2年 3月 学校給食予定（アレルギー詳細）献立表

沖縄市立学校給食センター
沖縄市第一調理場
929-4776

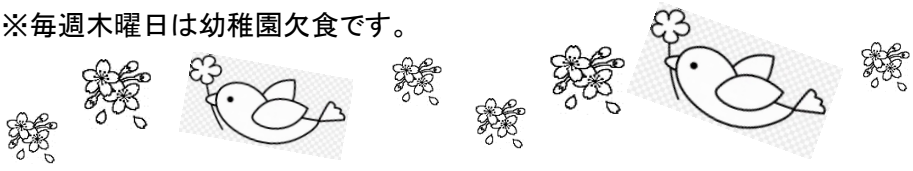
1.予定(アレルギー詳細)献立表は、食品表示法に定められている28品目を表示しています。
食品表示法の一部改正により特定原材料に準ずるもの(推奨表示)にアーモンドが追加になります。
11月分の献立表より順次対応させていただきます。

特定原材料(義務表示)7品目	特定原材料に準ずるもの(推奨表示)21品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 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 くるみ 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

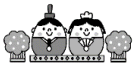
2.献立名の黒丸印(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。
( )内の食品は対応アレルゲンを表示しています。
※除去食の対応アレルゲンは下記の7品目です。除去食の提供はアレルゲン7品目を含む
和え物(サラダ、フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー・シチュー麺類を含む)・汁物などです。

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
みりん、でんぷんを使用する場合があります。
※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 (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
2日(月) ★リクエストメニュー★	牛乳(ぎゅうにゅう)	牛乳			
	≪みそラーメン≫ 中華麺(ちゅうかめん)		中華めん（小麦、大豆）		
	ラーメンスープ	赤みそ（大豆） ぶたひき肉	ごま油	きくらげ,たけのこ,にんじん,にんにく,もやし,生姜,長ねぎ	かつお節,チキンブイヨン（鶏）,トウバンジャン,みりん,豚骨,酒,コチジャン（大豆）,塩
	チンジャオロース	牛肉	ごま油,でん粉,大豆油	ごぼう,たけのこ,にんじん,にんにく,ピーマン,生姜	オイスターソース（大豆）,しょうゆ（小麦,大豆）みりん,酒
	チヂミ	たまご	小麦粉,でん粉,大豆油,水あめ,こめ粉	にら,玉ねぎ,にんじん,	塩

3日(火) **☆受験生応援献立☆**	牛乳	牛乳			
	≪カツカレー≫ むぎごはん		麦,米		
	 ●カレー（乳）	とり肉,大豆,脱脂粉乳	じゃがいも,小麦粉,マーガリン（乳、大豆）,大豆油	かぼちゃ,たまねぎ,なす,にんじん,にんにく,ピーマン	ウスターソース,カレー粉,ケチャップ,チキンブイヨン（鶏）,チャツネ（りんご）,デミグラスソース（小麦、鶏肉）,ポークブイヨン（豚）,リンゴピューレー,塩,赤ワイン,カレールウ（小麦,大豆,鶏肉,牛肉）,塩
	ササミカツ	とりささみ	小麦粉,パン粉,（小麦,大豆）,大豆油		塩,こしょう,ガーリックパウダー
	 たくあん和え		ごま,三温糖	だいこん,たくあん,にんじん,きゅうり	特濃酢（小麦）,しょうゆ
	くだもの（幼・中のみ）			くだもの	
4日(水) **中学3年生欠食**	牛乳	牛乳			
	 桜ちらし	しらす	米,さとう,なたね油	れんこん,竹の子,にんじん,かんぴょう,桜の花	酢,昆布エキス,かつおエキス,煮干しエキス,チキンエキス（とり）,塩,みりん,しょうゆ
	菜の花のお吸い物	あさり,絹ごしとうふ(大豆)	ふ（小麦）	しいたけ,菜の花,にんじん,みつば	かつお節,みりん,塩,薄口しょうゆ（小麦,大豆）,昆布だし
	菊花和え	ツナ	ごま,ごま油,三温糖	菊,キャベツ,きゅうり,にんじん,金美人参,小松菜	塩,薄口しょうゆ
	魚の花園焼き	チーズ（乳）,ホキ	ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ,ブロッコリー,赤ピーマン	こしょう,塩
	ひなあられ	のり	もち米,さとう		しょうゆ
5日(木) **中学3年生欠食**	牛乳	牛乳			
	●チーズリゾット（乳）	チーズ（乳）,とり肉,牛乳,脱脂粉乳	オリーブ油,玄米,米	エリンギ,しめじ,たまねぎ,にんじん,パセリ,マッシュルーム	こしょう,塩,豚骨
	ほうれん草ソテー	ベーコン（豚肉）	オリーブ油,乳不使用マーガリン（大豆）	コーン,しめじ,たけのこ,にんじん,にんにく,ほうれんそう	こしょう,しょうゆ,塩
	魚のムニエル	さけ	オリーブ油,小麦粉		こしょう,塩,酒
	くだもの（小のみ）			くだもの	
6日(金) **★リクエストメニュー★** **山内幼欠食**	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		麦,米		
	わかめスープ	わかめ,絹ごしとうふ(大豆)	はるさめ	しいたけ,長ねぎ	かつお節,みりん,塩,豚骨,薄口しょうゆ
	●タコスミート（乳）	牛ひき肉,大豆,ぶたひき肉	大豆油	たまねぎ,にんじん,にんにく,ピーマン	ウスターソース,ケチャップ,チリソース,トマトソース（大豆）,赤ワイン,チリミックス（小麦,乳,豚肉）
	ボイルキャベツ			キャベツ	
	ブラウニー（中3のみ）	たまご,生クリーム（乳）,豆乳	グラニュー糖,ココア,こめ油,バター（乳）,小麦粉,くるみ,チョコチップ（大豆,乳）,粉糖		ベーキングパウダー
9日(月) **中学校欠食**	牛乳	牛乳			
	あわごはん		もちびき,米		
	中華コーンスープ	とり肉,なると,絹ごしとうふ(大豆)	ごま,ごま油,でん粉	クリームコーン,コーン,黄ピーマン,赤ピーマン,長ねぎ	こしょう,しょうゆ,塩,豚骨
	バンバンジーサラダ	とりささみ,赤みそ（大豆）	ごま,ごま油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,大根	しょうゆ,酢
	レバーの南蛮漬け	豚レバー	でん粉,三温糖,小麦粉,大豆油	きゅうり,にんじん,長ねぎ	しょうゆ,みりん,酢

