

《自己管理能力をつけるために学校給食予定（アレルギー詳細）献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう》

1.学校給食予定（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「マカダミアナッツ」が追加になり「まつたけ」が削除されました。「マカダミアナッツ」の取扱事業者がアレルギー表示を適正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ゲン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 やまいも <b>マカダミアナッツ</b>

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.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。

6.オイスターソースには「かきエキス」が含まれています。

7.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。

8.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。

※学校給食予定（アレルギー詳細）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掲載しています。

※毎週木曜日は幼稚園欠食です。

日	献立名	赤の食品 おもに体をつくる もとなる	黄の食品 おもにエネルギーの もとなる	緑の食品 おもに体の調子を 整えるもとなる	調味料
1日 (月) 防災の日 献立	牛乳	牛乳			
	ひじきジュシー	ひじき 豚肉 大豆 油揚げ（大豆）	米 カルシウム米 大豆油	人参 しいたけ	しょうゆ（小麦、大豆） 酒 塩 ポークフィヨン（鶏肉、豚肉） かつお節 みりん
	切り干し大根の甘酢和え		三温糖	切干大根 きゅうり 人参	しょうゆ りんご酢（りんご）
	一口焼いも	さつまいも 砂糖しょうゆ（小麦、大豆）			
2日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも 三温糖 大豆油	人参 玉ねぎ 長ねぎ しょうが 糸こんにゃく しいたけ	酒 しょうゆ みりん かつお節 塩
	キャベツの海苔じゃこ和え	しらすのり	ごま油 三温糖	キャベツ もやし 人参 小松菜	しょうゆ 酢 塩
パワーキッズ納豆	丸大豆 たん白加水分解物 砂糖 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖	しょうゆ（小麦、大豆）	水あめ みりん 食塩 かつおだし		
3日 (水)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	中華コンソープ	ベーコン（豚肉）	大豆油 コーンスターチ	コーン クリームコーン 玉ねぎ パセリ	豚骨（豚肉） しょうゆ チキンフィヨン（鶏肉） 塩 こしょう
	豚にらもやし炒め	豚肉 チキアギ（大豆）	ごま油	もやし 玉ねぎ 人参 にら にんにく	酒 しょうゆ 塩 こしょう
	くだもの			オレンジ	

### さいがい 災害に備えて

9月1日は「防災の日」です。災害はいつ起こるかわかりません。学校でも定期的に防災訓練を実施しています。今、家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から少し多めに備えて、なくなったら買い足していく「ローリングストック法」などを実践しながら、災害時に役立てていこうとする「日常備蓄」の考え方が広く提唱されています。ただし、食料品については賞味期限などもよく確かめ、むだなく回転させていきましょう。



