



《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**29品目**を表示しています。
食品表示法の一部改正により「カシューナッツ」が特定原材料に準ずるものから特定原材料へ移行すると同時に、特定原材料に準ずるも「ピスタチオ」が追加されました。「カシューナッツ・ピスタチオ」の食品関連事業者がアレルギー表示を適切に行うための経過措置期応じて、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）9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 カシューナッツ	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 オレンジ キウイフルーツ バナナ もも りんご やまいも マカダミアナッツ ピスタチオ

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。
※毎月第3金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
1日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	こんさいじる 根菜汁	鶏肉、油揚げ（大豆）、麦みそ（大豆）、白みそ（大豆）	サラダ油（大豆）	大根、にんじん、ごぼう、しいたけ、こんにゃく、長ねぎ	酒、かつお節
	あおな あ もの 青菜の和え物	ちくわ	三温糖、ごま油	小松菜、にんじん、白菜、きゅうり	しょうゆ（小麦、大豆）、特濃酢（小麦）、塩
2日 (金)	キャベツ平つくねのお好みソースかけ	キャベツ平つくね（鶏肉、豚肉）	三温糖、ノンエッグマヨネーズ（大豆）		しょうゆ、ケチャップ、とんかつソース
	牛乳	牛乳			
	ミートスパゲティ	牛肉、豚肉、豚レバー	スパゲティ（小麦）、サラダ油（大豆）、三温糖	にんじん、たまねぎ、にんにく、赤ピーマン、ピーマン、黄ピーマン、マッシュルーム	酒、トマトピューレー、ケチャップ、ウスターソース、こしょう、塩、ボークフイヨン（鶏肉、豚肉）
	スイートポテトサラダ	鶏肉	さつまいも、ノンエッグマヨネーズ（大豆）、三温糖	にんじん、きゅうり、あお豆（大豆）	酢（小麦）、塩、こしょう
5日 (月)	チキンのハニーマスタード焼き	鶏肉	はちみつ		塩、しょうゆ、粒マスタード
	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	豚肉とじゃがいものみそ汁	豚肉、わかめ、麦みそ（大豆）、白みそ（大豆）	サラダ油（大豆）、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、長ねぎ	酒、かつお節
●	もずく丼	もずく、豚肉	でん粉、サラダ油（大豆）	にんじん、たまねぎ、ピーマン、エリンギ、コーン	おろししょうが、酒、しょうゆ、みりん、塩、豆板醤、ボークフイヨン（鶏肉、豚肉）
	くだもの（梨）			なし	

