

令和5年9月 アレルギー献立表

098-998-2351

日	曜日	こ ん だ て		食品・加工品名	調味料名
1	金		ごはん	こめ	
			ポークカレー (豚・鶏・麦・牛・豆・乳・り)	豚肉、とりレバー、脱脂粉乳、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、にんにく、	マーガリン、小麦粉、こめ油、カレー粉、カレールウ、チキンブイヨン、デミグラスソース、ウスターソース、トマトケチャップ、りんごピューレ、シママース
			もも缶(も)	黄桃缶	
			チーズ(乳)	チーズ	
4	月		ごはん	こめ	
			マーボーとうがん (豚・鶏・豆・麦・牛・ゼ・ご)	豚肉、とりレバー、とうふ、とうがん、たまねぎ、にんじん、にら、しいたけ、にんにく、しょうが	赤みそ、こめ油、さとう、ごま油、でんぷん、中華ベース麻婆豆腐、オイスターソース、しょうゆ、料理酒、豆板醤、ポークブイヨン
			しゅうまい(麦・豆・鶏・豚)	しゅうまい	
5	火		ごはん	こめ	
			みそしる(鶏・豆)	鶏肉、じゃがいも、とうがん、にんじん、ごぼう、ながねぎ、かつおだし	白みそ、麦みそ
			ひじきいため (豚・豆・麦)	豚肉、チキアギ、油あげ、ひじき、だいず、にんじん、にら、こんにゃく、かつおだし	料理酒、こめ油、しょうゆ、みりん、さとう、シママース
			オレンジ(オ)	オレンジ	
6	水		わふうスパゲティ (麦・豚・乳・鶏)	スパゲティ、豚肉、ベーコン、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのき、キャベツ、ねぎ、にんにく	チキンブイヨン、オリーブ油、シママース、しょうゆ、こしょう
			ささみチーズフライ(乳・麦・鶏・豆)	ささみチーズフライ	
			とうにゅうパンナコッタ(豆・り)	豆乳パンナコッタ	
7	木		コッペパン(麦・乳・豆)	コッペパン	
			やさいのクリームに (麦・鶏・豚・乳・豆)	鶏肉、ベーコン、マカロニ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、にんにく、	白ワイン、こしょう、チキンブイヨン、小麦粉、マーガリン、脱脂粉乳、こめ油、ウージパウダー、シママース
			ビーンズサラダ(豆・アモ)	ひよこ豆、レッドキドニー、えんどう豆、だいず、アーモンド、コーン	かんきつドレッシング
8	金		ごはん	こめ	
			シカムドゥチ(豚・鶏・麦・豆)	豚肉、白かまぼこ、とうがん、しいたけ、こんにゃく、かつおだし、しょうが	ポークブイヨン、シママース、しょうゆ
			麴イリチー(麦・卵・豆)	麴、たまご、ツナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら	こめ油、しょうゆ、シママース、こしょう
			レモンマフィン(豆)	お米d eレモンマフィン	
11	月		ごはん	こめ	
			すきやき風煮(豚・豆・麦)	豚肉、とうふ、こんにゃく、キャベツ、こまつな、にんじん、ながねぎ	こめ油、さとう、料理酒、しょうゆ、みりん
			小魚と大豆のみつがらめ (豆・アモ・ご・麦・豆)	かたくちいわし、だいず、アーモンド、ごま	さとう、水あめ、みりん、しょうゆ
			オレンジ(オ)	オレンジ	
12	火		ごはん	こめ	
			冬瓜汁(鶏・豆・麦)	鶏肉、油あげ、とうがん、にんじん、ねぎ、かつおだし、	チキンブイヨン、しょうゆ、シママース、でんぷん