**水**  
 初期の支援物資は炭水化物系が中心になってしまいがち。常温保存のできるかまぼこやチーズなど高たんぱくの食品が役立ちます。

### チーズ・かまぼこ



初期の支援物資は炭水化物系が中心になってしまいがち。常温保存のできるかまぼこやチーズなど高たんぱくの食品が役立ちます。

### 菓子



米菓子や、ひと口ようかんは誰にでも好まれ、個別包装がおすすです。乾燥野菜や果物のチップスなども気分転換になります。

日	献立名	赤の食品 おもに体をつくる もとなる	黄の食品 おもにエネルギーの もとなる	緑の食品 おもに体の調子を 整えるもとなる	調味料
4日 (木)	牛乳	牛乳			
	きなこあげパン (美里小・北美小)	きな粉 (大豆)	コッペパン (小麦、乳、大豆) 大豆油 黒糖 三温糖		はったい粉
	コッペパン (コザ小・越来小・美原小・諸見小・中学校)		コッペパン (小麦、乳、大豆)		
	ABCスープ	鶏肉	じゃがいも でん粉 大豆油 ABCマカロニ (小麦)	にんにく 人参 玉ねぎ セロリ トマト パセリ	トマトソース (大豆) 塩 こしょう チキンブイオン (鶏肉) しょうゆ
	きのこソテー			しめじ エリンギ キャベツ 玉ねぎ 人参	乳不使用マーガリン (大豆) しょうゆ 塩 こしょう
	イチゴミックスジャム (コザ小・越来小・美原小・諸見小・中学校)	水あめ 砂糖 いちごりんご			
8日 (月) 世界の料理献立 (インド)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	サグカレー (小松菜カレー)	鶏肉 白いんげん豆	じゃがいも 大豆油	玉ねぎ 人参 小松菜 しょうが ほうれん草 にんにく	アレルギーフリーカレーフレーク 塩 ポークブイオン (鶏肉、豚肉) チキンブイオン (鶏肉) カレー粉 ウスターソース (りんご) チャッネ (りんご) リンゴピューレー (りんご)
	チャナサラダ	ひよこ豆		フロコリー 黄ピーマン コーン あお豆 (大豆)	インドカレー屋さんの謎ドレッシング (りんご)
	ヨーグルト	ぶどう糖果糖液糖 脱脂粉乳 シモン果汁 砂糖 全粉乳 ゼラチン 寒天			
9日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	とうがん 冬瓜のそぼろ煮	豚肉 厚揚げ豆腐 (大豆)	でん粉 大豆油	とうがん しょうが 人参 玉ねぎ こんにゃく 小松菜	酒 かつお節 みりん しょうゆ 塩
	ひじき入り厚焼玉子	鶏卵 ひじき 醤油 (小麦、大豆) 糖類 かつおエキス 煮干しだし 食塩 でん粉 人参 砂糖 植物油脂			
	●手作りカルシウムアップ ぶふりかけ (ごま)	しらす 大豆 糸けすり	白ごま 三温糖	小松菜	しょうゆ みりん
10日 (水)	牛乳	牛乳			
	もちきびごはん		米 もちきび		
	うおじる 魚汁	赤魚 豆腐 (大豆) アーサ 麦みそ (大豆) 赤みそ (大豆)		大根 ねぎ	かつお節
	●ゴーヤーチャンプルー (卵)	糸けすり 豆腐 (大豆) 卵	大豆油	ゴーヤー 人参 玉ねぎ	塩 しょうゆ こしょう
	あじつね 味付のり	乾のり 砂糖 食塩 みりん 醤油 (小麦、大豆) ゼラチン			
11日 (木)	牛乳	牛乳			
	きなこあげパン (コザ小・越来小) (美原小・諸見小)	きな粉 (大豆)	コッペパン (小麦、乳、大豆) 大豆油 黒糖 三温糖		はったい粉
	コッペパン (美里小・北美小) 中学校		コッペパン (小麦、乳、大豆)		
	ポトフ	鶏肉 ウィンナー (豚肉)	じゃがいも 大豆油	人参 玉ねぎ 白菜 セロリ パセリ	塩 こしょう 豚骨 (豚肉) チキンブイオン (鶏肉)
	●ごぼうサラダ (ごま)	ハム (豚肉 大豆)	ノンエッグマヨネーズ (大豆) 三温糖 ごま	ごぼう 人参 きゅうり	しょうゆ
	オレンジマーマレード (美里小・北美小) 中学校	水あめ 砂糖 なつみかん みかん いよかん			
12日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごこく 五穀ごはん		米 胚芽押麦 もちきび 丸麦 黒米 赤米		
	かしわ汁	鶏肉 昆布	大豆油	大根 ごぼう 人参 しいたけ 長ねぎ しょうが	塩 しょうゆ かつお節
	モーウィの梅和え	糸けすり	三温糖	モーウィ きゅうり 人参	酢 しょうゆ 梅肉 (りんご、大豆)
	さかな 魚のみそ幽庵焼き	まぐろ 甘口白みそ (大豆)	三温糖	しょうが	しょうゆ みりん 酒