10日(火) **中学3年生欠食**	牛乳(ぎゅうにゅう)	牛乳			
	丸(まる)パン		パン（小麦、乳、大豆）		
	ミネストローネ	牛肉	ABCマカロニ（小麦），じゃがいも	セロリ,たまねぎ,トマト,にんじん,パパイア	ウスターソース,ケチャップ,こしょう,チキンブイヨン（鶏）,トマトペースト,塩,赤ワイン
	●シーザーサラダ（乳(にゅう)）	チーズ（乳）,ハム（豚肉,大豆,鶏肉）	クルトン（小麦,乳,大豆），ノンエッグマヨネーズ,三温糖	キャベツ,コーン,小松菜,赤ピーマン	こしょう,塩,特濃酢,薄口しょうゆ
	ハンバーグのチリソースかけ	とり肉,とうふ（大豆） 大豆	ごま油,三温糖,豚脂,でん粉,さとう	生姜,長ねぎ,玉ねぎ	ケチャップ,チリパウダー,塩,酒,みりん
11日(水) **中学3年生欠食**	牛乳(ぎゅうにゅう)	牛乳			
	山菜(さんさい)おこわ	とり肉,ひじき,油揚げ(大豆)	ごま,もち米,大豆油,米	しいたけ,にんじん,木くらげ,わらび,ぜんまい,えのき,ふき,細竹	かつお節,しょうゆ,みりん,塩,酒
	豚肉(ぶたにく)とごぼうの含(ふく)め煮(に)	ぶた肉,厚揚げとうふ(大豆)	大豆油	いんげん,ごぼう,こんにゃく,にんじん	かつお節,しょうゆ,みりん,一味唐辛子,酒,薄口しょうゆ
	魚(さかな)の大根(だいこん)おろしかけ	さば	三温糖	大根	かつお節,こしょう,みりん,塩,酒,薄口しょうゆ
	くだもの（小(しょう)のみ）			くだもの	
12日(木) **中学3年生欠食**	牛乳(ぎゅうにゅう)	牛乳			
	むぎごはん		麦,米		
	じゃがいもキムチ	ぶた肉	じゃがいも,三温糖,大豆油	しいたけ,たまねぎ,にんじん,こんにゃく,白菜キムチ（小麦,りんご,大豆,さば）	かつお節,しょうゆ,みりん,酒
	●カミカミサラダ（乳(にゅう)・イカ）	さきいか（乳）	ごま,ごま油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし	酢,薄口しょうゆ
	魚(さかな)のゆずみそソースかけ	さば,甘口みそ(大豆)	三温糖	ゆず	みりん,ゆずの華
13日(金) **中学3年生欠食**	牛乳(ぎゅうにゅう)	牛乳			
	むぎごはん		麦,米		
	なかみ汁(しる)	ぶた肉,ぶたなかみ		こんにゃく,しいたけ,生姜	かつお節,こしょう,しょうゆ,塩,豚骨
	ヌンクー小(ぐぁー)	ぶた肉,厚揚げとうふ(大豆),かまぼこ（大豆）	三温糖,大豆油	グリンピース,こんにゃく,しいたけ,にんじん,大根	しょうゆ,みりん,塩,かつお節
	ちきあぎ	糸よりダイ スケソウダラ	トウモロコシでん粉 でん粉　さとう	キャベツ にんじん　玉ねぎ 枝豆（大豆）	塩
16日(月) **中学3年生** **安小6年生** **欠食**	牛乳(ぎゅうにゅう)	牛乳			
	あわごはん		もちびき,米		
	●おでん（卵(たまご)）	うずらの卵,ちくわ,厚揚げとうふ(大豆),豚足	じゃがいも,三温糖,大豆油	いんげん,こんにゃく,にんじん,大根	かつお節,しょうゆ,みりん,塩,酒
	青菜(あおな)のさっぱり和(あ)え	とりささみ	三温糖	えのき,キャベツ,しめじ,ほうれん草,レモン果汁	しょうゆ,りんご酢,塩
	しそ入り油みそ	大豆,麦みそ（大豆）	アーモンド,三温糖,大豆油	しそ,たまねぎ	みりん,ゆかり

