

令和5年1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
---------------	--------------------

- 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。
 - 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。
 - 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。
 - あさりなどの二枚貝には「かに」が共生しています。
 - 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。
 - 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。
 - 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
5日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	イナムドッチ	ぶた肉,白かまぼこ(卵なし),甘口白みそ(大豆)		しいたけ,とうがん,こんにゃく	かつお節,ポークフィヨン(鶏肉,豚肉),みりん
	紅白なます		さとう	大根,人參	酢(小麦),塩
	いわし生姜煮	いわし	さとう でん粉	しょうが	しょうゆ(小麦、大豆),塩,みりん
6日 (金)	牛乳	牛乳			
	七草がゆ	ぶた肉	米,大豆油	大根,だいこん葉,かぶ,さんとうさい,白菜,長ねぎ,人參	しょうゆ(小麦、大豆),塩,酒,かつお節
	ゴエクイリチー	豚肉,チキアギ(大豆)	三温糖,大豆油	ごぼう,人參,にら	かつお節,しょうゆ,みりん
	紅イモもち		紅芋,もち粉,三温糖,トレハロース		



新年、あけましておめでとうございます。
 今年も、みなさんの心と体の栄養を満たすおいしい給食を作っていきますので、よろしく
 お願いします。



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	
10日 (火)	牛乳	牛乳				
	みそ煮込みうどん	ぶた肉,チキアギ(大豆),油揚げ(大豆),赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	うどん(小麦),大豆油,三温糖	人参,白菜,玉ねぎ,ほうれん草,長ねぎ,しいたけ,しょうが	しょうゆ,みりん,塩,チキンブイヨン(鶏肉),かつお節	
	キャベツの青じそ和え	とりささみ	三温糖,水あめ	キャベツ,きゅうり,大根,人参,もやし,シークワサー果汁	ノンオイルドレッシング青じそ(小麦,大豆)酢,塩,しょうゆ,カツオエキス,漁醤,青じそ	
	メンチカツ	豚肉,鶏肉,大豆	さとう	キャベツ,たまねぎ	塩,しょうゆ	
11日 (水)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米,麦			
	とうが ん 上門工 業 (株) より 無償提 供	冬瓜のそぼろ煮	ぶた肉,角あげとうふ(大豆),かつお節	でん粉,大豆油	とうが ん,しょうが,人参,玉ねぎ,こまつな	酒,みりん,しょうゆ,塩,かつお節
	大豆とカエリの甘がらめ	かたくちいわし,大豆	だいず油,三温糖,水あめ		しょうゆ	
	給食のり	のり,にぼし,かつお	水あめ,さとう		しょうゆ,みりん	
12日 (木)	牛乳	牛乳				
	鶏ごぼうごはん	鶏肉,油揚げ(大豆)	米,押し麦,大豆油	人参,ねぎ,ごぼう,あお豆(大豆),しょうが	しょうゆ,みりん,酒,塩,チキンブイヨン(鶏肉),かつお節	
	白菜とチリメン和え	しらす,こんぶ	三温糖	白菜,人参	しょうゆ,酢,塩	
	さばのみそ焼き	さば,白みそ(大豆)	三温糖,ごま	しょうが	みりん	
	カップもずく	もずく	さとう	しょうが,シークワサー果汁	かつお節,酢,しょうゆ,みりん	
13日 (金)	牛乳	牛乳				
	玄米ごはん		米,玄米			
	チキンカレー (乳・小麦なし)	鶏肉,豚レバー,白いんげん(ペースト),粒状大豆たんぱく(大豆)	じゃがいも,大豆油	にんにく,セロリ,人参,玉ねぎ,ピーマン,かぼちゃ	赤ワイン,アレルギーフリーカレーフレーク,ポークブイヨン(鶏肉,豚肉),チキンブイヨン(鶏肉),リンゴピューレー(りんご),ケチャップ,塩,チャッネ(りんご)ウスターソース,カレー粉	
	●杏仁豆腐フルーツ (乳)	練乳,大豆	水あめ,さとう	パイナップル,みかん,黄桃,シークワサー果汁		
	福神漬け		さとう	大根,なす,きゅうり,れんこん,しょうが	しょうゆ,酢,塩	
16日 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	おでん	鶏肉,結び昆布,ちくわ,厚あげとうふ(大豆)	じゃがいも,三温糖	大根,人参,こんにゃく,いんげん	かつお節,しょうゆ,みりん,塩,酒	
	野菜入り鶏つくね	鶏肉,大豆たんぱく	でん粉,水あめ,パン粉,大豆油,さとう	キャベツ,たまねぎ,人参	塩,しょうゆ,ウスターソース	
	くだもの			さんかん		
17日 (火)	牛乳	牛乳				
	あさり入り深川めし	あさり,ぶた肉,ひじき,油揚げ(大豆)	米,押し麦,三温糖,大豆油	人参,ごぼう,しいたけ,あお豆(大豆),しょうが	酒,みりん,かつお節,塩	
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	三温糖,水あめ	しょうが,にんにく	しょうゆ,みりん,酒	
	寒天の和え物	ツナ	三温糖	こんにゃく寒天,キャベツ,こまつな,人参	しょうゆ,酢	

