



令和5年12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(義務表示)にくるみが追加になりました。

「くるみ」の取扱事業者がアレルギー表示を適切に行うための猶予期間に応じて、表示については順次対応させていただきます。沖縄市の除去対応アレルゲンの変更はありません。

特定原材料(義務表示)8品目	特定原材料に準ずるもの(推奨表示)20品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 くるみ 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 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・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スが含まれています。

※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 <small>(おもに体をつくるものになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのものになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるものになる)</small>	調味料
1日 (金)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	白菜のみそ汁	とうふ(大豆) 麦みそ 赤みそ(大豆)		白菜 人参 大根 ねぎ	かつお節 塩
	からし菜炒め	ふた肉 ツナ 油揚げ (大豆)	大豆油	からし菜 小松菜 人参 もやし	塩 しょうゆ(小麦、大豆)
	県産さわらの照り焼き	さわら	三温糖	しょうが	塩 しょうゆ みりん 酒
4日 (月)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	豚丼(具)	ふた肉	三温糖 でん粉 大豆油	人参 玉ねぎ もやし 小松菜 にんにく	しょうゆ 酒 みりん オイスターソース(大豆) ポークフィヨン(鶏肉、豚肉) 塩
	冬瓜のみそ汁	赤みそ(大豆) 白みそ (大豆)		とうがん しいたけ 人参 さんとうさい	かつお節 塩
	さつまいものきな粉かけ	きな粉(大豆)	さつまいも だいたい油 三温糖 黒糖		
5日 (火)	牛乳	牛乳			
	もずく雑炊	もずく ふた肉	米 押し麦 大豆油	チンゲン菜 しいたけ 人参 玉ねぎ	しょうゆ 塩 かつお節 ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)
	島野菜炒め	ふた肉 チキアギ(大豆)	三温糖 大豆油	ごぼう エリンギ 人参 パパイア こまつな	しょうゆ みりん
	厚揚げのきのこあんかけ	厚揚げ(大豆)	三温糖 でん粉	えのきたけ しめじ	しょうゆ みりん 酒 しょうが かつお節
	アセロラゼリー		果糖ぶどう糖液糖 でん粉	アセロラ果汁 野菜色素 香料(りんご)	

日	献立名	赤の食品 (おもに体をつくるもとになる)	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とになる)	調味料
6日 (水)	牛乳	牛乳			
	カレーうどん	ぶた肉	うどん(小麦) 大豆油	人参 玉ねぎ キャベツ ごまつな 長ねぎ しい たけ しょうが にんに く	カレー粉 アレルゲンフリーカ レーフ레이크 しょうゆ 塩 か つお節 ポークフィヨン(鶏肉、 豚肉)
	切り干し大根サラダ	とりささみ 茎わかめ	ごま油 三温糖	切干大根 人参 きゅう り シークァーサー	塩 しょうゆ 特濃酢(小麦)
	多菜包子 (ターサイパオズ)	ぶた肉 とり肉 ひじき	豚脂 でん粉 パン粉 (小麦 大豆 乳) 砂 糖 ごま油 小麦粉	キャベツ たまねぎ しょうが	しょうゆ オイスターソース 塩
	ごまなし ミニフィッシュ	カタクチイワシ、さど う、でんぷん、食塩			
7日 (木)	牛乳	牛乳			
	なかよしパン		なかよしパン(小麦、 乳、大豆)		包装費
	オートミールポター ジュース(豆乳)	鶏肉 ベーコン(豚肉) 白花豆 白いんげん豆 豆乳(大豆)	じゃがいも オートミ ール 大豆油	玉ねぎ セロリ 白菜 人参	チキンフィヨン(鶏肉) 塩 こ しょう
	豆ポテトのカップ焼き	大豆 チーズ(乳)	じゃがいも ノンエッグ マヨネーズ(大豆)	あお豆(大豆)	ホワイトソース(小麦 乳 大 豆)
じゃこサラダ	しらす	三温糖 ごま油	キャベツ 人参 きゅう り もやし	りんご酢(りんご) しょうゆ 塩	
8日 (金)	牛乳	牛乳			
	紅鮭わかめごはん	紅鮭 わかめ	米 砂糖		塩
	鶏肉と大根の煮物	とり肉 結び昆布 厚あ げとうふ(大豆)	大豆油 三温糖	大根 人参 こんにゃく ごまつな しょうが	しょうゆ みりん 料理酒 塩 かつお節
	もやしの和え物		三温糖	もやし きゅうり 人参	しょうゆ 酢 塩
	くだもの			りんご	
11日 (月)	牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米		ゆかり
	魚汁	赤魚 とうふ(大豆) アーサ 麦みそ(大豆) 赤みそ(大豆)		大根 ねぎ	かつお節
	かき揚げ	粉末状植物性たん白(大 豆)	パーム油 小麦粉	玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊	塩 ベーキングパウダー
昆布入り野菜炒め	ぶた肉 こんぶ	三温糖 大豆油	とうがん 人参 ごまつ な なら しょうが	酒 しょうゆ みりん かつお節 塩	
12日 (火)	牛乳	牛乳			
	ラーメン(麺)		ラーメン(小麦、大豆)		
	リクエスト 献立3位 塩ラーメン(汁)	鶏肉 なると(大豆) わかめ	三温糖 ごま油	もやし 長ねぎ コーン きくらげ	にんにく しょうが 酒 塩 ち キンフィヨン(鶏肉) かつお節 だし昆布
	春巻き	ぶた肉	植物油脂 豚脂 小麦粉 ショートニング 春雨 でん粉 砂糖 米粉 粉 あめ	人参 玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	しょうゆ ポークフィヨン ポ ークエキス 塩
●かむカムいかサラダ (いか)	イカ	ごま油 三温糖	切干大根 人参 きゅう り	しょうゆ りんご酢(りんご) 塩	
13日 (水)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	冬野菜みそ汁	鶏肉 甘口白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	じゃがいも	人参 玉ねぎ 大根 白 菜 ねぎ	かつお節
	ひじき炒め煮	ひじき ぶた肉 大豆 油揚げ(大豆) チキア ギ(大豆)	三温糖 大豆油	人参 切干大根 小松菜 なら	しょうゆ みりん 塩 ポークフ ィヨン(鶏肉、豚肉) かつお節
	鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉			塩こうじ