17日(火) **中学3年生** **室小6年生** **欠食**	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン（小麦、乳、大豆）		
	ポトフ	ウインナー（豚肉）,とり肉	じゃがいも,大豆油	セロリ,たまねぎ,にんじん,パセリ,白菜	こしょう,塩,豚骨,チキンブイヨン（鶏）
	ビーンズサラダ	ハム（豚肉、大豆、鶏肉）,ひよこ豆,レッドキドニー,白いんげん豆	アーモンド,ごま油,三温糖	キャベツ,きゅうり,コーン,にんじん	しょうゆ,りんご酢,塩,酢
	くだもの（幼・中のみ）			くだもの	
18日(水) **幼稚園** **中学3年生** **欠食**	牛乳	牛乳			
	≪ビビンバ≫ むぎごはん		麦,米		
	肉みそ	牛ひき肉,赤みそ(大豆),大豆,豚ひき肉	ごま油,三温糖,大豆油	にんにく,生姜,木くらげ	しょうゆ,トウバンジャン,みりん
	ナムル		ごま,ごま油,三温糖	にんじん,もやし,小松菜	しょうゆ,塩,酢
	春雨スープ	絹ごしとうふ(大豆)	春雨	しいたけ,にんじん,長ねぎ,白菜	しょうゆ,塩,豚骨,チキンブイヨン（鶏）
	●スコーン（卵・乳） （中学校のみ）	たまご,ヨーグルト(乳),生クリーム（乳）	チョコチップ(大豆,乳),マーガリン（乳,大豆,豚肉）,三温糖,小麦粉,粉糖		ベーキングパウダー
	いちごのカップケーキ （小学校6年生のみ）	豆乳（大豆）	こめ粉,さとう,でん粉,コーンスターチ,植物油脂	いちご,りんご	塩
23日(月) **幼稚園** **中学校** **小学6年生** **欠食**	牛乳	牛乳			
	スパゲティナポリタン	ベーコン（豚肉）	スパゲティ（小麦）,大豆油	たまねぎ,にんじん,にんにく,ピーマン,マッシュルーム	ウスターソース,ケチャップ,こしょう,チキンブイヨン（鶏）,トマトピューレー,塩
	コロコロサラダ	ツナ	ごま,ごま油,三温糖	カリフラワー,キャベツ,きゅうり,にんじん,ブロッコリー	しょうゆ,りんご酢,塩,酢
	●ブラウニー （乳・卵）	たまご,生クリーム（乳）,豆乳	グラニュー糖,ココア,こめ油,バター（乳）,小麦粉,くるみ,チョコチップ（大豆,乳）,粉糖		ベーキングパウダー

4月 1年間の振り返りをしよう！ 3月

日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。３月は１年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。

ご卒業おめでとうございます

毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくることが基本です。給食の時間や授業で学んだことを生かし、“食べたもので体がつくられていく”ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。