、セロリ	パセリ、アレルギーフリーシチュー、塩、こしょう、豚骨
	やさい 野菜のアーモンド和え		アーモンド、三温糖	いんげん、キャベツ、にんじん、シークワサー果汁	しょうゆ、酢、塩
ソフールヨーグルト	脱脂粉乳、全粉乳、ゼラチン、寒天	ぶどう糖果糖液糖、砂糖		乳酸カルシウム	

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
19日 (木) 琉球料理の日	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ソーキ汁 〜トゥシヌルにちなんで	ソーキ(豚肉)、結び昆布		冬瓜、にんじん、生姜	しょうゆ、塩、かつお節、だし昆布
	チキナーチャンプルー	ツナ、沖縄豆腐(大豆)	大豆油	キャベツ、にんじん、からし菜、もやし	塩、しょうゆ
	もずく入り厚焼玉子	卵、もずく	糖類、でん粉、植物油脂		しょうゆ(小麦、大豆)、かつおエキス、煮干しだし、塩



上門工業様より冬瓜を頂きました。沖縄市の児童生徒へ計1トン！！  
ソーキ汁に登場します。じっくり味わってください♪



20日 (金)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	ジャンバラヤ	豚肉、ウインナー(豚肉)	米、麦、大豆油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース	ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)、ケチャップ、しょうゆ、白ワイン、ウスターソース、チリパウダー、塩、トマトジュース
	ビーンズサラダ	ひよこ豆、レッドキドニー、大豆、ハム(豚肉、大豆)	三温糖、こめ油	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン	塩、しょうゆ、りんご酢(りんご)、酢
	かぼちゃコロッケ		大豆油、小麦粉、砂糖、植物油脂、パン粉(大豆)、でん粉	かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎ	塩、酵母粉末、貝カルシウム
23日 (月) 安中欠食	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	ちゅうか中華おこわ	豚肉、油揚げ(大豆)	米、もち米、大豆油、ごま油	しめじ、たけのこ、にんじん、あお豆(大豆)	酒、かつお節、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)、塩、しょうゆ
	しらす和え	しらす干し	三温糖、こめ油	キャベツ、にんじん、きゅうり、シークワサー果汁	しょうゆ、特濃酢、塩
	シューマイ	鶏肉、豚肉、植物性たんぱく(大豆)、粉末大豆(大豆)	でん粉(小麦)、豚脂(豚肉)、ぶどう糖、砂糖、小麦粉	たまねぎ	難消化性デキストリン、発酵調味料、チキンフィヨン(鶏肉)、しょうゆ(小麦、大豆)、しょうがペースト、ほたて貝エキス、塩、にんにくペースト
	りんご(幼・中)			りんご	