冬の健康を守ろう!
ビタミンACED



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
14日 (木)	牛乳	牛乳			
	バーガーパン		バーガーパン (小麦、乳、大豆)		
	コーンスープ	鶏肉	でん粉	コーン 人参 しめじ チンゲン菜	ポークフィヨン (鶏肉、豚肉) かつお節 塩 しょうゆ こしょう
	白身魚フライ	ほき	パン粉 (小麦、大豆) 小麦粉 粉末加工油脂 水あめ 植物油 でん粉 米粉 大豆油		塩
	コールスローサラダ	とりささみ		キャベツ きゅうり 人参	コールスロードレッシング (アレルギーなし)
	ノンエッグタルタルソース	大豆粉 粉末状植物性たん白 (大豆)	植物油 水あめ 砂糖	ビクルス たまねぎ レモン こんにゃく粉 パセリ	酢 塩
15日 (金)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	中華スープ	絹ごし豆腐 (大豆)	はるさめ ごま油 でん粉	白菜 きくらげ 人参 ねぎ	豚骨 塩 こしょう しょうゆ かつお節
	チンジャオロースー	ぶた肉	大豆油 三温糖 でん粉 ごま油	人参 たけのこ ごぼう ピーマン 赤ピーマン しょうが にんにく	酒 しょうゆ 塩 オイスター ソース (大豆)
	ショーロンポー	ぶた肉 とり肉	でん粉 豚脂 春雨 砂糖 小麦粉	玉ねぎ キャベツ	しょうゆ ポークエキス ワイン 塩 かきエキス
18日 (月)	牛乳	牛乳			
	チキンライス	鶏肉	米 押し麦 大豆油	マッシュルーム コーン 人参 玉ねぎ ピーマン	パプリカパウダー ケチャップ チキンからスープ (鶏肉) 塩 こしょう
	野菜のソテー	ベーコン (豚肉)	大豆油	人参 玉ねぎ キャベツ しめじ にんにく	塩 しょうゆ こしょう
	手作りココアケーキ (中学校のみ)	豆乳 (大豆)	米粉 きびあまとう こ め油 粉糖		ベーキングパウダー ココア
	ヨーグルト (幼稚園・小学校のみ)	牛乳 乳製品 乳たんぱく	砂糖		
19日 (火)	牛乳	牛乳			
	わかめごはん		米 麦 砂糖		わかめ 塩
	すき焼き	牛肉 とうふ (大豆)	三温糖 大豆油	人参 白菜 ほうれん草 長ねぎ 糸こんにゃく しいたけ にんにく	しょうゆ みりん 酒 塩 かつ お節
	●ごぼうサラダ (ごま)	ハム (豚肉 大豆)	すりごま ねりごま 三 温糖	ごぼう 人参 きゅうり	ノンエッグマヨネーズ (大豆) しょうゆ
	くだもの			みかん	
20日 (水)	牛乳	牛乳			
	ナン		ナン (小麦、大豆)		
	リクエスト 献立2位 キーマカレー	ぶた肉 牛肉 大豆	大豆油	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト にんにく しょうが	赤ワイン チャツネ (りんご) 塩 アレルギーフリーカレーフ レーク ウスターソース (りんご 大豆) カレー粉
	ヌードルスープ	鶏肉	スパゲッティ (小麦)	玉ねぎ チンゲン菜 人参 パセリ マッシュ ルーム セロリ	塩 こしょう チキンフィヨン (鶏肉)
	●ひじきとチーズの サラダ (乳)	ひじき チーズ (乳) とりささみ	三温糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン シークワー サー	酢 しょうゆ
クリスマスチョコケー キ (卵・乳・小麦不使用) 【幼稚園・小学校のみ】	豆乳 (大豆) 大豆粉	砂糖 加工油脂 米粉 水あめ 植物油 でん粉	こんにゃく粉	ココア	



