



# 令和2年11月 学校給食予定献立表(アレルギー詳細)献立表 【中学校用】

沖縄市立学校給食センター  
沖縄市第二調理場  
937-2700

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(表示義務)7品目	特定原材料に準ずる(表示の推奨)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 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。  
( )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6品目です。除去食の提供はアレルゲン6品目を含む  
和え物(サラダ、フルーツ和えを含む)などです。

除去食対応アレルゲン6品目	卵 乳 えび かに いか たこ
---------------	-----------------

- 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。
  - 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。
  - 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。
  - 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。
  - 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。 献立表は、沖縄市のHPにも記載されていますので、ぜひご活用ください。

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
2日 (月)	牛乳	牛乳			
	白ごまタンタンうどん	ちくわ、鶏肉、豆乳(大豆)、白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)、油揚げ(大豆)	うどん(小麦)、すりごま白、ごま油(ごま)、三温糖、大豆油	しいたけ、しょうが、ほうれん草、人参、長ねぎ、白菜	かつお節、しょうゆ(小麦、大豆)、チキンブイヨン(鶏肉)、塩
	中華和え	ハム(豚肉、大豆、鶏肉)	ごま油、三温糖、白ごま	きゅうり、小松菜、もやし、人参	しょうゆ、塩、酢(小麦)
	餃子	豚肉	豚脂、植物油(ごま)、でん粉、小麦粉、米粉、砂糖	キャベツ、玉ねぎ、にら、しょうが	塩、しょうゆ(小麦、大豆)
4日 (水) 越来中欠食	牛乳	牛乳			
	青菜ごはん	糸けすり、豚肉、油揚げ(大豆)	ごま油、白ごま、麦、米	人参、小松菜、しめじ	かつお節、しょうゆ、ポークブイヨン(鶏肉、豚肉)、塩、酒
	しゃきしゃきサラダ		三温糖、すりごま白	あお豆、きゅうり、コーン、れんこん、切干大根、人参	しょうゆ、塩、酢
	玉子と豆腐のしんじょ	魚すり身、卵、豆腐(大豆)	植物油(大豆)、でん粉、砂糖、小麦粉	にんじん、グリーンピース	魚介エキス(エビ、かに、小麦、大豆)、塩、しょうゆ
5日 (木)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	ポトフ	ベーコン(豚肉)、ウインナー(豚肉)	じゃがいも、大豆油	しめじ、セロリ、玉ねぎ、人参、白菜、にんにく	かつお節、こしょう、塩、チキンガラスープ(鶏肉)、しょうゆ
	ほうれん草のソテー	豚肉	オリーブ油	コーン、ほうれん草、人参	こしょう、塩
	ヨーグルト	生乳(乳)、脱脂粉乳、ホエー	無塩バター(乳)、砂糖		