			厚揚げのみそ煮(豚・豆・麦・ご)	豚肉、厚あげ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、たけのこ、絹さや、しいたけ	赤みそ、こめ油、さとう、しょうゆ、みりん、七味唐辛子
13	水		ごはん	こめ	
			チキンとやさいのにこみ (鶏・麦・豆・牛・乳・豚)	鶏肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しめじ、セロリ、コーン、にんにく	こめ油、赤ワイン、デミグラスソース、トマトソース、ハヤシルウ、さとう、シママース、こしょう、脱脂粉乳、ポークブイヨン、ウーシパウダー
			ヨーグルトあえ(乳・も・豆)	ヨーグルト、パイン缶、みかん缶、黄桃缶、ナタデココ、黒豆	
14	木		おきなわそば(麦)	おきなわそば	しょうが、にんにく、料理酒、かつおだし
			そば汁(豚・麦・豆・豚・鶏)	豚肉、白かまぼこ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、しょうが、にんにく、かつおだし	こめ油、料理酒、しょうゆ、さとう、みりん、ポークブイヨン、しょうゆ、シママース
			コロッケ(麦・卵・乳・牛・豆)	コロッケ	大豆油(揚げ①回目)
			バナナ(バ)	バナナ	
15	金		ごはん	こめ	
			アーサイりゆしどうふ(豆・麦)	ゆしどうふ、アーサ、ねぎ、かつおだし	しょうゆ、シママース
			そぼろ丼(豚・豆・鶏・麦・卵)	豚肉、だいず、とりレバー、たまご、にんじん、いんげん、しょうが	こめ油、しょうゆ、さとう、料理酒、みりん、シママース
19	火		きのこのおこわ(鶏・麦・豆)	こめ、鶏肉、白かまぼこ、しいたけ、しめじ、にんじん、ごぼう、あお豆、かつおだし	こめ油、シママース、しょうゆ、料理酒、チキンブイヨン
			揚げ豆腐のもずくあんかけ (豆・豚・麦)	厚あげ、もずく、豚肉、にんじん、たまねぎ、コーン、いんげん、しょうが、かつおだし	しょうゆ、みりん、さとう、シママース、でんぷん
			ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	
20	水		麦ごはん	こめ、おおむぎ	
			五目きんぴら(豚・豆・鶏・麦・ご)	豚肉、ごぼう、にんじん、こんにゃく、にら、油あげ、ごま	こめ油、さとう、ごま油、料理酒、ポークブイヨン、しょうゆ、みりん、シママース、七味唐辛子
			トマトと卵のスープ(卵・鶏)	鶏肉、たまご、トマト、たまねぎ、にんじん、パセリ、かつおだし	チキンブイヨン、シママース、こしょう、でんぷん
			オレンジ(オ)	オレンジ	
21	木		ごはん	こめ	
			につけ(豚・豆・麦)	豚肉、こんぶ、厚あげ、ボール天、とうがん、にんじん、こんにゃく、こまつな、かつおだし	こめ油、さとう、料理酒、しょうゆ、みりん、シママース
			アンダンスー(豆)	ツナ、にら	麦みそ、こめ油、さとう、みりん
			ちぐさやき(麦・卵・乳・豆・鶏)	千草焼	
22	金		パーカーハウスパン(麦・乳・豆)	パーカーハウスパン	
			ポークビーンズ(豚・豆・乳・り・鶏)	豚肉、ベーコン、だいず、レッドキドニー、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、あお豆、にんにく、トマトダイス缶	シママース、こしょう、こめ油、トマトケチャップ、トマトピューレ、さとう、パプリカパウダー、チキンブイヨン、ウスターソース、ウージパウダー
			さかなフライ(麦・豆)	白身魚フライ	大豆油(揚げ②回目)
			ノンエッグタルタルソース(豆)	ノンエッグタルタルソース	

