

令和 3年 1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3調理場
TEL 989-1324

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した。
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,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。
※毎週木曜日は幼稚園欠食です。

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
5日 (火)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米,麦		
	●チキンカレー (乳)	鶏肉,豚レバー,白花生&白 いんげん豆ペースト,脱脂 粉乳 (乳)	じゃがいも,小麦粉 (小麦), マーガリン (乳,大豆,豚肉), 大豆油	おろしにんにく,人参,たま ねぎ,かぼちゃ,あお豆 (大豆), プルーンピューレ	赤ワイン,トマトケチャップ,カ レー粉,カレールウ (小麦,牛肉,大 豆,豚肉,鶏肉),マドラスカレー (小麦,大豆,りんご) ポークフィ ヨン (鶏肉,豚肉),ウスターソー ス,塩
	ゆでたまご	ゆでたまご			
6日 (水)	フルーツ白玉		カラフルボール (大豆)	みかん缶,もも缶 (もも), パイン缶,フルーツカクテ ル缶 (もも)	
	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	くずし豆腐汁	鶏肉,沖縄豆腐 (大豆)	でん粉	とうがん,人参,おろししょう ゆ,椎茸	花かつお,だし昆布,うす口しょう ゆ (大豆,小麦),酒,塩
比屋根 小5年 欠食	魚の和風ソースかけ	さば	さとう,でん粉	長ねぎ	本みりん,濃口醤油 (小麦,大豆), 酒,かつおだし
	キャベツとしめじのお かか和え	チキアギ (大豆),糸けず り	さとう	小松菜,キャベツ,きゅうり, 人参,しめじ	酢 (小麦),ゆかり
	牛乳	牛乳			
	ナージューシー	鶏肉,ツナ	米,麦	大根,人参,白菜,小松菜,椎 茸,ほうれん草	花かつお,豚骨 (豚肉),チキンブ イヨン (鶏肉),うす口しょうゆ, 塩
7日 (木)	魚の西京焼き	鮭,甘口白みそ (大豆)	さとう	おろししょうが	塩,酒,本みりん
	●白菜といかの 炒めもの (いか)	イカ,豚肉	ごま油 (ごま,大豆),で ん粉,大豆油	おろししょうが,おろしに んにく,白菜,チンゲンサイ, 人参,にら,もやし	酒,うす口しょうゆ,本みりん,塩,か つおだし
	くだもの			りんご (予定)	
	牛乳	牛乳			

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
8日 (金)	牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米,麦		ゆかり
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも,さとう,大豆 油	おろししょうが,人参,たま ねぎ,糸こんにゃく,グリーン ピース,椎茸	花かつお,濃口醤油,本みりん,酒,う す口しょうゆ,塩
	ひらつくねあんかけ	ひらつくね (小麦,鶏肉,大豆)	さとう,でん粉	えのきだけ,おろししょう が	酒,濃口醤油,本みりん,かつおだし
	塩昆布のあえもの	塩こんぶ (大豆,小麦),ツ ナ	ごま油 (ごま,大豆),さ とう	人参,大根,キャベツ,きゅう り	うす口しょうゆ,酢,塩
	お芋の大福		お芋の大福		
12日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	アーサと冬瓜のすまし 汁	鶏肉,白かまぼこ,アーサ	でん粉	とうがん,人参,えのきだけ, おろししょうが	花かつお,だし昆布,濃口醤油,塩
	たこ入りしんじょう	タコ入りしんじょう (小麦, 大豆)	さとう,でん粉		濃口醤油,本みりん,かつおだし
	厚揚げと野菜のみそ炒 め	厚揚げ (大豆),豚肉,麦み そ (大豆)	ごま油 (ごま,大豆),さ とう	おろししょうが,おろしに んにく,人参,ピーマン,たま ねぎ,キャベツ	酒,濃口醤油,本みりん,塩
13日 (水)	牛乳	牛乳			
	ポトフ	鶏肉,カクテルウィンナー (鶏肉,豚肉)	じゃがいも	人参,セロリー,たまねぎ,ブ ロッコリー,キャベツ,トマ ト缶	うす口しょうゆ,塩,こしょう,チキ ンブイヨン (鶏肉)
	はったい粉入り揚げパ ン	きな粉 (大豆),脱脂粉乳 (乳)	コッペパン (小麦,乳,大 豆),麦こがし,粉末黒糖, さとう,大豆油		
	キャベツとベーコンの ソテー	無添加ベーコン (豚肉)	乳不使用マーガリン (大豆)	キャベツ,人参,たまねぎ,し めじ,小松菜,コーン	濃口醤油,塩,こしょう
14日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	●クーリジシ (卵)	豚肉,液卵		人参,とうがん,ねぎ,椎茸, こんにゃく	花かつお,だし昆布,濃口醤油,酒,塩
	魚の照り焼き	さば	さとう,でん粉	おろししょうが	塩,酒,濃口醤油,本みりん,かつおだ し
	青菜の梅肉和え	とりささみ (鶏肉),糸け ずり	さとう	小松菜,きゅうり,もやし,人 参,梅肉 (りんご,大豆)	酢,塩
15日 (金)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米,麦		
	魚汁	赤魚,沖縄豆腐 (大豆)		とうがん,たまねぎ,人参,長 ねぎ	花かつお,だし昆布,うす口しょう ゆ,酒,塩
	納豆みそ	挽きわり納豆 (大豆),ツ ナ,糸けずり,麦みそ (大豆)	さとう,大豆油	ねぎ,生姜	本みりん
	白菜とちくわ和え	ちくわ	ノンエッグマヨネーズ, さとう	白菜,大根,小松菜,人参, きゅうり	酢,塩,粒入りマスタード
	やきのり	やきのり			