日	献立名	赤の食品 おもに体をつくる もとなる	黄の食品 おもにエネルギーの もとなる	緑の食品 おもに体の調子を 整えるもとなる	調味料	
16日 (火)	牛乳	牛乳				
	もちきびごはん		米 もちきび			
	チリライス	ウインナー（豚肉） 豚肉 牛肉 大豆たんぱく 金時豆	大豆油	にんにく 玉ねぎ 人参	ケチャップ トマトペースト チリソース（りんご、鶏肉、大豆） チリパウダー ナツメグ パプリカパウダー 赤ワイン ウスターソース（りんご） 塩	
	●海藻サラダ（ごま） <small>かいそう</small>	茎わかめ 昆布 赤つのまた 青つのまた 白キリンサイ ツナ	白ごま 三温糖	大根 きゅうり コーン	笑顔でランチ香りごま（ごま） 塩 しょうゆ	
チーズ	ナチュラルチーズ（乳） 乳化剤					
17日 (水)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	マーボー島野菜 <small>しまやさい</small>	豆腐（大豆） 豚肉 大豆たんぱく 赤みそ（大豆） 赤だし（大豆、鶏肉）	ごま油 でん粉 大豆油	とうがん へちま 人参 玉ねぎ にら きくらげ しいたけ たけのこ にんにく しょうが	酒 オイスターソース しょうゆ トウバンジャン（大豆） 塩 ポークフィヨン（鶏肉、豚肉） テンメンジャン（小麦、大豆）	
	たけのこしゅうまい	キャベツ たけのこ パン粉 でん粉 粒状大豆たんぱく 加工油脂 たらすり身 砂糖 食塩 小麦粉 還元水あめ 加工でん粉				
18日 (木) 琉球料理の日 	牛乳	牛乳				
	もちきびごはん		米 もちきび			
	●クーリジシ（卵）	豚肉 卵 白かまぼこ（大豆）		とうがん こんにゃく しいたけ	かつお節 塩 しょうゆ ポークフィヨン（鶏肉、豚肉）	
	ゴーヤーとパインの甘酢和え <small>あまずあ</small>		三温糖	ゴーヤー パイン 人参 きゅうり シークアサー	塩 酢	
さかな こんどうしょうがや 魚の黒糖生姜焼き	さば	黒糖 はちみつ	しょうが	しょうゆ みりん 塩 酒		
19日 (金) 食育の日	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	さつま汁 <small>じり</small>	鶏肉 油揚げ（大豆） 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	さつまいも	人参 大根 ごぼう ねぎ しょうが	かつお節	
	あおな 青菜のおかかマヨ和え <small>あ</small>	糸けすり	ノンエッグマヨネーズ（大豆）	小松菜 もやし きゅうり 人参	しょうゆ 塩	
さんまゆずみそ煮 <small>じ</small>	さんま 砂糖 みそ（大豆） 本みりん ゆずペースト 米粉 食塩					
22日 (月)	牛乳	牛乳				
	げんまい 玄米ごはん		米 もち玄米			
	ワンタンスープ	絹ごし豆腐（大豆）	ごま油 でん粉 ワンタン（小麦、ごま、豚 肉、大豆）	コーン 人参 長ねぎ 小松菜	しょうゆ 塩 こしょう チキンフィヨン（鶏肉） かつお節	
	ぶんにく しお 豚肉の塩こうじレモン炒め <small>いた</small>	豚肉	大豆油	キャベツ 玉ねぎ 人参 にんにく レモン	塩 こしょう 塩こうじ	
とうにゅう 豆乳パンナコッタ	砂糖 果糖ぶどう糖液糖 植物油 豆乳クリーム（大豆） 水あめ でん粉 いちご果汁 りんご					
24日 (水)	牛乳	牛乳				
	ちゅうかめん 中華麺		中華めん（小麦、大豆）			
	あん	豚肉	大豆油 ごま油 でん粉	しょうが にんにく 白菜 玉ねぎ 人参 パクチョイ たけのこ しいたけ	みりん オイスターソース しょうゆ ポークフィヨン（鶏肉、豚肉） 塩 酒	
	ブロッコリーとひじきの サラダ	ひじき	三温糖	ブロッコリー 人参 カリフラワー コーン あお豆（大豆）	しょうゆ 酢 塩	
	あ 揚げぎょうざ	キャベツ 青じそ にら 長ねぎ しょうが にんにく 豚肉 鶏肉 パン粉（小麦、乳、大豆） 加工でん粉 粒状大豆たんぱく（大豆） ごま油 しょうゆ（小麦、大豆） オイスターソース 食塩 小麦粉 食塩 植物油（大豆） 大豆油				
25日 (木) 絵本献立 （まほうのでんしレンジ）	牛乳	牛乳				
	チキンライス	鶏肉	米 麦 大豆油	マッシュルーム コーン 人参 玉ねぎ ビーマン	パプリカパウダー ケチャップ 塩 チキンフィヨン（鶏肉） こしょう	
	オムライスシート	鶏卵 しょうゆ（小麦、大豆）	糖類 かつおエキス 煮干しだし 食塩 でん粉 植物油			
	ケチャップ	トマト 砂糖 ぶどう糖 果糖液糖 ぶどう糖 醸造酢 食塩 玉ねぎ				
	かぼちゃとアーモンドの サラダ	ベーコン（豚肉）	アーモンド 三温糖 ノンエッグマヨネーズ（大豆）	かぼちゃ 人参 あお豆（大豆） コーン	酢 塩	
やき 焼プリンタルト	小麦粉 マーガリン 砂糖 液全卵 食塩 加糖卵黄 脱脂粉乳 乳化剤（大豆）					



日	献立名	赤の食品 おもに体をつくる もとなる	黄の食品 おもにエネルギーの もとなる	緑の食品 おもに体の調子を 整えるもとなる	調味料
26日 (金)	牛乳	牛乳			
	ベにいも 紅芋パン		紅芋パン (小麦、乳、大豆)		
	マッシュルームの クリームスープ	鶏肉 白花豆 白いんげん豆 豆乳 (大豆)	じゃがいも 大豆油	マッシュルーム 人参 玉ねぎ コーン パセリ	アレルギーフリーシチュー こしょう しょうゆ チキンブイヨン (鶏肉) 塩
	シークワサーサラダ		三温糖 オリーブ油	もやし 大根 キャベツ きゅうり 黄ピーマン シークワサー	しょうゆ りんご酢 (りんご) 塩 こしょう
	チキンのガーリック <sup>や</sup> 焼き	鶏肉		にんにく	塩 こしょう
29日 (月) トーカーチ	牛乳	牛乳			
	くろまい 黒米ごはん		米 麦 黒米		
	なかみじる 中身汁	豚中身 豚肉 白かまぼこ (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
	とうふ 豆腐チャンプルー	豆腐 (大豆) 豚肉	大豆油	キャベツ もやし 人参 しょうが	塩 しょうゆ
	ちんすこう	小麦粉 砂糖 ラード (豚脂)			
30日 (火)	牛乳	牛乳			
	あおな 青菜ごはん		米		香りご飯の素 青菜
	ごもくに 五目煮	鶏肉 厚揚げ豆腐 (大豆) 昆布 大豆	三温糖 大豆油	しいたけ 人参 大根 こんにゃく しょうが あお豆 (大豆)	かつお節 しょうゆ みりん 塩
	きびなご <sup>なんばんづ</sup> 南蛮漬け	きびなご	小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖	人参 きゅうり 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酢 かつお節
	くだもの		りんご		

## 保護者の方へ



## 9月の除去食提供日

- 9日 (火) ●手作りカルシウムアップふりかけ (ごま)  
 10日 (水) ●ゴーヤーチャンプルー (卵)      11日 (木) ●ごぼうサラダ (ごま)  
 16日 (火) ●海藻サラダ (ごま)              18日 (木) ●クーリジシ (卵)

お子さんとしっかりアレルギー詳細献立表を確認してください。  
 誤食の心配がないよう注意してください。

## 9/29 (月) トーカーチ



トーカーチとは??

沖縄における数え年88歳の長寿祝い「米寿」のことです。旧暦の8月8日に行われます。

トーカーチとは、もともと米のます切りに使う竹の斗搔のこと。祝いの日に大きな器に米を盛って、その中にたくさんの斗搔を立ててあやかりとしてお祝いに来た客に配ったことから、米寿祝いをトーカーチとよぶようになったそうです。

給食でもトーカーチをお祝いして黒米ごはん、中身汁、豆腐チャンプルー、ちんすこうを提供します。お家に帰ってお家の人にトーカーチについてお話ししてみてくださいね。

## 沖縄市立学校給食センター第2調理場よりお知らせ

◎毎月19日「食育の日」、第三木曜日「琉球料理の日」、毎月1回「絵本献立」を実施しています。  
 絵本献立の日は、絵本や物語に関連のある献立を給食に取り入れています。

### ☐ 9月の絵本献立の日

9月25日(木)『まほうのでんしレンジ』

※各学校の行事等で給食が欠食になることがあります。学校数が多く欠食予定日の記載ができないので、問い合わせは各学校へお願いします。