

《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 パナナ 黄桃（もも） りんご やまいち マカダミアナッツ

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.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、でん粉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 こんだてめい	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 (火)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米、大麦		
	もずく丼	もずく、豚肉	サラダ油（大豆）、三温糖、でん粉	人参、たまねぎ、コーン、あお豆（大豆）、生姜	おろしにんにく、酒、濃口醤油（小麦・大豆）、本みりん、塩、花かつお、ボークブイヨン（鶏肉・豚肉）、
	とんじろ	豚肉、油揚げ（大豆）、麦みそ（大豆）、白みそ（大豆）		たまねぎ、人参、こんにゃく、長ねぎ、ごぼう	花かつお、だし昆布、酒、本みりん
	くだもの			うんしゅうみかん（予定）	
5日 (水)	牛乳	牛乳			
	しょうがのたきこみごはん	豚肉、油揚げ（大豆）	米、大麦、サラダ油（大豆）	椎茸、人参、ごぼう、あお豆（大豆）、しめじ	チキンブイヨン（鶏肉）、ボークブイヨン（鶏肉・豚肉）、花かつお、うす口しょうゆ（小麦・大豆）、塩、本みりん、酒
	さばのゆかりやき	さば			ゆかり
	こまつなのアーモンドあえ	とりささみ（鶏肉）	アーモンド、ノンエッグマヨネーズ、三温糖	小松菜、キャベツ、大根、切干大根、人参	フレンチドレッシング、塩、酢（小麦）、うす口しょうゆ
6日 (木)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン（小麦、乳、大豆）		
	あざりとトマトのスープ	あさり、無添加ベーコン（豚肉）、白いんげん豆	ABCマカロニ（小麦）、オリーブオイル	トマト、人参、しめじ、小松菜	豚骨（豚肉）、チキンスープ（鶏肉）、おろしにんにく、トマトケチャップ、トマトソース（大豆）、トマトピューレ、うす口しょうゆ、本みりん、塩、こしょう、バジル、白ワイン、
	ポテトリヨネーズ	無添加ワインナー（豚肉）	じゃがいも、大豆油、オリーブオイル	たまねぎ、さやいんげん、にんにく、赤ピーマン、パセリ	塩、こしょう、うす口しょうゆ、白ワイン、本みりん
	りんごジャム	水あめ、砂糖、りんご			
7日 (金) ※8日（い）も よせて	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	だいこん大根ンブシー	豚肉、厚揚げ（大豆）、昆布、赤みそ（大豆）	サラダ油（大豆）、三温糖	大根、人参、こんにゃく、小松菜	酒、本みりん、塩、花かつお
	※さつまいものアーモンドがらめ【カミカミ献立】		さつまいも、大豆油、アーモンド、三温糖、黒糖、はちみつ		濃口醤油
	こくもつふりかけ	でん粉、煎り米、米ぬか加工品、砂糖、にんじん、うるちひえパフ、黒のり、食塩、キヌアパフ、酵母エキス			

日	献立名 こんだてめい	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
10日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごもひき 五目炊き込みごはん	ひじき、油揚げ（大豆）、豚肉	米、もち米、サラダ油（大豆）	椎茸、しめじ、人参、ねぎ	花かつお、チキンスープ（鶏肉）、うす口しょうゆ、本みりん、酒、塩
	*とりのごまやき【カミカミ】	鶏肉	ごま、三温糖、サラダ油（大豆）		おろししょうが、塩、濃口醤油、酒、本みりん
	パンウースー	無添加ハム（豚肉・大豆）	春雨、三温糖、ごま油	もやし、人参、きゅうり	濃口醤油、酢、塩
11日 (火)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米、大麦		
	あきやさい 秋野菜の和風カレー	豚肉、白花豆、白いんげん豆	サラダ油（大豆）、じゃがいも、小麦粉	人参、たまねぎ、れんこん、ごぼう、しめじ、あお豆（大豆）、しょうが、にんにく、ブルーベリー	豚骨（豚肉）、花かつお、トマトケチャップ、ウスターソース、カレー粉、マドラスカレーパウダー（小麦・りんご）、カレーパウダー（小麦・大豆・鶏肉・牛肉）、塩、濃口醤油
	*フルーツナタデココ【カミカミ】			みかん、黄桃（もも） パイナップル、りんご、ナタデココ、シークワーサー果汁	
12日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	もずくのみそ汁	もずく、沖縄豆腐（大豆）、麦みそ（大豆）、赤みそ（大豆）		人参、えのきだけ、たまねぎ、小松菜	花かつお
	ごもひき 五目たまごやき	たまご、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（大豆）砂糖、			にんじん、グリーンピース、コーン、
	*きり干し大根のハリハリづけ【カミカミ】	無添加ハム（豚肉・大豆）、しらす干し	三温糖	切干大根、きゅうり、人参	濃口醤油、酢
13日 (木)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米、大麦		
	おでん	ちくわ、結び昆布、肉だんご（小麦・大豆・鶏肉）、がんもどき（大豆）		大根、人参、こんにゃく、いんげん	花かつお、濃口醤油、うす口しょうゆ、本みりん、酒、塩
	ブロッコリーのおかかあえ	糸けずり	三温糖	ブロッコリー、コーン、大根、きゅうり、人参	濃口醤油、酢
	あぶら油みそ	麦みそ（大豆）、ツナ	サラダ油（大豆）、三温糖	ねぎ	本みりん
14日 (金) ★16日（イム）によせて	牛乳	牛乳			
	スパゲティナポリタン	無添加ベーコン（豚肉）、無添加ウインナー（豚肉）	スパゲティ（小麦）、サラダ油（大豆）、三温糖	たまねぎ、人参、ピーマン、にんにく、しめじ	トマトケチャップ、トマトソース（大豆）、トマトピューレ、ウスターソース、こしょう、塩
	ビーンズサラダ	ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、ツナ	ノンエッグマヨネーズ、三温糖	キャベツ、きゅうり、シークワーサー果汁	マスタード、酢、塩
	★ベにいも 紅芋チップス		紅イモ、三温糖、大豆油		
17日 (月)	牛乳	牛乳			
	カレーピラフ	豚肉、豚レバー	米、大麦、サラダ油（大豆）	コーン、木くらげ、人参、たまねぎ、ピーマン	カレー粉、チキンスープ（鶏肉）、塩
	チキンのハーブやき	鶏肉	オリーブオイル	レモン果汁	バジル、オレガノ、おろしにんにく、塩、粒入りマスタード、塩こうじ、酒
	まめポテ豆サラダ	大豆、無添加ハム（豚肉・大豆）	じゃがいも、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、三温糖	人参、きゅうり、あお豆（大豆）	酢、塩