25	月		ごはん	こめ	
			ヌードルスープ (麦・鶏・豚・乳・豆)	スパゲティ、鶏肉、ベーコン、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、あお豆、 コーン、パセリ	チキンブイヨン、脱脂粉乳、マーガリン、小麦粉、シママース、こしょう
			とうがんのカレーに (豚・豆・乳・麦・牛・鶏)	豚肉、厚あげ、とうがん、にんじん、たまねぎ、絹さや	こめ油、無塩バター、カレールウ、カレー粉、しょうゆ、チキンブイヨン
			あおぎりみかん	あおぎりみかん	
26	火		ごはん	こめ	
			イナムドゥチ(豚・豆・鶏)	豚肉、黄色かまぼこ、こんにゃく、油あげ、しいたけ、かつおだし	甘口しろみそ、みりん、ポークブイヨン
			豆腐チャンプルー(豚・鶏・麦・豆)	ポーク、とうふ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、にんにく	こめ油、しょうゆ、シママース、こしょう
27	水		ごはん	こめ	
			あさりとわかめのスープ(ア・豆・鶏・麦)	わかめ、あさり、とうふ、だいこん、ながねぎ、コーン、かつおだし	チキンブイヨン、うすくちしょうゆ、シママース、こしょう
			チリライス (牛・豚・鶏・豆・乳・麦・り)	牛肉、豚肉、とりレバー、にんにく、大豆、たまねぎ、にんじん、セロリ、 ピーマン	赤ワイン、こめ油、トマトケチャップ、ピザソース、トマトソース、チリミッ クス、チリソース、ウスターソース、しょうゆ、シママース
			ぶどう	ぶどう	
28	木		紅いもパン(麦・乳・豆)	べにいもパン	
			ミネストローネ (豚・乳・麦・鶏・牛・豆)	ベーコン、ひよこ豆、レッドキドニー、えんどう豆、じゃがいも、マカロニ、 にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、トマトダイス缶、パセリ、にんにく	チキンブイヨン、シママース、コンソメ、こしょう
			くるまふナゲット(鶏・麦・豆)	くるまふナゲット	
			べにいもあん(り・乳・豆)	紅イモペースト、白いんげん豆ペースト、小倉あん、シークワーサー果汁	りんごピューレ、マーガリン、生クリーム、さとう、シママース
29	金		ごはん	こめ	
			いものこじる(豚・豆)	豚肉、とうふ、さといも、にんじん、こまつな、えのきだけ、かつおだし	白みそ、赤みそ、
			鶏肉の南蛮づけ(鶏・麦・豆)	鶏肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、シークワーサー果汁	でんぷん、小麦粉、シママース、こしょう、大豆油（揚げ③回目）、さとう、 みりん、ミツカン酢、しょうゆ、でんぷん
			十五夜大福	十五夜大福	

