

令和5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
098-989-1324

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。

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 パナナ 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・ご飯物などです。

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、大豆)、みりん、でんぷん、大豆油を使用する場合があります。

9.オイスターソースにはかきエキ스가含まれています。

※献立表は、沖縄市立学校給食センターホームページに毎月記載してあります。

※毎週木曜日は幼稚園欠食です。

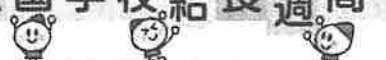
日	献立名	赤の食品 (おもに体をつくるものになる)	黄の食品 (おもにエネルギーのもとになる)	緑の食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	調味料
5日 (木)	牛乳	牛乳			
	せきはん 赤飯	ささげ	米		
	なかみじる 中身汁	豚肉、豚中身	こんにゃく	ねぎ、生姜、椎茸	豚骨(豚肉)、花かつお、濃口醤油 (小麦、大豆)、本みりん、塩
	まぐろのみそだれかけ	まぐろ、赤みそ(大豆)、 甘口白みそ(大豆)	さとう、でん粉		塩、酒
6日 (金)	こうはく 紅白ウサチ		グラニュー糖	大根、人参	酢(小麦)、塩
	牛乳	牛乳			
	ななくさ 七草かゆ(沖縄野菜)	豚肉	米、大豆油	からし菜、ほうれん草、小 松菜、大根菜、大根、キャバ ツ、人参、よもぎ	花かつお、ポークブイヨン(鶏肉、 豚肉)、うすろしょうゆ(小麦、大 豆)、塩
	まし、たまご だし巻き玉子	手焼だし巻玉子(卵、小 麦、大豆)			
春の 七草 (7日) によせて	おうごんいも 黄金芋サラダ	無添加ハム(豚肉、大 豆)	黄金芋、ノンエッグマヨ ネーズ、さとう	人参、きゅうり	塩
	カルフィッシュ	片口いわし	でんぷん、さとう、こめ 粉		
10日 (火)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米、大麦		
	チキンカレー	鶏肉、白花豆、白いんげん 豆	大豆油、じゃがいも、小麦 粉(小麦)	人参、たまねぎ、かぼちゃ、 ピーマン、にんにく、ウー ジパウダー、ブルーネ	豚骨(豚肉)、ウスターソース、カ レー粉、カレーパウ(小麦、りん ご)、カレーフレーク(小麦、大 豆、鶏肉、牛肉)、塩
	プレーンオムレツ	エルオムレツ(卵、大 豆、ゼラチン)			
	くだもの			りんご	

日	献立名	赤の食品 (おもに体をつくるものになる)	黄の食品 (おもにエネルギーのもとになる)	緑の食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	調味料
11日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	おでん	厚揚げ(大豆)、結び昆 布、ちくわ、無添加ウイン ナー(豚肉)	じゃがいも、こんにゃく、 さとう	大根、人参、いんげん	花かつお、濃口醤油、本みりん、酒、塩
	や 焼きししゃも	子持ちししゃも			
鏡開き	おぐらしらたま 小倉白玉	小豆	白玉団子、さとう、黒糖		塩
12日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ABCマカロニスープ	無添加ベーコン(豚肉)	じゃがいも、大豆油、ABC マカロニ(小麦)	たまねぎ、人参、セロリー	おろしにんにく、豚骨(豚肉)、ロー リエ、チキンスープ(鶏肉)、トマ ト、トマトソース(大豆)、トマト ピューレ、塩、こしょう
	ようふうい、とうふ、たまご ●洋風炒り豆腐(卵)	豚肉、沖縄豆腐(大豆)、 卵	大豆油	人参、たまねぎ、コーン、赤 パプリカ、にんにく	うすろしょうゆ、酒、塩、カレー粉
13日 (金)	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	豚肉、昆布、チキアギ(大 豆)、油揚げ(大豆)	米、大麦、大豆油	人参、椎茸、ねぎ	花かつお、濃口醤油、本みりん、酒、塩
	さかなしおこし 魚の塩麹やき	マス			塩こうじ
	ほうれん草と大根のツナ和え	ツナ	さとう	大根、ほうれん草、人参、 きゅうり	濃口醤油、酢、塩
16日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	マーボー豆腐	豚肉、豚レバー、沖縄豆腐 (大豆)、赤みそ(大 豆)	大豆油、さとう、ごま油、で ん粉	人参、たまねぎ、生姜、にん にく、にら、木くらげ、椎茸	ポークブイヨン(鶏肉、豚肉)、デ ンメンジャン(小麦、大豆)、トウ パンジャン(大豆)、オイスター ソース、塩
	や 焼きぎょうざ	国産豚肉の餃子(小麦、 大豆、豚肉)			
17日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	じゃがいものみそ汁	赤みそ(大豆)、白みそ (大豆)	じゃがいも	たまねぎ、人参、しめじ、長 ねぎ	花かつお、だし昆布、塩
	いわしの甘露煮	いわし、甘露煮(小麦、大 豆)			
	ひじきの炒め煮	ひじき、豚肉、大豆、油揚げ (大豆)	こんにゃく、大豆油、さど う	人参、にら	濃口醤油、本みりん、塩、花かつお