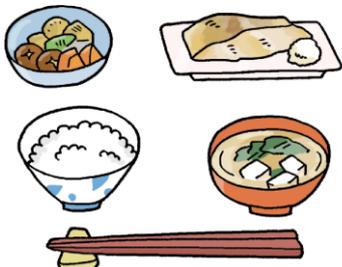
日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
<b>6日 (金)</b>	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも、大豆油、三温糖	グリーンピース、しいたけ、しょうが、玉ねぎ、糸こんにゃく、人参、長ねぎ	かつお節、しょうゆ、みりん、塩、酒
	さばのシークワサーソースかけ	さば	でん粉、三温糖	シークワサー、レモン	りんご酢(りんご)、酢
	ふりかけ	青のり、黒のり、かつお節	白ごま、砂糖、黒ごま、じゃがいも、でん粉、	青菜、トマト、人参、かぼちゃ、グリーンピース、玉ねぎ、ほうれん草、とうもろこし	ケチャップ、しょうゆ、みりん、かつお風味調味料、昆布エキス、塩
<b>9日 (月)</b>	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	スンドゥブ	あさり、豚肉、ゆし豆腐(大豆)、白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	ごま油、砂糖	えのき、にら、玉ねぎ、長ねぎ、白菜、人参、りんご、にんにく、しょうが、唐辛子	塩、しょうゆ(小麦)、かつお節、昆布エキス、カツオエキス(さば)
	ナムル		ごま油、三温糖、すりごま白	きゅうり、もやし、人参	しょうゆ、塩、酢
	ミニ肉まん	鶏肉	豚脂、砂糖、小麦粉、ラード、植物油脂(大豆)、ごま油(ごま)	キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、鶏ガラスープ(小麦、鶏肉、大豆、乳)、塩、酒、イースト
<b>美里中欠食</b>					
<b>10日 (火)</b>	牛乳	牛乳			
	もずく雑炊	豚肉、もずく	大豆油、麦、米	しいたけ、チンゲン菜、玉ねぎ、人参	しょうゆ、塩、かつお節
	豆腐チャンプルー	豆腐(大豆)、豚肉	大豆油	キャベツ、しょうが、にら、人参	しょうゆ、塩
	野菜ころ天	糸よりだい、スケソウダラ	砂糖、とうもろこしでん粉、でん粉	キャベツ、人参、玉ねぎ、枝豆(大豆)	塩
<b>11日 (水)</b>	牛乳	牛乳			
	スパゲティナポリタン	ウインナー(豚肉)、ベーコン(豚肉)	スパゲッティ(小麦)、大豆油、三温糖	トマト、ピーマン、マッシュルーム、玉ねぎ、人参、にんにく	ウスターソース(りんご、大豆)、デミグラスソース(小麦、鶏肉、豚肉)、トマトピューレ、ケチャップ、塩、白ワイン
	花野菜サラダ	鶏ささみ		カリフラワー、きゅうり、コーン、ブロッコリー、人参	コールスロートレッシング、塩
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	三温糖	しょうが	しょうゆ、みりん
<b>12日 (木)</b>	牛乳	牛乳			
	あげパン	きな粉(大豆)、脱脂粉乳	コッペパン(小麦、乳、大豆)、大豆油、黒糖、三温糖、粉末アーモンド		
	オートミールポタージュ	鶏肉、牛乳、生クリーム(乳)、白花豆、白いんげん豆	オートミール、大豆油	セロリ、玉ねぎ、人参、パセリ	こしょう、塩、チキンからスープ、豚骨
	キャベツソテー	ベーコン(豚肉)	オリーブ油	キャベツ、アスパラ、コーン、小松菜、赤ピーマン	こしょう、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、塩
<b>越来中 2年欠食</b>					
<b>13日 (金)</b>	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	厚揚げと糸こんにゃくの炒め物	豚肉、厚揚げ(大豆)	大豆油、でん粉	小松菜、しいたけ、しょうが、玉ねぎ、糸こんにゃく、人参、白菜、にんにく	かつお節、しょうゆ、みりん、塩、酒
	ずんだ白玉	白花豆、白いんげん豆、青大豆(大豆)	三温糖、白玉もち		塩
	納豆	大豆	砂糖		しょうゆ(小麦)、塩、みりん、酢、かつお節
<b>越来中欠食</b>					