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
6日 (火)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	ことう 黒糖チキンカレー	鶏肉、豚レバー、白花生、白 いんげん豆	黒糖、サラダ油（大豆）、 じゃがいも	にんにく、にんじん、たまね ぎ、ピーマン	酒、チャツネ（りんご）、カレール ウ（小麦、大豆、鶏肉、牛肉）、カ レー粉、ウスターソース、豚骨
	てづく ふくじんづ 手作り福神漬け		三温糖	きゅうり、大根、れんこん	おろししょうが、しょうゆ、酢
	めだまや 目玉焼き	液卵（卵）、デキストリン、還元水あめ、植物油脂（大豆）、こんぶだし、ゼラチン、食塩、乳、酵母エキスパウダー			
7日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	しる とり汁	鶏肉	サラダ油（大豆）、じゃがい も	だいこん、にんじん、白菜、 しいたけ、生姜	酒、しょうゆ、塩、みりん、かつお 節
	だいこん ばいにくあ 大根の梅肉和え	糸けすり	三温糖	大根、きゅうり	梅肉（大豆、りんご）、ゆかり、 酢、しょうゆ
	さんまのゆすみそ煮	さんま、砂糖、みそ（大豆）、本みりん、ゆずペースト、米粉、食塩			
8日 (木)	牛乳	牛乳			
	べにいも 紅芋パン		紅芋パン（小麦、乳、大豆）		
	ちゅ ●美らキャロットスープ（乳）	ベーコン（豚肉）、白花生、 白いんげん豆、脱脂粉乳	サラダ油（大豆）、じゃがい も、小麦粉	にんじん、コーン、たまねぎ	酒、塩、こしょう、豚骨
	タンカンドレッシングのサラダ	ちくわ	三温糖、ごま油	にんじん、キャベツ、きゅう り	タンカンドレッシング（小麦、大 豆、ゼラチン）、酢、塩
	ウインナー	豚肉、豚脂肪、えんどう豆たん白、でん粉、食塩、砂糖、海草粉末、香辛料			
13日 (火)	牛乳	牛乳			
	いろど 彩りピラフ	ウインナー（豚肉）、鶏肉	米、麦、カルシウム米、サラ ダ油（大豆）	にんじん、たまねぎ、赤ピー マン、ピーマン、黄ピーマ ン、グリーンピース、コーン、 マッシュルーム	白ワイン、おろしにんにく、塩、こ しょう、チキンフイヨン（鶏肉）
	ブロッコビーサラダ	ひよこ豆、大豆、鶏肉	三温糖	ブロッコリー、キャベツ、に んじん、きゅうり	マリネドレッシング（大豆、りん ご）、塩、酢
	カップトマトグラタン	ショートニング、乾燥マッシュポテト、じゃがいも、植物油、おから（大豆）、トマトケチャップ、米粉、粉末水あめ、粒状植物性たん白（大豆）、水溶性食物繊維、食塩、砂糖、酵母エキス、にんにくペースト			
	ブルーベリーゼリー	水飴、ブルーベリー果肉、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、ブルーベリー濃縮果汁、りんご濃縮果汁（りんご）			
14日 (水)	牛乳	牛乳			
	こ 煮込みうどん	豚肉、油揚げ（大豆）	うどん（小麦）、サラダ油 （大豆）、三温糖	白菜、小松菜、にんじん、長 ねぎ、しいたけ、生姜	酒、しょうゆ、みりん、塩、かつお 節
	じゃがいもタシヤー	鶏肉	じゃがいも、サラダ油（大 豆）、ごま油	いんげん、たけのこ、こん にゃく、生姜	塩、しょうゆ、こしょう
	ししゃものアーサマヨ焼き	子持ちししゃも、アーサ	ノンエッグマヨネーズ（大 豆）		みりん
	たまごい こめこ 卵入り米粉ドック	液卵白（卵）、砂糖、米粉、鶏卵、植物油脂、豆乳加工品（大豆）、加糖卵黄（卵）、カカオマス、粉末卵白（卵）、ココアパウダー			
15日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ぐ 貝だくさんみそ汁	油揚げ（大豆）、赤みそ（大 豆）、白みそ（大豆）	じゃがいも	大根、にんじん、ごぼう、し いたけ、こんにゃく、長ねぎ	かつお節
	せんき 千切りイリチー	昆布、豚肉、チキアギ（大 豆）	サラダ油（大豆）、三温糖	切干大根、にんじん、こんに ゃく、しいたけ	酒、みりん、しょうゆ、かつお節
	いも てん 芋くじ天ぷら	大豆油、マッシュポテト、砂糖、紅芋、食塩			
16日 (金)	牛乳	牛乳			
	きびごはん		米、もちびき		
	なかみじる 中身汁	豚中身、豚肉		こんにゃく、しいたけ、生 姜、ねぎ	酒、こしょう、みりん、しょうゆ、 塩、かつお節、豚骨
	ウサチ		三温糖	きゅうり、にんじん、大根、 シークワーサー果汁	酢、塩
	さかな うめ 魚の梅みそがけ	さば、甘口みそ（大豆）	三温糖		塩、梅肉（大豆 りんご）、酒、み りん
17日 (土)	ことうまめ 黒糖豆	大豆、黒糖			



沖縄そばの日（17日）献立
まごは応援献立（栄養満点！）

大豆のへんしんウィーク（23日～29日まで）

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
19日 (月)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	なべ キムチ鍋	豚肉、厚揚げ（大豆）	春雨、サラダ油（大豆）、三温糖	白菜キムチ（大豆）、にんじん、たまねぎ、白菜、長ねぎ、しいたけ	おろしにんにく、おろししょうが、酒、コチジャン（大豆）、塩、かつお節、豚骨
	てづく 手作りからしなふりかけ	しらす干し、大豆、糸けすり		からし菜	みりん、酒、しょうゆ
	い あつや たまご ひじき入り厚焼き玉子	卵、ひじき、だし汁、醤油（小麦・大豆）、糖類、かつおエキス、濃縮煮干し、食塩、でんぷん、人参、砂糖、植物油脂			
20日 (火)	牛乳	牛乳			
	おきなわ 沖縄そば（めん）		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）	サラダ油（大豆）	ねぎ、生姜	みりん、酒、しょうゆ、塩、豚骨、かつお節
	●ごぼうのごま和え（ごま）	鶏肉	ノンエッグマヨネーズ（大豆）、三温糖	ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン	しょうゆ、ごまドレッシング（小麦、ごま、大豆）
	かぼちゃひき肉フライ	大豆油、かぼちゃ、たまねぎ、豚肉、砂糖、しょうゆ（小麦、大豆）、パン粉（小麦）、でん粉、豚脂（豚肉）、粒状植物性たん白（大豆）、発酵調味料、ウスターソース（大豆、りんご）、香辛料、たん白加水分解物（大豆）、小麦粉、植物油脂、デキストリン			
21日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	さつまいものみそ汁	鶏肉、油揚げ（大豆）、赤みそ（大豆）、白みそ（大豆）	サラダ油（大豆）、さつまいも	大根、にんじん、しいたけ、長ねぎ	酒、塩、かつお節、だし昆布
	はくさい 白菜のそぼろ炒め	豚肉、鶏肉、厚揚げ（大豆）	でん粉、サラダ油（大豆）	白菜、にんじん、小松菜、エリンギ	酒、おろししょうが、しょうゆ、みりん、塩
	さばのカレー風味焼き	さば			カレー粉、酒、しょうゆ
	こきん 国産りんごゼリー	りんご濃縮果汁（りんご）、水あめ、砂糖、りんごピューレ（りんご）			
22日 (木)	牛乳	牛乳			
	ぜんりゅうふん 全粒粉パン		全粒粉パン（小麦、乳、大豆）		
	あさりのトマトスープ	あさり、ベーコン（豚肉）、大豆	じゃがいも、サラダ油（大豆）	大根、にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく、トマト	酒、トマトピューレー、塩、こしょう、豚骨
	グリーンサラダ	ハム（豚肉、大豆）	三温糖	キャベツ、きゅうり、コーン、シークワサー果汁	しょうゆ、酢、塩
	て や 照り焼きチキンパティ	鶏肉、ソーテオニオン、玉ねぎ、パン粉（小麦）、粉末状植物性たん白（大豆）、発酵調味料（小麦、大豆）、しょうゆ（小麦、大豆）、砂糖、りんご、水あめ、食塩、粒状植物性たん白（大豆）、果糖ブドウ糖液糖、黒こしょう末、コーンスターチ、パプリカ末、オールスパイス末、ジンジャー末、ガーリック末、バーム油			
23日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	まーぼーだいこん 麻婆大根	沖縄豆腐（大豆）、豚肉、豚レバー、大豆、赤みそ（大豆）	三温糖、ごま油、でん粉、サラダ油（大豆）	大根、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、きくらげ、しいたけ、生姜	おろしにんにく、豆板醤、テンメンジャン（小麦、大豆）、しょうゆ、酒、ポークフィヨン（鶏肉、豚肉）
	はるさめ 春雨サラダ	ハム（豚肉、大豆）	緑豆はるさめ、三温糖、ごま油	きゅうり、にんじん	しょうゆ、酢
	ポークシューマイ	鶏肉、豚肉、たまねぎ、パン粉（小麦）、でん粉加工食品、砂糖、粉あめ、ソーテオニオン、豚脂（豚肉）、しょうがペースト、しょうゆ（小麦、大豆）、みりん、香辛料、食塩、みそ（大豆）、酵母エキスパウダー、小麦粉、水あめ混合異性化液糖、大豆粉（大豆）			
	れいとう 冷凍パイ（中学校のみ）	パイ、砂糖			