日	献立名	赤の食品 (おもに体をつくるものになる)	黄の食品 (おもにエネルギーのもとになる)	緑の食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	調味料
18日 (火)	牛乳	牛乳			
	ピラフ	無添加ウインナー（豚肉）	米,大麦,大豆油	人参,たまねぎ,赤ピーマン,グリーンピース,コーン,マッシュルーム,にんにく	チキンスープ（鶏肉）,白ワイン,塩,こしょう
	ビーンズサラダ	ひよこ豆,青えんどう豆,赤いんげん豆,ツナ	ノンエッグマヨネーズ,さとう	キャベツ,人参,きゅうり	濃口醤油,酢
	とりにく 鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	マーマレード,さとう		塩,うす口しょうゆ
19日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	に 煮つけ	豚肉,厚揚げ（大豆）,結び昆布	こんにゃく,さとう,大豆油	大根,人参,小松菜,しいたけ,いんげん,しょうが	花かつお,濃口醤油,うす口しょうゆ,本みりん,酒,塩
	チキアギ	野菜コロ天			
食育の日 よせて	くだもの			たんかん	
20日 (金)	牛乳	牛乳			
	に 煮込みうどん	豚肉,油揚げ（大豆）	冷凍うどん（小麦）,さとう	はくさい,小松菜,人参,長ねぎ,椎茸	濃口醤油,本みりん,酒,塩,花かつお
	くるま とりにく くるま麩と鶏肉のナゲット	くるま麩と鶏肉のナゲット（小麦、鶏肉、大豆）			
	●かぼちゃとアーモンド のサラダ（乳）	無添加ハム（豚肉、大豆）,チーズ（乳）	アーモンド,ノンエッグマヨネーズ,さとう	かぼちゃ,きゅうり	酢,塩

ぜんこくがっこうきょうじょうしゅうかん
全国学校給食週間！



戦後に学校給食が海外からの支援で再開されたことを記念することで始まった「全国学校給食週間」期間中は学校給食や食について理解を深めてもらおうと取り組みます。

～～～ 学校給食週間中の給食について ～～～

おきなわ、しよく、あらた、かんが、おきなわ、よ、はっしん
沖縄の食について改めて考え、沖縄の良さを発信できるといいですね。

23日・24日：琉球料理 25日：昔の沖縄の食事

りゅうきゅうりょうり むかし おきなわ しよくに
FIBAバスケットボールワールドカップの開催地は日本、フィリピン、インドネシア。日本での開催地は沖縄県！沖縄市！！（沖縄アリーナ）

にほん かいさいいち おきなわけん おきなわし
ということで、26日：アメリカメニュー（バスケット世界ランキング1位）

27日：スペイン料理（バスケット世界ランキング2位）

23日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ソーキ汁	豚肉,結び昆布		とうがん,人参,椎茸	花かつお,濃口醤油,塩
	クーフィリチー	昆布,白かまぼこ,豚肉	大豆油		ポークフィヨン（鶏肉、豚肉）,濃口醤油,本みりん,酒,塩
泡瀬小 欠食	ターンムのから揚げ		田芋,大豆油,さとう		濃口醤油
24日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	イナムドゥチ	豚肉,黄色かまぼこ,厚揚げ（大豆）,白みそ（大豆）,甘口白みそ（大豆）	こんにゃく	椎茸	豚骨（豚肉）,花かつお,塩
	ミヌダル	豚肉	さとう,ごま		濃口醤油,本みりん
沖縄東 中2年 欠食	ミミガーの酢みそ和え	ミミガー（豚肉）甘口白みそ（大豆）	さとう	大根,もやし,きゅうり	酢,塩