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
16日 (月)	牛乳	牛乳			
	紅いもご飯	鶏肉	大豆油、紅イモ、麦、米	きくらげ、しいたけ、ねぎ、人参	しょうゆ、みりん、塩、酒、かつお節
	青菜のおかかマヨ和え	糸けずり	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	きゅうり、小松菜、もやし、人参	しょうゆ、塩
	いもの日 献立	くるま麩と 鶏肉のナゲット	鶏肉	ふ(小麦)、なたね油、	にんにく
17日 (火)	牛乳	牛乳			
	沖縄そば		沖縄そば(小麦、大豆)		
	野菜そば汁	豚肉、白かまぼこ(大豆)		キャベツ、しいたけ、しょうが、ねぎ、もやし、玉ねぎ、人参	かつお節、しょうゆ、みりん、塩、酒、豚骨
	おからイリチー	おから(大豆)、ツナ、ひじき、豚肉	大豆油	きくらげ、こんにゃく、だいこん葉、人参	かつお節、こしょう、しょうゆ、塩、カレー粉
	大学芋		さつまいも、大豆油、黒ごま、三温糖、水あめ		しょうゆ
18日 (水)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、麦		
	チキンカレー	鶏肉、牛乳、大豆	じゃがいも、大豆油、マーガリン(乳、大豆)、小麦粉	かぼちゃ、セロリ、ピーマン、玉ねぎ、人参、にんにく	カレールウ(小麦、大豆、鶏肉、牛肉)、ケチャップ、チキンブイヨン、チャツネ(りんご)、デミグラスソース、リンゴピューレー(りんご)、塩、赤ワイン、ウスターソース、カレー粉
	●シーザーサラダ(乳)	ハム(豚肉、大豆、鶏肉)、粉チーズ(乳)	ノンエッグマヨネーズ(大豆)、三温糖	キャベツ、きゅうり、コーン、もやし、人参	こしょう、塩、酢
	ゆで卵	たまご			
19日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	すき焼き	豆腐(大豆)、牛肉	大豆油、三温糖	しいたけ、ほうれん草、糸こんにゃく、人参、長ねぎ、白菜、にんにく	かつお節、しょうゆ、みりん、塩、酒
	さばの ゆずみそソースがけ	さば、甘口白みそ(大豆)	三温糖	ゆず	みりん
	くだもの			温州みかん(予定)	
20日 (金)	牛乳	牛乳			
	紅芋パン		紅芋パン(小麦、乳、大豆)		
	クリームシチュー	鶏肉、牛乳	じゃがいも、大豆油、小麦粉、無塩バター(乳)	コーン、しめじ、ほうれん草、マッシュルーム、玉ねぎ、人参	チキンブイヨン、ホワイトルウ(小麦、乳、大豆、鶏肉、牛肉)、塩、こしょう
	ココロサラダ	ハム(豚肉、大豆、鶏肉)	ごま油、三温糖	あお豆(大豆)、きゅうり、黄ピーマン	しょうゆ、りんご酢、塩
	魚のトマトソース焼き	ホキ	オリーブ油	パイン缶、にんにく、パセリ	塩、トマトソース(大豆)、こしょう
24日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	大根のみそ汁	豆腐(大豆)、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)		こまつな、えのき、人参、大根	かつお節、塩
	筑前煮	鶏肉	里いも、大豆油、三温糖	ごぼう、こんにゃく、しいたけ、たけのこ、れんこん、絹さや、人参	かつお節、しょうゆ、みりん、塩、酒
	魚の甘酢がけ	いわし	でん粉、三温糖、小麦粉	シークァーサー、玉ねぎ、人参	しょうゆ、酢
和食献立					

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
25日 (水)	牛乳	牛乳			
	煮込みうどん	なると(大豆)、豚肉、油揚げ(大豆)	うどん(小麦)	しょうが、にら、ほうれん草、人参、白菜	しょうゆ、だし昆布、チキンブイオン、みりん、塩、煮干し(さば)、酒
	ごまジャコサラダ	しらす	ごま油、三温糖、白ごま	キャベツ、きゅうり、もやし、人参	しょうゆ、りんご酢、塩
	魚のアーモンド焼き	まぐろ、甘口白みそ(大豆)	アーモンド		みりん、酒
26日 (木)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	白菜スープ	ベーコン(豚肉)		えのき、コーン、こまつな、玉ねぎ、人参、白菜	かつお節、しょうゆ、チキンブイオン、塩、こしょう
	チリコンカン	豚肉、牛肉、金時豆、大豆	大豆油、三温糖	ピーマン、玉ねぎ、人参、にんにく	ウスターソース、ケチャップ、トマトソース、塩、こしょう、チリミックス(小麦、乳、豚肉)、チリパウダー
	ウインナー	牛肉、豚肉	小麦粉、豚脂、砂糖	にんにく	マスタード、ナツメグ、コリアンダー、クローブ、塩
27日 (金)	牛乳	牛乳			
	チキンライス	鶏肉	大豆油、麦、米	コーン、ピーマン、マッシュルーム、玉ねぎ、人参	ケチャップ、こしょう、塩、チキンがらすープ、パプリカパウダー
	ごぼうサラダ	ハム(豚肉、大豆、鶏肉)	ノンエッグマヨネーズ(大豆)、ねりごま、三温糖、すりごま	きゅうり、ごぼう、人参	しょうゆ
	オムレツ	卵(大豆・ゼラチン)	でん粉		塩
30日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	キムチみそ汁	豚肉、白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	ごま油、砂糖	しめじ、ねぎ、人参、白菜、玉ねぎ、りんご、にんにく、しょうが、唐辛子	しょうゆ(小麦)、塩、かつお節、昆布エキス、カツオエキス(さば)
	からし菜炒め	ツナ、豚肉、油揚げ(大豆)	大豆油	からし菜、もやし、小松菜、人参	しょうゆ、塩
	紅いもだんご		紅いも、もち粉、白ごま、砂糖、白玉粉、水あめ、ラード(豚肉、牛肉、大豆)、大豆油		塩

## 11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



## 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りまします。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します。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。