献立表は沖縄市学校給食センターのホームページに毎月掲載しております。

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
18日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ゆし豆腐汁	ゆし豆腐(大豆)、チキアギ(大豆)		とうがん、ねぎ、生姜	花かつお、だし昆布、うす口しょうゆ、塩
	ごぼうチキアギ	ごぼうチキアギ			
	●人参シリシリ(卵)	豚肉、無添加ベーコン(豚肉)、ツナ、液卵	大豆油	人参、たまねぎ、にら	ポークパイオン(鶏肉、豚肉)、濃口醤油、塩
19日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	もずくのすまし汁	もずく、魚そうめん		人参、とうがん、ねぎ、しめじ、おろししょうが	花かつお、だし昆布、うす口しょうゆ、酒、塩
	五目厚焼玉子	鶏卵	でん粉、砂糖	人参、グリーンピース、コーン、だけのこ、椎茸	だし汁(小麦、大豆)、醤油(小麦、大豆)食塩
	野菜の甘酢和え	ツナ	さとう	小松菜、きゅうり、白菜、大根、人参、もやし、シークワサー果汁	酢、塩
20日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	冬瓜のそぼろ煮	豚ひき肉、チキアギ(大豆)	じゃがいも、さとう、でん粉、大豆油	とうがん、人参、たまねぎ、こんにゃく、絹さや、椎茸	花かつお、濃口醤油、酒、本みりん、塩
	いわしの梅香揚げ	小いわし梅の香揚げ(小麦)	大豆油		
	切干大根の和え物	カットわかめ	さとう、ごま油(ごま、大豆)	切干大根、きゅうり、人参、小松菜、キャベツ	うす口しょうゆ、酢、塩
	ムーチャー		もち米、砂糖、黒糖、もち粉		乳化剤、酵素(乳、大豆)
21日 (木)	牛乳	牛乳			
	中華めん		中華めん(小麦、大豆)		
	しょうゆラーメン(汁)	豚肉、牛肉、なると、カットわかめ	大豆油	おろしにんにく、おろししょうが、人参、キャベツ、もやし、長ねぎ、だけのこ、コーン	豚骨(豚肉)、ラーメンスープ(小麦、鶏肉、豚肉、大豆)、濃口醤油、本みりん、酒、塩
	ひとくち桃まん		ひとくち桃まん(小麦、大豆)		
	茎わかめの中華あえ	茎わかめ、ロースハム(豚肉、大豆)	はるさめ、さとう、ごま油(ごま、大豆)	きゅうり、人参、大根	オイスターソース、濃口醤油、酢、塩
22日 (金)	牛乳	牛乳			
	山菜鶏おこわ	鶏肉、油揚げ(大豆)	米、麦、もち米、大豆油	人参、ねぎ、椎茸、山菜ミックス	チキンパイオン(鶏肉)、花かつお、濃口醤油、うす口しょうゆ、本みりん、酒、塩
	和風たれかけ肉だんご	鶏肉、植物性たん白(大豆)	豚脂(豚肉)、砂糖、でん粉	玉ねぎ、にんにく、ペースト、しょうがペースト、	麦不使用醤油(大豆)、清酒、オイスターエキス、食塩
	ごぼうの和風マヨネーズ和え	ツナ、ちくわ	ノンエッグマヨネーズ、さとう	小松菜、きゅうり、人参、ごぼう、切干大根	うす口しょうゆ、酢、塩
	ゴマなしミニフィッシュ	カタクチワシ	さとう、でんぷん		食塩