＊調味料や加工品の原材料等、詳細については裏面をご覧ください。
★こんだての後に（ ）で記載している特定原材料等は下記のとおりです。

表示義務	えび（エ）	かに（か）	小麦（麦）	そば（そ）	卵	乳	落花生[ピーナッツ]（ピ）	
表示を推奨 （任意表示）	アーモンド（アモ）	あわび（あ）	いか（イ）	いくら（い）	オレンジ（オ）	カシューナッツ（カ）		
	キウイフルーツ（キ）	牛肉（牛）	くるみ（く）	ごま（ご）	さけ（サ）	さば（さ）	大豆（豆）	鶏肉（鶏）
	バナナ（バ）	豚肉（豚）	まつたけ（ま）	もも（も）	やまいも（や）	りんご（り）	ゼラチン（ゼ）	
その他	あさり（ア）	たこ（た）	★義務・推奨表示ではないため、調べられる範囲で記載しています。					

2023年 9月 調味料・加工食品のアレルギー表示

具志頭学校給食センター

よく使用する調味料	アレルギー表示	よく使用する調味料	アレルギー表示	よく使用する調味料	アレルギー表示
シママース	—	にんにく	—	カレールウ	小麦・牛肉・鶏肉・大豆
しょうゆ・うすくちしょうゆ	小麦・大豆	しょうが	—	ホワイトルウ	小麦・乳・大豆・牛肉・鶏肉
赤みそ・麦みそ	大豆	こしょう	—	ハヤシルウ	小麦・大豆・牛肉
白みそ・甘口白みそ	大豆	豆板醤	—	いり・すり・ねりごま	ごま
赤だし	大豆・鶏肉	テンメンジャン	小麦・大豆・ごま	チリミックス	乳・小麦・豚肉
酢・特濃酢	小麦	コンソメ	牛肉・大豆	チリパウダー	—
みりん	—	ポーク&チキンブイヨン	鶏肉・豚肉	脱脂粉乳・バター	乳
料理酒	—	チキンブイヨン	鶏肉	トマトケチャップ	—
ウスターソース	大豆・りんご	ポークブイヨン	鶏肉・豚肉	ウージパウダー	—
デミグラスソース	小麦・鶏肉	三温糖・黒糖	—	マーガリン	乳・大豆
七味唐辛子	ごま	ごま油	ごま・大豆	生クリーム	—
エッグケアマヨネーズ	大豆	大豆油（揚げ油）	大豆	カレー粉	—
トマトホール・トマトピューレ	—	こめ油・オリーブ油	—	チーズパウダー	乳
トマトダイズ・トマトペースト	—	ジェノバペースト	乳	クッキングチーズ	—
トマトソース	大豆			チリソース	—

食品名	アレルギー表示	原材料
ピザソース	大豆	トマト、たまねぎ、大豆油、ぶどう糖果糖液糖、コーンスターチ、にんにく、香辛料、食塩、ぶどう糖、クエン酸、パブリカ色素
かんきつドレッシング	—	醸造酢、食用植物油脂、糖類（砂糖・水あめ）、食塩、玉ねぎ、発酵調味料、たん白加水分解物、みかん果皮、酵母エキスパウダー、みかん果汁、魚醤、赤ピーマン、昆布エキス、梅肉、ゆず皮、増粘多糖類、香料
オイスターソース	大豆	かきエキス、たん白加水分解物、砂糖、でん粉、食塩、昆布エキス、香辛料、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、酸味料（クエン酸）、水
中華ベース麻婆豆腐	小麦・大豆・牛肉・豚肉 ゼラチン・ごま	しょうゆ、でん粉、オイスターエキス、砂糖、還元澱粉糖化物（ポークエキス調味料、トマトケチャップ、食塩、食用大豆油、ごま油、ガーリックペースト、醸造酢、しょうが、ビーフエキス調味料、食用風味油、こしょう、デキストリン、豆板醤、水）（調味料（アミノ酸等）、酒精、糊料（ゲアガム）、カラメル色素、パブリカ色素、香料）

パン類	アレルギー表示	肉類	アレルギー表示	練り製品	アレルギー表示
コッペ・食・バーガー なかよし・パーカーハウス あみ・黒糖・全粒粉・紅芋	小麦・乳・大豆	ベーコン	豚肉・乳	白・黄色かまぼこ	—
麺類	アレルギー表示	ハム	豚肉・大豆・乳	ボール天・チキアギ	—（揚げ油は菜種油）
沖縄そば・ラーメン	小麦	ウインナー	豚肉・小麦・大豆・乳	なると・ちくわ	—
うどん・スパゲティー	小麦	荒挽ミニウインナー	鶏肉・豚肉	松茸風かまぼこ	—（揚げ油は菜種油）
ご飯混ぜ込み	アレルギー表示	ポーク	豚肉・鶏肉	魚ソーメン	—
わかめごはんの素	—	豚レバーチップ	豚肉	その他	アレルギー表示
おおむぎ	—	粗びきウインナー	豚肉・卵	チーズ	乳
		鶏レバーそぼろ	鶏肉	黄桃缶	もも
		豆腐類	アレルギー表示	パイ缶	—
		豆腐・ゆし豆腐	大豆	みかん缶	—
		厚揚げ・油あげ		湿麴	小麦・大豆
		豆乳		ツナ缶	大豆