日	献立名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料
		(おもに体をつくるものになる)	(おもにエネルギーのものになる)	(おもに体の調子を整えるものになる)	
18日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	シカムドッチ	ぶた肉,白かまぼこ(卵なし)		とうがん,しいたけ,こんにゃく,しょうが	かつお節,ポークパイオン(鶏肉,豚肉),しょうゆ,塩
	タマナーチャンプルー	ぶた肉,とうふ(大豆),ツナ	大豆油,ごま油	もやし,キャベツ,玉ねぎ,人参,にんにく	しょうゆ,塩,こしょう
	一口焼いも		さつまいも,さとう		しょうゆ
19日 (木)	牛乳	牛乳			
	五穀ごはん		米,胚芽押麦,あわ,丸麦,黒米,赤米		
	大根のみそ汁	とうふ(大豆),赤みそ(大豆),白みそ(大豆)		大根,こまつな,人参,しめじ	塩,かつお節
	●きんぴらごぼう(ごま)	とり肉	三温糖,白ごま,大豆油	ごぼう,人参,こんにゃく,ピーマン	かつお節,しょうゆ,みりん,七味唐辛子(ごま)
	焼きししゃも	ししゃも			塩,こしょう,酒
20日 (金)	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)		
	クラムチャウダー(小麦・乳なし)	あさり,とり肉,白いんげん(ペースト)	じゃがいも,大豆油	人参,玉ねぎ,マッシュルーム,パセリ	アレルギーフリーシチュー,チキンパイオン(鶏肉),塩,こしょう
	国産ミートハンバーグのソースがけ	ハンバーグ(豚肉,鶏肉,大豆)	三温糖	玉ねぎ,ピクルス,マッシュルーム,にんにく	ケチャップ,ウスターソース(りんご,大豆),みりん,塩
	くだもの			オレンジ	
23日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	みそけんちん汁	赤みそ(大豆),麦みそ	さといも	人参,大根,ごぼう,玉ねぎ,長ねぎ	かつお節
	干切りイリチー	細切こんぶ,ぶた肉,チキアギ(大豆)	大豆油	切干大根,こんにゃく	しょうゆ,みりん,塩,酒,かつお節
	魚のゆずみそソースがけ	さば,甘口白みそ(大豆)	三温糖	ゆず	酒,みりん
24日 (火)	牛乳	牛乳			
	沖縄そば 麺(小袋)		沖縄そば(小麦,大豆)		
	沖縄そば(汁)	ぶた肉,白かまぼこ(卵なし)	大豆油	ねぎ,しょうが	酒,しょうゆ,みりん,塩,ポークパイオン(鶏肉,豚肉),かつお節
	●パパイアとツナの和え物(ごま)	ツナ	白ごま,三温糖	パパイア,きゅうり,人参,コーン	しょうゆ,りんご酢(りんご)
	ウムクジアンダギー		ウムクジアンダギー(紅芋,もち粉,三温糖,トレハロース),大豆油		
25日 (水)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米,麦		
	チムシンジ	ぶた肉,豚レバー,赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	じゃがいも	人参,にら,にんにく	かつお節
	大根と白菜の梅肉和え	とりささみ	三温糖	白菜,きゅうり,大根,人参,もやし,梅肉(りんご,大豆)	酢,しょうゆ
	ターンムの甘辛煮		田芋,だいず油,三温糖		しょうゆ,みりん

