

令和5年9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。食品表示法の一部改正により特定原材料(義務表示)にくるみが追加になりました。「くるみ」の取扱事業者がアレルギー表示を適切に行うための猶予期間に応じて、表示については順次対応させていただきます。沖縄市の除去対応アレルギーの変更はありません。

特定原材料(義務表示)8品目	特定原材料に準ずるもの(推奨表示)20品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 くるみ 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 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(●)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ギーを表示しています。
 ※除去食の対応アレルギーは下記の7品目です。除去食の提供はアレルギー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。

除去食対応アレルギー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、アレルギー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、アレルギーを表示しています。その日以降は表示していませんが、アレルギーは同じです。
 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 (金) 防災の日	牛乳	牛乳			
	玄米ごはん		米,玄米		
	夏野菜カレー (小麦・乳なし)	とり肉,鶏レバー(鶏肉)	じゃがいも,大豆油	人参,玉ねぎ,ピーマン,とうがん,なす,かぼちゃ,トマト	にんにく,しょうが,アレルギーフリーカレーフレーク,カレー粉,ウスターソース(りんご,大豆),チキンブイヨン(鶏肉),塩
	大根のレモン漬		三温糖	大根,きゅうり,レモン	酢(小麦),塩
	パインゼリー		砂糖,水あめ	パインアップル,シークァーサー果汁	
4日 (月)	牛乳	牛乳			
	きのこ豆のリゾット	鶏肉,レンズ豆,白いんげん豆	米,押し麦,大豆油	人参,玉ねぎ,しめじ,コーン,マッシュルーム	白ワイン,にんにく,パセリ,塩,こしょう,しょうゆ(小麦・大豆),チキンブイヨン(鶏肉),ポークブイヨン(鶏肉,豚肉)
	インゲンソテー	ベーコン(豚肉)	大豆油	いんげん,キャベツ,人参,もやし,玉ねぎ	しょうゆ,塩,こしょう
	ポテトフライ		じゃがいも,パーム油,だいたず油		塩,こしょう
5日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	中華スープ	ミートボール(大豆,鶏肉,豚肉)	ごま油,でん粉	コーン,人参,白菜,きくらげ,エリンギ,しょうが,パクチョイ	しょうゆ,こしょう,塩,ポークブイヨン(鶏肉,豚肉),かつお節
	チンジャオロースー	ふた肉	大豆油,三温糖,でん粉,ごま油	人参,たけのこ,ピーマン,赤ピーマン,しょうが	酒,しょうゆ,にんにく,塩,オイスターソース(大豆)
	肉ぎょうざ	国産豚肉の餃子(小麦,大豆,豚肉)			

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
6日 (水)	牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米		ゆかり
	豆乳豚汁	ぶた肉,油揚げ(大豆), 豆乳(大豆),赤みそ (大豆),白みそ(大 豆)	さといも	人参,大根,ごぼう,こん にゃく,ねぎ,しょうが	かつお節
	マーミナーチャンプルー	ぶた肉,とうふ(大豆)	大豆油	もやし,ピーマン,玉ねぎ, しめじ,人参	にんにく,しょうゆ,塩,こしょう
	くだもの			りんご	
7日 (木)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米,麦		混入費
	三色そばろ	とり肉,鶏レバー(鶏 肉)大豆たんぱく	大豆油	ささげ,いんげん,コーン, きくらげ,にんにく	しょうゆ,塩,しょうが,酒
	こうや豆腐のみそ汁	こうや豆腐,麦みそ,赤み そ(大豆)		白菜,人参,大根,しょうが	かつお節,塩
	千切り大根漬け		砂糖	だいこん	食塩、酢、梅酢
黒糖ピーンズ	大豆	黒糖			
8日 (金) FIBA 応援献 立「スロ ベニア 共和国」	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、 大豆)		
	ゴラーシュ(シチュー)	ぶた肉	大豆油,じゃがいも,三温 糖	人参,玉ねぎ,黄ピーマン, エリンギ	にんにく,トマト,パプリカパウ ダー,ポークパイオン(鶏肉、豚 肉),塩,赤ワイン,こしょう
	スロベニア風サラダ		大豆油,三温糖	キャベツ,人参,きゅうり, コーン	りんご酢,酢,しょうゆ,塩,こしょう
	シュニッツェル(ハム チーズサンド)	ハム(豚、大豆、乳)、 チーズ(乳)	パン粉(小麦・大豆)、 小麦粉、だいた油		
11日 (月)	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	ぶた肉,油揚げ(大豆), 白かまぼこ(卵なし)(大 豆),細切こんぶ	米,押し麦,大豆油	しいたけ,人参	酒,しょうゆ,みりん,塩,ポークパイ オン(鶏肉、豚肉),かつお節
	魚の黒糖生姜焼き	さば	黒糖、はちみつ	生姜	しょうゆ、みりん、塩、酒
	大根ときゅうりのシー クァーサーあえ	チリメン	三温糖	大根,きゅうり,シー クァーサー果汁	酢,塩
12日 (火)	牛乳	牛乳			
	ラーメン(麺)袋入り		ラーメン(小麦、大豆)		
	しょうゆラーメン(汁)	ぶた肉,なると(卵抜 ぎ、大豆),わかめ	ごま油,大豆油	人参,もやし,長ねぎ,たけ のこ,コーン	酒,しょうが,にんにく,ポークパイ オン(鶏肉、豚肉),ラーメンスー プ(小麦、大豆、鶏肉、豚肉),か つお節,塩
	ゴエクイリチー	豚肉,チキアギ(大豆)	三温糖,大豆油	ごぼう,人参,にら	かつお節,しょうゆ,みりん
	ちくわ磯辺天ぷら	魚肉すり身、アオサ	でん粉、砂糖、植物油、 小麦粉、大豆油		塩
13日 (水)	牛乳	牛乳			
	青菜ごはん		米	大根葉、青じそ	食塩
	あさりの赤だし	あさり,絹ごし豆腐,わか め,赤みそ(大豆)、赤 だし(大豆、鶏肉)		ねぎ	かつお節
	島野菜炒め	ぶた肉,チキアギ(大 豆)	三温糖,大豆油	ごぼう,エリンギ,人参,パ パイア,こまつな	しょうゆ,みりん
	とり天	鶏肉	小麦粉、でん粉、砂糖、 だいた油		醤油、酒、食塩