日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるもとになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのもとになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるもとになる)</small>	調味料
21日 (木)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	琉球料理の日に よせて アーサと冬瓜のすまし汁	アーサ 白かまぼこ(卵なし)(大豆)		人参 とうがん	かつお節 チキンブイヨン(鶏肉) しょうゆ 塩
	マーミナーチャンプルー	ぶた肉 とうふ(大豆)	大豆油	にんにく もやし ピーマン 玉ねぎ しめじ 人参	しょうゆ 塩 こしょう
	ウムクジアンダギー		紅芋 もち粉 三温糖 トレハロース 大豆油		
22日 (金)	牛乳	牛乳			
	冬至ジュース	ぶた肉 細切こんぶ 白かまぼこ(卵なし)(大豆) 油揚げ(大豆)	米 押し麦 田芋 大豆油	人参 しいたけ	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつお節 ポークブイヨン(鶏肉、豚肉)
	冬至の日に よせて アジフライ	あじ	パン粉(小麦) 小麦粉 食塩 大豆油		
絵本献立の 日 白菜のゆず和え	とりささみ	三温糖	白菜 人参 大根 シークアサー ゆず	しょうゆ 酢	
25日 (月)	牛乳	牛乳			
	ミートスパゲティ	ぶた肉 大豆	スパゲティ(小麦) 三温糖 大豆油	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム しめじ トマト にんにく	ケチャップ デミグラスソース(小麦 鶏肉) ウスターソース(りんご 大豆) 赤ワイン 塩
	花野菜サラダ		三温糖	ブロッコリー カリフラワー 人参 きゅうり	しょうゆ 酢 りんご酢(りんご) 塩
	もみの木ハンバーグ	とり肉 ぶた肉 粒状植物性たんぱく(大豆)	豚脂 砂糖 でん粉	玉ねぎ トマト にんにく しょうが	塩
	クリスマスチョコケーキ(卵・乳・小麦不使用)【中学校のみ】	豆乳(大豆) 大豆粉	砂糖 加工油脂 米粉 水あめ 植物油 でん粉	こんにゃく粉	ココア

給食センター第2調理場よりお知らせ

12日「リクエスト献立3位」 20日「リクエスト献立2位」 第3木曜日：21日「琉球料理の日」
22日「冬至の日」、絵本献立「やさいのおしゃべり」 25日「クリスマス献立」

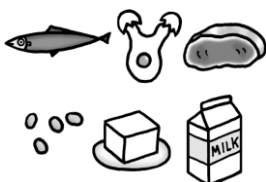
いよいよ12月、今年も残すところあとわずかになりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です、かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして、毎日、すききらいなくしっかりと食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないようにこころがけましょう！

栄養バランスを考えた食事 寒さに負けない体をつくろう！

野菜や果物でかぜに
負けない抵抗力を
つけよう！
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を
つけよう！(たんぱく質)



ぽかぽか、体を温めよう！(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。
ただしとりすぎには注意しましょう。

☆リクエスト献立ランキング☆

小学6年生・中学3年生を対象に、もう一度食べたい給食を聞いたところ、下記のランキングになりました^^

12月よりリクエスト献立として、提供を予定していますので、お楽しみに♪

- 1位：あげパン
- 2位：カレー
- 3位：ラーメン
- 4位：フルーツポンチ
- 5位：タコライス