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
🍲🍲🍲🍲 【全国学校給食週間】 🍲🍲🍲🍲					
25日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	サムゲタン風スープ	鶏肉、絹ごし豆腐(大豆)	麦、ごま油(ごま、大豆)、でん粉	おろししょうが、おろしにんにく、人参、長ねぎ、えのきたけ、椎茸	チキンパイオン(鶏肉)、豚骨(豚肉)、酒、うす口しょうゆ、塩
	チヂミ	卵	小麦粉、でん粉、米粉、粉あめ、大豆油	にら、玉ねぎ、にんじん	食塩
	ブルコギ	牛肉、豚肉	さとう、大豆油	おろししょうが、おろしにんにく、たまねぎ、人参、ピーマン、もやし、しめじ、糸こんにゃく	酒、濃口醤油、本みりん、オイスターソース、コチジャン(大豆)、塩
26日 (火)	牛乳	牛乳			
	ナン		ナン(小麦、大豆)		
	豆とポテトのスープ	鶏肉、ひよこ豆、白いんげん豆、白花生豆、白いんげん豆ペースト	じゃがいも、でん粉	たまねぎ、あお豆(大豆)、コーン、パセリ缶	豚骨(豚肉)、チキンパイオン(鶏肉)、塩、こしょう
	チキンの香草やき	鶏肉	オリーブ油	おろしにんにく、バジル缶	塩、こしょう
	ドライカレー	豚肉、豚レバー	大豆油	おろしにんにく、人参、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、かぼちゃ、ブルーベリー、りんご	赤ワイン、トマトケチャップ、カレールウ(小麦、牛肉、大豆、豚肉、鶏肉)、マドラスカレー(小麦、大豆、りんご)、カレー粉、ウスターソース、ポークパイオン(鶏肉、豚肉)、塩
27日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	春雨スープ	鶏肉	はるさめ	とうがん、人参、長ねぎ、しめじ、おろししょうが	豚骨(豚肉)、チキンパイオン(鶏肉)、うす口しょうゆ、酒、塩
	ぎょうざ	豚肉	豚脂(豚肉)、砂糖、小麦粉、でん粉	キャベツ、たまねぎ、にら、しょうがペースト	しょうゆ(小麦、大豆)食塩
	回鍋肉	豚肉、厚揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)	ごめ油、さとう、でん粉、大豆油	キャベツ、たまねぎ、人参、長ねぎ、椎茸、おろししょうが	デンメンジャン(小麦、大豆)、濃口醤油、酒
28日 (木)	牛乳	牛乳			
	バーガーパン		バーガーパン(小麦、乳、大豆)		
	ジュリエヌヌスープ	無添加ベーコン(豚肉)	じゃがいも、オリーブ油	人参、たまねぎ、大根、セロリ、えのきたけ、パセリ缶	豚骨(豚肉)、チキンパイオン(鶏肉)、白ワイン、こしょう、塩
	ハンバーグのデミグラスソースがけ	豆腐ハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉)	さとう、でん粉		トマトケチャップ、デミグラスソース(小麦、鶏肉、豚肉)、ウスターソース、濃口醤油、チキンパイオン(鶏肉)
	コーンクリーミーサラダ	とりささみ(鶏肉)	オリーブ油、さとう	人参、大根、キャベツ、きゅうり、白菜	コーンクリーミードレッシング、酢、塩
	スライスチーズ	スライスチーズ(乳)			
29日 (金)	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	豚肉、細切昆布、チキアギ(大豆)、ひきわり大豆	米、麦、大豆油	人参、ねぎ、椎茸	花かつお、ポークパイオン(鶏肉、豚肉)、濃口醤油、うす口しょうゆ、本みりん、酒、塩
	まぐろフライ	マグロ	バター液(小麦、大豆)		塩、こしょう
	ウサチー	とりささみ(鶏肉)	さとう	小松菜、きゅうり、もやし、大根、人参、シークワサー果汁	酢、塩
	ちんすこう		ちんすこう(小麦)		
🍲🍲🍲🍲 沖縄料理 🍲🍲🍲🍲					

献立表は沖縄市学校給食センターのホームページに毎月掲載しております。