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
14日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	マーボーヘちま	ぶた肉,とうふ(大豆), 白みそ(大豆),赤みそ (大豆)	三温糖,でん粉,大豆油,ご ま油	へちま,たけのこ,人参,玉 ねぎ,きくらげ,しいたけ, にら,しょうが	ケチャップ,にんにく,みりん,豆板 醬,塩
	●アーモンドと小魚の 黒糖がらめ(ごま)	かたくちいわし	アーモンド,白ごま,水あ め,黒糖		みりん,しょうゆ
	ミニトマト			ミニトマト	
15日 (金)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米,麦		
	シブインブシー	ぶた肉,厚あげとうふ (大豆),ちくわ(大 豆),結び昆布	大豆油,でん粉	とうがん,人参,パクチョ イ,こんにゃく,しょうが	しょうゆ,酒,みりん,塩,かつお節
	チキンのマーマレード 焼き	鶏肉	マーマレード		しょうゆ,酒,みりん
	アンドンスー	ぶた肉,麦みそ(大豆)	三温糖,大豆油	しょうが	みりん
19日 (火) 食育の 日	牛乳	牛乳			
	きのこスパゲティ	とり肉	スパゲッティ(小麦), 大豆油	玉ねぎ,人参,ピーマン,赤 ピーマン,エリンギ,しめ じ,しいたけ,マッシュ ルーム,小松菜	塩,しょうゆ,にんにく
	カラフルビーンズサラダ	ひよこ豆,青えんどう 豆,赤いんげん豆,食 塩,白いんげん豆	ノンエッグマヨネーズ (大豆),三温糖	人参,きゅうり,カリフラ ワー,グリーンアスパラ, シークァーサー果汁	粒入りマスタード
	焼き栗コロッケ		じゃがいも,くり,さつ まいも,パン粉(小麦・ 大豆),小麦粉,でん 粉,だいた油		砂糖,食塩
	アーモンドカル	カタクチイワシ	アーモンド,ごま,三温 糖		
20日 (水)	牛乳	牛乳			
	彩野菜のピラフ	ベーコン(豚肉)	米,押し麦,大豆油	人参,玉ねぎ,ピーマン,赤 ピーマン,コーン,あお豆 (大豆)	にんにく,塩,こしょう,しょうゆ, ポークフィヨン(鶏肉,豚肉)
	●ひじきとチーズのサ ラダ(乳)	ひじき,チーズ(乳),と りささみ	三温糖	キャベツ,大根,きゅうり, 人参,コーン,シークァー サー	酢,しょうゆ
	ハンバーグのソースがけ	豚肉,鶏肉,粒状植物た んぱく(大豆)	三温糖,でん粉,豚脂	玉ねぎ,ピクルス,マッ シュルーム	ポークエキス(豚肉),ケチャッ プ,デミグラスソース(小麦,鶏 肉),ウスターソース(りんご,大 豆)チキンフィヨン(鶏肉)
21日 (木) 琉球料 理の日	牛乳	牛乳			
	わかめごはん		米		わかめ,食塩,さとう
	イナムドゥチ	ぶた肉,白かまぼこ(卵な し)(大豆),甘口白みそ (大豆),白みそ(大豆)		とうがん,ねぎ,こんにゃ く,しいたけ	ポークフィヨン(鶏肉,豚肉),か つお節,塩
	パパイヤイリチー	チキアギ(大豆),ツナ	大豆油	パパイヤ,人参,玉ねぎ,に ら	しょうゆ,塩,にんにく
	くだもの			なし	
22日 (金) トーカ チ(米 寿)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	中身汁	豚中身,ぶた肉,白かまほ こ(卵なし)(大豆)		こんにゃく,しいたけ,ね ぎ	しょうが,かつお節,しょうゆ,塩
	干切りイリチー	細切こんにゃく,ぶた肉,チキ アギ(大豆)	大豆油	角切り切干大根,人参,こ んにゃく,にら	しょうゆ,みりん,塩,酒,かつお節
	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