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
26日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	FIBA バスケット ワールド ドカップ 応援献立	もやしとコーンのスープ	でん粉	もやし,人参,長ねぎ,コーン	チキンブイヨン(鶏肉),塩,こしょう,しょうゆ,かつお節
	鶏肉のアドボ風甘酢煮【フィリピン】	とり肉,ベーコン(豚肉)	じゃがいも,大豆油,三温糖	にんにく,玉ねぎ,人参,ねぎ	酢,しょうゆ,こしょう
	ナタデココフルーツポンチ	さとう	ナタデココ,パイン,みかん,黄桃		
27日 (金)	牛乳	牛乳			
	●ナシゴレン(エビ) 【インドネシア】	鶏肉,えび	米,押し麦,大豆油,三温糖	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,あお豆(大豆),にんにく,しょうが	チキンブイヨン(鶏肉),しょうゆ,酒,オイスターソース(大豆),ケチャップ,塩,こしょう
	FIBA バスケット ワールド ドカップ 応援献立	ココロサラダ	ガルバンゾー(ひよこ豆),マローファットピース(青えんどう豆),レッドキドニー(赤いんげん豆)	ノンエッグマヨネーズ(大豆),三温糖	きゅうり,大根,赤ピーマン,あお豆(大豆),コーン,シークワサー果汁
	カジキフライ	カジキ	パン粉(小麦,大豆),バター液(加工でん粉)だいす油		塩,マスタード
30日 (月)	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	細切こんぶ,ふた肉,チキアギ(大豆),大豆	米,押し麦,大豆油	人参,ねぎ,しいたけ	しょうゆ,みりん,酒,塩,かつお節
	又んクーグア	白かまぼこ(卵なし),ふた肉	大豆油,三温糖	とうがん,人参,からし菜,こんにゃく,エリンギ	しょうゆ,みりん,塩,かつお節
	沖縄料理	魚のシークワサーソースかけ	グルクン	三温糖,でん粉	シークワサー果汁
31日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	豆腐のみそ汁	とうふ(大豆),赤みそ(大豆),白みそ(大豆)		大根,こまつな,人参,しめじ	塩,かつお節
	小松菜とエリンギ炒め	ふた肉	大豆油	こまつな,キャベツ,人参,エリンギ	しょうゆ,塩,こしょう
	肉しゅうまい	鶏肉,豚肉,みそ	パン粉,でん粉,さとう,水あめ,小麦粉	たまねぎ,しょうが	しょうゆ,みりん

冬が旬の青菜をもっと食べよう

ほうれんそうをはじめ、こまつなやみずな、しゅんぎくなどは、どれも冬が旬です。旬の野菜は栄養価も高く、たくさん出まわるため安く買うことができます。また生産するために使われる燃料なども旬以外にくらべると少なくすむため、CO₂排出量も減るなどのメリットもあります。特にほうれんそうは、夏に収穫するものと冬に収穫するものとは、ビタミンCの量が3倍も違います。栄養価が高い旬の青菜をたくさん食べましょう。