～ 11月8日 いい歯の日 にちなんで 「よくかんで食べることの良さ」についてしょうかい ～



よくかむと脳の^{のう}中の^{なか}満腹中枢が刺激されて、^{まんぶくちゅうしゅう}食べすぎを防ぎます。 	あごの筋肉を動かすことで脳の^{のう}血流量が増え、脳を活性化します。 
よくかむと^{えき}だ液が^で出て食べ物の^{もの}のみ込みや消化・吸収を助けます。 	かむことによって^でだ液の働きで、むし歯を予防します。 

日	こんだてめい 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
18日 (火)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、大麦		
	ちゅうか 中華コーンスープ	鶏肉、絹ごし豆腐（大豆）	でん粉、ごま油	とうがん、椎茸、木くらげ、コーン、クリームコーン、生姜、ねぎ	豚骨（豚肉）、酒、うす口しょうゆ、塩
	なすのみそいため	豚肉、厚揚げ（大豆）、赤みそ（大豆）、麦みそ（大豆）	サラダ油（大豆）、三温糖、でん粉、ごま油	なす、人参、たまねぎ、赤ピーマン、長ねぎ、椎茸、生姜、にんにく、にら	トウバンジャン、濃口醤油、本みりん、塩、オイスターソース
	たけのこしゅうまい	キャベツ、たけのこ、パン粉（小麦）、でん粉、粒状大豆たんぱく（大豆）、加工油脂、たらすり身、砂糖、塩、小麦粉、還元水あめ			
19日 (水) 食育の日	牛乳	牛乳			
	くろう 黒糖パン		黒糖パン（小麦、乳、大豆）		
	ちゆ 美らキャロットスープ	豚肉、無添加ベーコン（豚肉）	おおむぎ、じゃがいも、サラダ油（大豆）、小麦粉	人参、かぼちゃ、たまねぎ、パセリ	塩、こしょう、シチューベース（アレルギーフリー）、豚骨（豚肉）
	●スクランブルエッグ（卵）	たまご、無添加ウインナー（豚肉）	サラダ油（大豆）	コーン、ほうれん草、人参、しめじ	塩、こしょう、本みりん、白ワイン
	くだもの			うんしゅうみかん（予定）	
20日 (木) 琉球料理の日（第三木曜日） よせて	牛乳	牛乳			
	あおな 青菜ごはん		米		菜めし
	アーサイりゆし豆腐	ゆし豆腐（大豆）、あおさ		とうがん	花かつお、うす口しょうゆ、濃口醤油、塩
	せんきり 千切りイリチー	豚肉、昆布、白かまぼこ	サラダ油（大豆）	切干大根、人参、こんにゃく、いんげん	濃口醤油、本みりん、酒、塩、花かつお
	うむくじアンダギー（効・小）	マッシュポテト、さとう、紅芋、食塩、大豆油			
	うむくじアンダギー（中）	紅芋、もち粉、三温糖、トレハロース、大豆油			
21日 (金) 24日（和食の日） よせて	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	●たまご入りすまし汁（卵）	錦糸たまご（卵）	てまり麩（小麦）	大根、人参、小松菜、えのきたけ	花かつお、だし昆布、うす口しょうゆ、酒、塩
	さかなのもみじやき	ホキ	ノンエッグマヨネーズ、三温糖	人参、かぼちゃ、たまねぎ、パセリ	塩
	ひじきのいために	ひじき、豚肉、大豆、油揚げ（大豆）	サラダ油（大豆）、三温糖	人参、こんにゃく、にら	濃口醤油、本みりん、塩、花かつお、だし昆布
25日 (火) みそラーメン	牛乳	牛乳			
	みそラーメン（めん）		中華めん（小麦、大豆）		
	みそラーメン（汁）	豚肉、なると、麦みそ（大豆）、白みそ（大豆）	ごま油	人参、コーン、キャベツ、木くらげ、もやし、にんにく、生姜、長ねぎ	豚骨（豚肉）、花かつお、塩
	ミニ肉まん	キャベツ、たまねぎ、青ネギ、鶏肉、豚脂肪（豚肉）、しょうゆ（小麦・大豆）、砂糖、小麦粉、調整ラード、植物油脂、おろしにんにく、ごま油、おろししょうが、中国しょうゆ（大豆・小麦）、老酒（小麦）、鶏ガラスープ（小麦・鶏肉・大豆・乳）、香辛料、食塩、イースト			
	●パンパンジーサラダ（ごま）	とりささみ（鶏肉）	ごま、三温糖、ごま油	キャベツ、人参、きゅうり	酢、濃口醤油、塩
26日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	●きのこのクリームスープ（乳）	鶏肉、白花豆、白いんげん豆、牛乳、生クリーム（乳）	じゃがいも、小麦粉、大豆油、サラダ油（大豆）	しめじ、マッシュルーム、椎茸、人参、たまねぎ、コーン、パセリ	ホウワイトルウ（小麦・乳・牛・鶏・大豆）、豚骨（豚肉）、チキンブイヨン（鶏肉）、塩、こしょう
