沖縄市立学校給食センター
TEL：098-989-1324
第三調理場

平成30年度3月　中

学校給食予定献立表（アレルギー詳細）献立表

1.予定(アレルギー詳細)献立表は、食品衛生法に定められている27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）20品目
卵　乳　小麦　そば　落花生　えび　かに	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。カッコ内の食品は対応アレルゲンを表示しています。
※沖縄市立学校給食センターで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）・汁物です。

除去食対応アレルゲン7品目	卵　乳（乳製品）　えび　かに　いか　たこ　ごま

3.加工食品に関しては、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。
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、でんぷんを使用する場合があります。（今月より太字の部分が変更となっています。ご確認ください）

日	献立名	赤の食品 （血や肉、骨を作る）	黄の食品 （熱や力になる）	緑の食品 （体の調子を整える）	調味料
1日 (金)	牛乳	牛乳			
	ちらし寿司		米		ちらしずしの素（小麦、大豆、鶏肉）
	はまぐりと菊のすまし汁	はまぐり,白かまぼこ,絹ごし豆腐（大豆）		えのき,食用菊,みつば,生姜	塩,薄口醤油（大豆、小麦）,だし昆布,酒,花かつお
	ごぼうの鶏肉巻き	鶏肉	砂糖	ごぼう	みりん,酒,醤油（小麦、大豆）塩
	菜の花の和え物	とりささみ	さとう	きゅうり,コーン,菜の花,人参,白菜	薄口醤油（小麦、大豆）,酢（小麦）
	ひなあられ	のり	もち米,砂糖		醤油（小麦、大豆）
4日 (月) 中学3年応援メニュー	ジョア（マスカット味）		ジョア（乳）		
	麦ごはん		米,麦		
	●チキンカレー（乳）（リクエスト献立）	白花豆ペースト,スキムミルク（乳）,豚レバー,鶏肉	じゃがいも,マーガリン（乳、大豆、豚肉）,大豆油,小麦粉	たまねぎ,なす,にんにく,ピーマン,プルーン,人参	ウスターソース,カレールウ（小麦、牛肉、大豆、鶏肉）,マドラスカレー（小麦、牛肉、豚肉、大豆、りんご）,カレー粉,塩,ケチャップ,豚骨,赤ワイン
	とんかつ	豚肉	パン粉（小麦、大豆）小麦粉,なたね油		ガーリックパウダー,塩,こしょう
	福神漬け		さとう	キャベツ,きゅうり,パパイヤ,福神漬（小麦、大豆）	濃口醤油,酢
5日 (火)	牛乳	牛乳			
	揚げパン（リクエスト献立）	きな粉（大豆）,スキムミルク（乳）	コッペパン（小麦、乳、大豆）なたね油,麦こがし,粉末黒糖,グラニュー糖		
	豚肉と豆の煮込み	大豆,無添加ポーク（豚肉、鶏肉）,豚肉	さとう,じゃがいも,でん粉,大豆油	たまねぎ,トマト,にんにく,ブロッコリー,マッシュルーム,人参	ウスターソース,塩,デミグラスソース（小麦、鶏肉）,ケチャップ,トマトソース（大豆）,豚骨,赤ワイン
	キャベツとコーンのソテー	無添加ウインナー（豚肉）	大豆油	キャベツ,しめじ,たまねぎ,コーン,人参,小松菜	こしょう,塩,濃口醤油

日	献立名	赤の食品 （血や肉、骨を作る）	黄の食品 （熱や力になる）	緑の食品 （体の調子を整える）	調味料
6日 (水) 沖縄 東中 美東中 3年生 欠食	牛乳	牛乳			
	菜飯		麦,米		菜飯の素（大豆）
	もずくと冬瓜のすまし汁	もずく,魚そうめん		えのきたけ,とうがん,ねぎ,生姜,人参	塩,薄口醤油,だし昆布,酒,花かつお
	ちくわのマヨネーズ焼き	ちくわ,牛乳,スキムミルク（乳）,青のり	ノンエッグマヨネーズ 生クリーム（乳）		
	鶏肉とじゃが芋のうま煮	鶏肉	さとう,じゃがいも,大豆油	グリンピース,たまねぎ,人参,椎茸,こんにゃく,生姜	塩,薄口醤油,酒,みりん かつおだし,昆布だし
7日 (木) 沖縄 東中 美東中 3年生 欠食	牛乳	牛乳			
	糸けずり入り炊き込みご飯	ツナ,糸けずり,油揚げ（大豆）,鶏肉	大豆油,麦,米	ねぎ,人参,切干大根,椎茸	塩,濃口醤油,薄口醤油チキンブイヨン（鶏）酒,みりん,花かつお
	さばのゆずみそがけ	さば,赤みそ（大豆）甘口白みそ（大豆）	さとう,でん粉	ゆずの皮,生姜	塩,みりん,かつおだし
	野菜の甘酢和え	鶏ささみ,ちくわ ひじき	さとう	きゅうり,シークヮーサー果汁,もやし,人参,小松菜,白菜	塩,,酢
	うまかっ十	大豆,黒大豆,片口いわし 昆布	セサミクラッカー（ごま、小麦）,アーモンド,ひまわりの種,松の実,ごま,植物油,南瓜の種,砂糖		塩
8日 (金)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		麦,米		
	豆とポテトのスープ	ひよこ豆,白いんげん豆,白花豆ペースト,鶏肉	じゃがいも,でん粉	あお豆（大豆）,コーン,たまねぎ,パセリ	こしょう,塩,豚骨,チキンブイヨン（鶏）
	タコミート （リクエスト献立）	レンズ豆,大豆,牛肉,豚レバー,豚肉	さとう,大豆油	セロリー,たまねぎ,にんにく,ピーマン,マッシュルーム,人参	ウスターソース,塩,ケチャップ,トマトペースト,赤ワイン チリパウダー
	●タコライス用サラダ（乳）	チーズ（乳）		キャベツ,人参,白菜	
	果物			果物	
	卒業おめでとうチョコケーキ（中3のみ）	卵	ホイップクリーム（乳） 砂糖,チョコレート（大豆）,小麦粉,水あめ,ココアパウダー		
11日 (月) 沖縄 東中 美東中 欠食	牛乳	牛乳			
	スパゲティナポリタン	無添加ウインナー（豚肉）,豚肉	オリーブ油,さとう,スパゲティ（小麦）,大豆油	しめじ,たまねぎ,にんにく,ピーマン,マッシュルーム,人参	ウスターソース,こしょう,塩,チャツネ（りんご）,ケチャップ,トマトソース（大豆）,トマトピューレー
	キャベツサラダ	とりささみ	オリーブ油,さとう	キャベツ,きゅうり,シークヮーサー果汁,人参,小松菜,白菜	塩,濃口醤油,酢,粒マスタード
	手づくり米粉ケーキ（チョコバナナ）	豆乳（大豆）	コーンスターチ,米粉,こめ油,さとう,チョコチップ（乳、大豆）,はちみつ,ココアパウダー	レモン果汁,バナナ	塩,重曹,ベーキングパウダー
12日 (火) 沖縄 東中 美東中 3年生 欠食	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		麦,米		
	春野菜のみそ汁	油揚げ（大豆）,白みそ（大豆）,鶏肉,麦みそ（大豆）	じゃがいも	キャベツ,山東菜,たまねぎ,人参,生姜	塩,だし昆布,花かつお
	ひじきと野菜の豆腐あげ	魚肉すり身,豆腐（大豆）,ひじき,大豆,卵	砂糖,でん粉, 植物油脂 小麦粉	人参,えだ豆（大豆）,たまねぎ	塩
	糸かまぼこともずくの和え物	もずく,糸かまぼこ	さとう	きゅうり,シークヮーサー果汁,ゆずの皮,人参,大根	塩,酢

日	献立名	赤の食品 （血や肉、骨を作る）	黄の食品 （熱や力になる）	緑の食品 （体の調子を整える）	調味料
13日(水) **沖縄東中 美東中 3年生 欠食**	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米,麦		
	麻婆豆腐	沖縄豆腐（大豆）,豚肉,赤みそ（大豆）,麦みそ（大豆）	ごま油（大豆）,さとう,でん粉,大豆油	たまねぎ,にら,にんにく,人参,木くらげ,椎茸,生姜	塩,テンメンジャン（小麦、大豆）,トウバンジャン,ケチャップ,オイスターソース,豚骨
	揚げ餃子	豚肉,大豆	ラード（豚）米粉,でんぷん（大豆）,ごま油（ごま）,砂糖,もち粉,なたね油	キャベツ,にら,玉葱,にんにく,生姜,竹の子	塩
	キムチあえ	とりささみ	ごま油（大豆）,さとう	きゅうり,白菜キムチ（大豆）,もやし,人参,大根	濃口醤油,酢
14日(木) **沖縄東中 美東中 3年生 欠食**	牛乳	牛乳			
	きびごはん		もちびき,米		
	●クーリジシ（卵）	液卵,白かまぼこ,豚肉		とうがん,ねぎ,椎茸,こんにゃく	塩,だし昆布,酒,濃口醤油 花かつお
	さんまの梅煮	さんま	砂糖,でん粉	しそ,梅肉	醤油（小麦、大豆）,みりん,塩
	チキナーイリチー	厚揚げ（大豆）,豚肉	大豆油	からし菜,キャベツ,生姜 ,にら,にんにく,もやし,人参	塩,酒,濃口醤油
15日(金) **沖縄東中 美東中 3年生 欠食**	牛乳	牛乳			
	ジャーマンピラフ	無添加ベーコン（豚肉、大豆）,豚肉	じゃがいも,大豆油,麦,米	たまねぎ,にんにく,パセリ,マッシュルーム,人参	こしょう,塩,チキンブイヨン（鶏）,白ワイン
	きびなごフライ	きびなご	パン粉,小麦粉,なたね油	玉葱	塩
	豆と野菜のサラダ	ミックスビーンズ,とりささみ ,白いんげん豆	オリーブ油,さとう	あお豆（大豆）,きゅうり,コーン,シークヮーサー果汁,人参,大根	塩,濃口醤油,酢
	スナックアーモンド		アーモンド		塩
18日(月) **幼稚園 沖縄東中 美東中 3年生 欠食**	牛乳	牛乳			
	中身そば	豚中身,豚肉	沖縄そば（小麦、大豆）	こんにゃく,ねぎ,椎茸,生姜	塩,酒,みりん,濃口醤油,豚骨 花かつお
	魚のから揚げ	まぐろ	でん粉,なたね油,小麦粉	生姜,にんにく	こしょう,塩
	●ねりごまあえ（ごま）	とりささみ,白かまぼこ	ねりごま,さとう,すりごま	春菊,きゅうり,人参,小松菜,白菜	塩,濃口醤油,酢
	お祝いクレープ	鶏卵,ヨーグルト（乳）,練乳（乳）,寒天	砂糖,小麦粉,植物油（大豆）,豚ゼラチン	もも,レモン果汁,ももピューレ,いちごピューレ	