学校給食週間(24日~30日)は『FIBAバスケットボールワールドカップ2023』に関連する国々を学校給食で巡ります。

**沖縄市**  
・沖縄そば  
山内小中出身、山内盛久選手(三遠ネオフェニックス)の好きな献立

**スペイン**  
・●パエリア(えび、いか)  
・コシード

**インドネシア**  
・ナシゴレン  
・●チャプチャイ(えび)

**フィリピン**  
・ティノーラスープ  
・アドボ

**アルゼンチン**  
・チョリパン

大会の詳しい内容はこちらをご覧ください♪

給食週間当日の放送や掲示物で詳しく紹介します☆  
みんなで一緒になって大会を盛り上げて行きましょう。  
お楽しみに〜♪



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
24日 (火) 	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ナシゴレン	鶏肉	米、麦、大豆油	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、にんにく	ケチャップ、酒、しょうゆ、塩、こしょう、チキンブイヨン(鶏肉)、トマトジュース、サンバル(大豆)
	●チャプチャイ(えび)	えび、豚肉	ごま油、でん粉、大豆油	小松菜、にんじん、たまねぎ、しめじ、にんにくの芽、たけのこ、にんにく、生姜	オイスターソース、しょうゆ、酒、みりん
インドネシア (開催地)	とり 鶏の照り焼き	鶏肉	黒糖		酒、しょうゆ、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、塩
25日 (水) 	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	コッパパン		コッパパン(小麦、乳、大豆)		
	ポイル野菜	鶏肉	三温糖	きゅうり、キャベツ、にんじん	マリネドレッシング(大豆、りんご)、酢、塩
	チョリソー	ウインナー(豚肉)	三温糖、でん粉	トマト	トマトソース(大豆)、ケチャップ、塩、しょうゆ、ウスターソース
	カルボナーダ (トマト味のシ)	牛肉	さつまいも、乳不使用マーガリン(大豆)、じゃがいも、米	コーン、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、にんにく	トマトピューレー、ケチャップ、塩、こしょう、豚骨、チキンブイヨン(鶏肉)、オレガノパウダー、酒
とりにゅう 豆乳プリン	豆乳(大豆)	水あめ、ショートニング、砂糖		水溶性食物繊維、塩、乳化剤(大豆)、デキストリン	
26日 (木) 	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ティノーラスープ (チキンスープ)	鶏肉	大豆油	冬瓜、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ほうれん草	酒、おろししょうが、おろしにんにく、チキンブイヨン(鶏肉)、しょうゆ、塩、豚骨、ナンブラー
	アドボ (鶏肉の甘酢煮込み)	鶏肉、ベーコン(豚肉)	大豆油、じゃがいも、三温糖	たまねぎ	おろしにんにく、酢、しょうゆ、酒、こしょう、ローレルパウダー
	パイン			パインアップル	
27日 (金) 	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	おきなわ 沖縄そば(麺)		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	大豆油	ねぎ、生姜	みりん、酒、しょうゆ、塩、豚骨、かつお節
	あつあ 厚揚げと野菜炒め	豚肉、厚揚げ(大豆)	大豆油	キャベツ、島ニンジン、小松菜、エリンギ	塩、しょうゆ、酒、こしょう
	けんさん 県産カジキフライ	カジキ	大豆油、パン粉(小麦、大豆)、でん粉、加工でん粉		塩、こしょう、香辛料、酵母エキス
りんご(缶)			りんご		
30日 (月) 	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	●パエリア(えび、いか)	えび、いか、ベーコン(豚肉)、ウインナー(豚肉)	米、麦、オリーブ油	たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、にんにく、グリーンピース、マッシュルーム	白ワイン、塩、こしょう、うっちん粉、しょうゆ、チキンブイヨン(鶏肉)、カレー粉
	コシード(スペイン風ポトフ)	豚肉、ウインナー(豚肉)、ひよこ豆	じゃがいも、大豆油	にんじん、たまねぎ、キャベツ	パセリ、塩、こしょう、豚骨、白ワイン、ローレルパウダー
スペイン (前大会優勝)	スペイン風オムレツ	卵、鶏肉	フライドポテト、でん粉、砂糖、なたね油	たまねぎ、ほうれん草	酢、塩、ワイン、ブイヨン、酵母エキス、こしょう
31日 (火) 	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉、鶏肉、沖縄豆腐(大豆)、大豆たんぱく(大豆)	じゃがいも、大豆油、三温糖、でん粉	たまねぎ、にんじん、生姜、こんにゃく、あお豆(大豆)、しいたけ	酒、みりん、しょうゆ、塩、かつお節
	●ひじきの梅煮(ご)	ひじき	ごま、三温糖	梅肉(大豆、りんご)、うめびしお(りんご)	みりん、しょうゆ
やさいとり 野菜入り鶏つくね	鶏肉、植物性たんぱく(大豆)	パン粉(小麦)、でん粉、植物油脂(大豆)、砂糖、水あめ、でん粉	キャベツ、たまねぎ、にんじん	塩、しょうゆ(小麦、大豆)、ウスターソース、香辛料、調味エキス	