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
25日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	アーサと冬瓜のすまし汁	アーサ, とうや豆腐		人参, とうがん	かつお節, チキンブイヨン (鶏肉), 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
	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		
26日 (火) 絵本献立 「やさいだいすきひみつのごはん」	牛乳	牛乳			
	ゆうやけごはん	鶏肉, 油揚げ (大豆)	米, 麦, 大豆油	しいたけ, 人参, たけのこ, 裏ごし人参, あお豆 (大豆)	チキンブイヨン (鶏肉), 塩, しょうゆ, みりん, 酒
	みかん入り寒天サラダ		三温糖, オリーブ油	白菜, きゅうり, 人参, みかん, こんにゃく寒天, シークワーサー果汁	酢, 塩
	キャベツメンチカツ	豚肉, 鶏肉	砂糖, 植物油脂 (大豆), パン粉 (小麦, 大豆) 小麦粉, でん粉	キャベツ, 玉ねぎ	食塩, ポークエキス (豚肉)
	ゴマなしミニフィッシュ	カタクチイワシ	砂糖		食塩
27日 (水)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米, 麦		
	さつまいものみそ汁	麦みそ (大豆)	さつまいも, じゃがいも	しめじ, 長ねぎ	かつお節
	白菜とチリメンの和えもの	しらす, こんにゃく	三温糖	白菜, 人参	しょうゆ, 酢, 塩
	豚肉の生姜焼き	豚ロース	三温糖	しょうが	しょうゆ, みりん, 酒
28日 (木)	牛乳	牛乳			
	黒糖パン (小学校)		黒糖パン (小麦, 乳, 大豆)		
	ココアあげパン (中学校)	きな粉 (大豆)	コッパン (小麦, 乳, 大豆), だいたず油		ミルク (ココア) (大豆),
	クラムチャウダー (小麦・乳なし)	あさり, とり肉, 国産白いんげん (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フレック, チキンブイヨン (鶏肉), 塩, こしょう
	コーンとキャベツのサラダ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ (大豆), 三温糖	コーン, キャベツ, モーイ, 人参, ピクルス, シークワーサー果汁	塩
チーズ	チーズ (乳)				
29日 (金) 十五夜	牛乳	牛乳			
	紅いもご飯	とり肉	米, 麦, 紅いも, 大豆油	人参, しいたけ, きくらげ, ねぎ	かつお節, しょうゆ, みりん, 酒, 塩
	魚の梅肉焼き	さば	三温糖	梅肉 (りんご, 大豆), しょうが, シークワーサー果汁	しょうゆ, みりん, 酒
	●五色和え (卵)	錦糸卵, 糸けずり	三温糖	もやし, きゅうり, 人参, きくらげ	しょうゆ, 酢
	お月見大福	豆乳 (大豆)	砂糖, さつまいも, もち粉, でん粉, 植物油脂		食塩, コーンスターチ

給食センター第2調理場よりお知らせ

- ※19日「食育の日」、第3木曜日：21日「琉球料理の日」、絵本献立：26日「やさいだいすきひみつのごはん」
- ※1月から始まった「FIBAバスケットボール大会応援献立」は、今月で6カ国目の料理になります。大会終了後になりますが、9月8日(金)「スロベニア共和国」の料理です。世界各地の料理は、いかがでしたか? これからもいろいろな取り組みを行っていきたいと思います。楽しみにしててください。