○10月23日～29日は「大豆のへんしんウィーク」として、毎日大豆や大豆加工品が登場します。
ぜひ、さがしてみてくださいね(*^▽^*)小学校3年生の国語で学習します♪

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
26日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	わかめと冬瓜のスープ	わかめ、冷凍豆腐(大豆)	ごま油、でん粉	しいたけ、冬瓜、長ねぎ、生姜	塩、こしょう、しょうゆ、かつお節、ポークパイヨン(鶏肉、豚肉)
	●キングス丼(卵) (沖縄市健康レシビコンテスト献立)	豚肉、大豆、もずく、錦糸卵(卵)	サラダ油(大豆)、三温糖、でん粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、コーン、きくらげ、赤ピーマン、いんげん、ゴーヤー	おろししょうが、酒、しょうゆ、みりん、塩
	イカたっぷり小判	いか、食塩、たまねぎ、でん粉、砂糖、ぶどう糖、加工デンプン製剤(大豆)			
27日 (火)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	おきなわふう 沖縄風みそ汁	豚肉、ゆし豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)	サラダ油(大豆)、じゃがいも	にんじん、たまねぎ	酒、かつお節
	ごもく 五目きんぴら	豚肉	サラダ油(大豆)、三温糖、ごま油	ごぼう、にんじん、ピーマン、生姜、こんにゃく	酒、しょうゆ、みりん、塩
	くだもの (柿)			かき	
28日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とうがん 冬瓜汁	鶏肉	サラダ油(大豆)	しいたけ、冬瓜、にんじん、ねぎ、生姜	酒、しょうゆ、塩、かつお節
	タマナーチャンプルー	ツナ、厚揚げ(大豆)	サラダ油(大豆)	キャベツ、にんじん、小松菜、もやし	塩、しょうゆ
	ぶたにく しょうが 豚肉の生姜焼き	豚肉	三温糖		しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが
29日 (木)	牛乳	牛乳			
	バーガーパン		バーガーパン(小麦、乳、大豆)		
	フェジョアータ風(ブラジル料理・お肉とお豆の煮込み料理)	豚肉、ベーコン(豚肉)、ウインナー(豚肉)、ガルパンソー、マローファットピース、レッドキドニー、大豆	オリーブ油、じゃがいも、三温糖	にんじん、たまねぎ	おろしにんにく、こしょう、酒、塩、デミグラスソース(小麦、鶏肉)、ケチャップ、豚骨
	コーンとアーモンドサラダ		アーモンド	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	フレンチドレッシング、コーンクリーミー ドレッシング、塩
	しろみぎかな 白身魚フライ	大豆油、ホキ、小麦粉、パン粉(小麦、大豆)、塩、こしょう			
30日 (金)	牛乳	牛乳			
	トマトリゾット	鶏肉、ベーコン(豚肉)	米、麦、カルシウム米、三温糖、オリーブ油	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト	豚骨、白ワイン、パセリ、おろしにんにく、ケチャップ、トマトピューレー、トマトソース(大豆)、塩
	まじょ 魔法のサラダ	ハム(豚肉、大豆)	紅いも、ノンエッグマヨネーズ(大豆)、三温糖	かぼちゃ、きゅうり	酢、塩、こしょう
	ハロウィンハンバーグ	鶏肉、たまねぎ、豚脂(豚肉)、豚肉、粒状植物性たん白(大豆)、砂糖、ぶどう糖、食塩、トマトペースト、酵母エキス、香辛料、にんにくペースト、小麦不使用しょうゆ(大豆)、しょうがペースト			
	げんき 元気ヨーグルト	脱脂粉乳、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、全粉乳(乳)、ゼラチン、寒天、乳酸カルシウム			

世界のウチナーンチュの日(ブラジルウチナーンチュの会100周年)

ハロウィン献立



10月30日は 世界のウチナーンチュの日

今年は「ブラジル料理」です
29日の給食をお楽しみに♪



10月は 食品ロス削減月間



10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本には食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。
食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。