日	献立名	赤の食品 (おもに体をつくるものになる)	黄の食品 (おもにエネルギーのもとになる)	緑の食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	調味料
25日 (水)	牛乳	牛乳			
	ポロポロジューシー	鶏肉	米,大麦	人参,とうがん,椎茸,ほうれん草	花かつお,豚骨（豚肉）,うす口しょうゆ,塩
	チデークニイリチー	チキアギ（大豆）	大豆油	人参,キャベツ,にら	ポークフィヨン（鶏肉、豚肉）,濃口醤油,塩
	あ 揚げ豆腐	沖縄豆腐（大豆）	大豆油		塩
沖縄東 中2年 欠食	やきいも		黄金芋		
26日 (木)	牛乳	牛乳			
	・バーガーパン	セル フチ ース バー ガー	バーガーパン（小麦、乳、大豆）		
	・ハンバーグ（ケチャップ味）		国産鶏豚使用のハンバーグ（大豆、鶏肉、豚肉）		
	・スライスチーズ		学給スライスチーズ（乳）		
沖縄東 中2年 欠食	●クラムチャウダー（乳）	あさり,無添加ベーコン（豚肉）,白花生,白いんげん豆,牛乳（乳）,生クリーム（乳）	じゃがいも,大豆油,小麦粉,マーガリン（乳、大豆）	たまねぎ,人参,セロリー,マッシュルーム	チキンスープ（鶏肉）,白ワイン,塩,こしょう
	ポテトフライ		ポテト（大豆）,大豆油		塩
27日 (金)	牛乳	牛乳			
	●パエリア（えび・いか）	えび,いか,無添加ベーコン（豚肉）	米,大麦,大豆油	たまねぎ,人参,赤ピーマン,にんにく,マッシュルーム	白ワイン,こしょう,カレー粉,濃口醤油,塩,チキンスープ（鶏肉）,ターメリックパウダー
	トルティージャ	貝たっぶりスペイン風オムレツ（卵、鶏肉）			
	マセドニア			ニュービーオーネ,みかん,黄桃（もも）,りんご,オレンジジュース	
30日 (月)	牛乳	牛乳			
	ミートスパゲティ	豚肉,豚レバー,大豆	スパゲティ（小麦）,さとう,大豆油	人参,たまねぎ,セロリー,ピーマン,にんにく,マッシュルーム	ケチャップ,トマトピューレ,ミートソース（小麦、豚肉、大豆）,ウスターソース,塩
	くさんやさい 国産野菜コロック		5種国産野菜コロック（小麦、大豆）,大豆油		
	あおめ 青豆サラダ	ツナ	さとう,オリーブ油	あお豆（大豆）,コーン,キャベツ,人参,きゅうり	濃口醤油,酢,塩
31日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	こまつな 小松菜と白菜のすまし汁	ちくわ		小松菜,はくさい,人参,えのきたけ	花かつお,だし昆布,うす口しょうゆ,酒,塩
	さば 鯖の塩焼き	さば			塩,酒
	ごぼうのみそ炒め	豚肉,油揚げ（大豆）,赤みそ（大豆）,白みそ（大豆）	さとう,ごま油,大豆油,こんにゃく	ごぼう,人参,いんげん	濃口醤油,本みりん,塩

あものりょうりめい ああがらしょうかいすう
揚げ物の料理名（揚げ油の使用回数）

23日：ターンムのからあげ（①）
25日：揚げ豆腐（②）
26日：ポテトフライ（③）
30日：国産やさしいコロック（④）

あれりぎーじょきょしよく ていきょう
アレルギー除去食の提供

12日：●洋風炒り豆腐（卵）
20日：●かぼちゃとアーモンドのサラダ（乳）
26日：●クラムチャウダー（乳）
27日：●パエリア（えび・いか）

かくにんしてね