	まめ豆とひき肉のトマトに	豚肉、大豆、赤いんげん豆	サラダ油（大豆）、三温糖	たまねぎ、人参、ピーマン、トマト、かぼちゃ、にんにく	ケチャップ、トマトソース（大豆）、ウスターソース、クミン、チリパウダー、塩、濃口醤油
	くだもの			なし（予定）	
27日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	具だくさんみそ汁	豚肉、わかめ、赤みそ（大豆）、白みそ（大豆）	じゃがいも	大根、たまねぎ、人参、こんにゃく	花かつお
	あつあ 厚揚げのそぼろあんかけ	厚揚げ（大豆）、鶏肉	三温糖、でん粉、サラダ油（大豆）	長ねぎ、生姜	濃口醤油、本みりん、酒、塩、花かつお
	こまつなのあえもの	ツナ、糸けすり	三温糖	小松菜、人参、切干大根、大根	和風ドレッシング（小麦、大豆、りんご）、濃口醤油、塩
28日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	いもに	牛肉、鶏肉	里芋、じゃがいも	人参、こんにゃく、長ねぎ、生姜	花かつお、だし昆布、濃口醤油、塩、酒、本みりん
	●ようふう 洋風おかいため（乳）	鶏肉、おか（大豆）、チーズ（乳）、脱脂粉乳（乳）	三温糖、サラダ油（大豆）	人参、たまねぎ、ねぎ	濃口醤油、塩
	＊カリカリ小いわしたつたあげ【カミカミ】	いわし、あげだま（小麦）、小麦粉、コーンスターチ、植物性たんぱく（大豆）、植物油脂、食塩、でん粉、しょうゆ（小麦・大豆）、発酵調味料、砂糖、しょうが、みそ（大豆）、粉末しょうゆ（小麦・大豆）、みりん、大豆油			

日	こんだてめい 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
---	---------------	--------------------------	---------------------------	-----------------------------	-----



2013年12月に、「ユネスコ無形文化遺産」に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食には、季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスが取れているなど、良い面がたくさんあります。また、日本の伝統的な行事とも深く関わっています。

ぜひ、みなさんも和食の良さを知り、大切に受け継いでいきましょう。



「和食」の特徴

新鮮で、豊かな食材を使い、食材の良さを生かしています。	一汁三菜の和食は栄養バランスがとれています。	季節に合った器や盛り付けなどにも工夫を楽しみます。	日本の食文化は、年中行事と深く関係しています。
------------------------------------	-------------------------------	----------------------------------	--------------------------------

「和食」に欠かせないもの



「米」は、ご飯として食べるほか、だんごやおもちにしたり、発酵させて、調味料にしたりと形を変えて用いられます。



「うまみ」とは、やかとお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うまみ」を引き出したものです。和食を作る時の味の基本となります。「うまみ」は、日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でもそのま「UMAMI：ウマミ」と呼ばれます。



「発酵調味料」は、微生物の力を利用して作られます。みそやしょうゆ、酢、酒、みりんなどが発酵調味料といわれるものです。これらは、和食を作るうえで、欠かせない調味料です。



11月23日は「勤労感謝の日」

学校給食は多くの人がかかわっています

学校給食は栄養士が献立を考えて、調理員さんが給食をつくれます。また、使われる食材は農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生産者が育てたりとったりしたものを運送業者さんが運びます。このように多くの人の力によって、学校給食はみなさんのもとに届けられているのです。



～食事のあいさつの意味をしょうかい～

いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

～あいさつの意味を知って 食事のあいさつをしましょう～