（9月に使用する加工食品）

食品名	アレルギー表示	原材料
チーズ	乳	ナチュラルチーズ、ミルクカルシウム、乳化剤、重曹、ピロリン酸第二鉄、水
しゅうまい	小麦・大豆・鶏肉・豚肉	食肉（鶏肉、豚肉）、たまねぎ、粒状植物性たん白、つなぎ（でん粉、粉末状植物性たん白）、豚脂、難消化性デキストリン、糖類（ぶどう糖、砂糖）、発酵調味料、チキンブイヨン、しょうゆ、しょうがペースト、ほたて貝エキス、食塩、にんにくペースト、皮（小麦粉、でん粉、粉末大豆）、クエン酸鉄Na、水、増粘剤（加工でんぶん）
ささみチーズフライ	乳・小麦・鶏肉・大豆	鶏肉、鶏皮、プロセスチーズ、小麦粉、ほうれん草、米発酵調味料、ゴーダチーズパウダー、食塩、酵母エキス、こしょう、水、衣（パン粉、小麦粉、なたね油、食塩、こしょう）、揚げ油（なたね油）
豆乳パンナコッタ	大豆・りんご	糖類（砂糖、果糖ぶどう糖液糖）、豆乳加工品（植物油脂、豆乳クリーム、水あめ、でん粉、食塩、水、いちご果汁、ドロマイト、加工でん粉、ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、着色料（紅麴）、クエン酸鉄Na、香料、水 ※りんごを含む原材料ゲル化剤（増粘多糖類）
レモンマフィン	大豆	豆乳、砂糖、米粉、大豆粉、植物油、レモン果汁（濃縮還元）、清涼飲料水、水、加工デンプン、膨張剤、安定剤（カードラン、アルギニン酸エステル）、乳化剤、炭酸Ca、着色料（紅花黄）、香料、ビタミンC、ピロリン酸第二鉄
コロッケ	小麦・卵・乳・牛肉・大豆	野菜（ばれいしょ、たまねぎ）、砂糖、粒状植物性たん白、パン粉、牛肉、食塩、香料、衣（パン粉、小麦粉、でん粉、植物油脂、食塩、脱脂大豆粉、脱脂粉乳、粉末卵黄）、加工でん粉、増粘多糖類、調味料（アミノ酸）、カロチノイド色素、水
ぶどうゼリー	—	ぶどう果汁、糖類（果糖ぶどう糖液糖、砂糖）、難消化性デキストリン、ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、クエン酸鉄Na、香料、水
千草焼	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉	液全卵、野菜（玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、しいたけ）、鶏肉、植物油脂（大豆油、なたね油）、ナチュラルチーズ、砂糖、しょうゆ（小麦を含む）、かつお節エキス、食塩、発酵調味料、酵母エキス、加工デンプン、pH調整剤、クエン酸鉄Na、水
白身魚フライ	小麦・大豆	ほき、衣（パン粉、小麦粉、でん粉、食塩）、水
ノンエッグタルタルソース	大豆	食用植物油脂、醸造酢、砂糖類（水あめ、砂糖）、ピクルス、大豆粉、食塩、粉末状植物性たん白（大豆）、観光たまねぎ、香辛料、酵母エキス、レモン果汁、こんにやく精粉、乾燥パセリ、増粘多糖類、香辛料抽出物、水
くるまふナゲット	小麦・鶏肉・大豆	鶏肉、麩、揚げ油（なたね油）、米発酵調味料、しょうゆ、食塩、おろしにんにく、こしょう、水
小倉あん	—	糖類（砂糖、水あめ）、ささげ、生あん、食塩、寒天、加工デンプン、PH調整剤、ラック色素、水
十五夜大福	—	さつまいも、もち粉、砂糖、麦芽糖、コンスターチ、ぶどう糖果糖液糖、植物油脂、還元麦芽糖、水あめ、食塩、増粘剤、乳化剤

特定原材料等	
表示義務	えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生（ピーナッツ）
推奨表示 （任意表示）	アーモンド あわび いか いくら オレンジ カシューナッツ キウイフルーツ 牛肉 くるみ ごま さけ さば 大豆 鶏肉 バナナ 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン