



令和3年4月

学校給食予定献立表(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 |
|---------------|-----------------|
|---------------|-----------------|

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。

※幼稚園の給食は、5月から始まります。



たのしい春休みも終わり、4月になりました。みなさん、ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も、みなさんが毎日元気にすごしていけるように調理員さんと一緒に力を合わせて安心安全な給食作りをしていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお祈りします♪

登校前に 毎日朝ごはん



| 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 (木) 小学校 入学式 | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | クープジュシー | 豚肉、細切昆布 | 大豆油(大豆)、米 | しいたけ、ねぎ、人参 | しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、塩、酒、ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)、かつお節 |
| | 紅白なます | | グラニュー糖 | 人参、大根 | 塩、酢(小麦) |
| | いわしのおかか煮 | いわし | 砂糖、でん粉 | | しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、塩、かつお節 |
| | お祝いクレープ | 豆乳(大豆) | 砂糖、米粉、水あめ、植物油 | いちごピューレー、いちご果汁 | ベーキングパウダー |
| 9日 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | 食パン | | 食パン(小麦・乳・大豆) | | |
| | 鶏肉とパパイアのトマト煮込み | 鶏肉、大豆、白いんげん豆 | じゃがいも、大豆油(大豆)、でん粉、三温糖 | トマト、パパイア、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、にんにく | ウスターソース(りんご・大豆)、ケチャップ、こしょう、しょうゆ、チキンフィヨン(鶏肉)、トマトジュース、塩、赤ワイン |
| | ❖型ハンバーグ | 豆腐(大豆)、鶏肉、おから(大豆) | 砂糖、植物油、でん粉 | 人参、玉ねぎ、しょうが、にんにく | 塩、しょうゆ |
| | 手作りりんごジャム | | コーンスターチ、三温糖 | おろしりんご、レモン果汁、リンゴピューレー(りんご) | シナモン |

| 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 |
|------------|-------------|-------------------------------------|---------------------|--|--|
| 12日 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | むぎごはん | | 米、麦 | | |
| | 中華スープ | 豚肉 | でん粉 | えのき、きくらげ、コーン、しょうが、玉ねぎ、白菜 | かつお節、こしょう、しょうゆ、ポークフィヨン、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 |
| | レバニラ炒め | 豚肉、赤みそ(大豆)、豚レバー | ごま油(ごま・大豆)、大豆油、三温糖 | キャベツ、しょうが、たけのこ、にら、もやし、玉ねぎ、人参、にんにく | しょうゆ、テンメンジャン(小麦・大豆・ごま)、塩、酒、トウバンジャン |
| 13日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | 高菜ごはん | 豚肉、白かまぼこ(大豆)、油揚げ(大豆) | 大豆油、白ごま、麦、米 | しいたけ、たけのこ、高菜漬(大豆) | かつお節、しょうゆ、塩、酒 |
| | 五目揚げ豆腐 | 豆腐(大豆)、魚肉すり身、さけ、ひじき | 小麦粉、でん粉、植物油脂、砂糖、大豆油 | 人参、枝豆(大豆)、たけのこ、玉ねぎ | 塩、ポークエキス(豚肉) |
| | おかか和え | 糸けすり | 白ごま、三温糖 | きゅうり、コーン、こまつな、もやし | しょうゆ、りんご酢(りんご)、塩 |
| | さくらゼリー | | 水あめ、砂糖 | さくらんぼ果汁、レモン果汁 | |
| 14日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | むぎごはん | | 米、麦 | | |
| | みそウブサー | 豆腐(大豆)、豚肉、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆) | 大豆油、でん粉、三温糖 | こまつな、こんにゃく、しょうが、大根、人参、しいたけ | かつお節、しょうゆ、みりん、酒 |
| | ごま和え | ツナ | 白ごま、水あめ、砂糖、植物油脂 | キャベツ、きゅうり、ごぼう、黄ピーマン | しょうゆ(小麦・大豆)、酢、塩 |
| | ウムクジ | | 大豆油、紅いも、もち粉、砂糖 | | |
| 15日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | コッペパン | | コッペパン(小麦・乳・大豆) | | |
| | チリコンカン | 豚肉、金時豆、大豆、豚レバー | 大豆油、三温糖 | にんにくの芽、ブルーコン、玉ねぎ、人参、にんにく | ウスターソース、ケチャップ、塩、赤ワイン、チリミックス(小麦・乳・豚肉)、チリパウダー、こしょう |
| | ウインナー | ウインナー(豚肉) | | | |
| | コーンポタージュスープ | 鶏肉、ベーコン(豚肉)、豆乳(大豆)、白花豆ペースト | じゃがいも、大豆油 | クリームコーン缶、コーン、マッシュルーム、玉ねぎ、パセリ | こしょう、チキンフィヨン、塩 |
| 16日 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | 豚キムチうどん | なると(大豆)、豚肉、赤みそ(大豆)、大豆、赤だし(大豆・さば・鶏肉) | うどん(小麦)、大豆油、砂糖 | しいたけ、しめじ、チンゲン菜、玉ねぎ、人参、長ねぎ、白菜、にんにく、りんご、しょうが、唐辛子 | かつお節、しょうゆ(小麦・大豆)、塩、酒、昆布エキス、カツオエキス(さば) |
| | 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 |
| | 魚の塩麴焼き | さば | | | 塩麴(小麦・大豆・鶏肉・豚肉) |
| | くだもの(中のみ) | | | はっさく(予定) | |

スーパー給食当番



| 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 |
|------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|----------------------------------|--|
| 19日 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | むぎごはん | | 米、麦 | | |
| | イナムドゥチ | 豚肉、甘口白みそ(大豆)、白かまぼこ(大豆)、油揚げ(大豆) | | こんにゃく、しいたけ | かつお節、ポークパイオン(鶏肉・豚肉)、みりん |
| | 千切りイリチー | チキアギ(大豆)、豚肉、細切昆布 | 大豆油 | こんにゃく、切干大根、人参 | しょうゆ、みりん、塩、かつお節、酒 |
| | 魚の西京焼き | まぐろ、白みそ(大豆) | 三温糖 | | しょうゆ、みりん |
| 20日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | 鮭雑炊 | 鮭 | 大豆油、麦、米 | コーン、こまつな、しめじ、とうがん、玉ねぎ | かつお節、しょうゆ、チキンパイオン、塩、酒 |
| | きんぴらごぼう | 豚肉 | 大豆油、三温糖、白ごま | ごぼう、こんにゃく、ピーマン、人参 | かつお節、しょうゆ、みりん、七味唐辛子(ごま) |
| | さつまいもの素揚げ | | 大豆油、さつま芋 | | |
| | くだもの(小のみ) | | | はっさく(予定) | |
| 21日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | むぎごはん | | 米、麦 | | |
| | 煮つけ | 鶏肉、ホール天、角あげ(大豆)、結び昆布 | 大豆油、三温糖 | こまつな、こんにゃく、とうがん、人参 | かつお節、しょうゆ、みりん、塩、酒 |
| | たくあん和え | 糸けすり | 三温糖、白ごま | きくらげ、きゅうり、たくあん、人参、白菜 | 酢(小麦)、しょうゆ |
| | ちくわのマヨネーズ焼き | ちくわ、糸けすり、青のり粉 | ノンエッグマヨネーズ(大豆) | | |
| 22日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | ナン | | ナン(小麦・大豆) | | |
| | ベジタブルスープ | ベーコン(豚肉) | じゃがいも | セロリ、玉ねぎ、人参、大根、白菜、パセリ | こしょう、しょうゆ、ポークパイオン、塩 |
| | キーマカレー | 豚肉、牛肉、大豆 | 大豆油 | しょうが、トマト、なす、にんにく、ピーマン、玉ねぎ、人参 | ウスターソース、カレー粉、チャツネ(りんご)、塩、赤ワイン、カレールウ(小麦・牛肉・豚肉・大豆) |
| | くだもの | | | 日向夏(予定) | |
| 23日 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | ミートスパゲティ | 豚肉、大豆 | スパゲティ(小麦)、大豆油、三温糖 | しめじ、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、ケチャップ、デミグラスソース(小麦・豚肉・鶏肉)、塩、赤ワイン、トマトピューレ |
| | キャベツのレモンサラダ | | アーモンド、オリーブ油、三温糖 | キャベツ、きゅうり、レモン果汁、人参 | こしょう、りんご酢、塩 |
| | 白身魚フライ | ホキ | パン粉(小麦・大豆)、でん粉、大豆油 | | 塩、こしょう |
| 26日 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | むぎごはん | | 米、麦 | | |
| | コーンスープ | 鶏肉 | でん粉 | えのき、クリームコーン缶、コーン、しめじ、チンゲン菜、人参 | かつお節、しょうゆ、ポークパイオン、塩、こしょう |
| | チンジャオロースー | 牛肉 | ごま油、大豆油、でん粉、三温糖 | しょうが、たけのこ、ピーマン、人参、赤ピーマン、玉ねぎ、にんにく | オイスターソース(大豆)、しょうゆ、塩、酒 |
| | 枝豆しゅうまい | 魚肉すり身、大豆 | パン粉(小麦)、小麦粉、砂糖、豚脂(豚肉)、でん粉 | 玉ねぎ、枝豆(大豆) | 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 |
|----------------|------------------|----------------------------|---------------------|--|---------------------------|
| 27日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | 鶏五目ごはん | 鶏肉、油揚げ(大豆) | 大豆油、白ごま、麦、米 | あお豆(大豆)、ごぼう、しいたけ、しょうが、人参 | かつお節、しょうゆ、チキンブイヨン、みりん、塩、酒 |
| | アーモンド和え | | アーモンド、三温糖 | きゅうり、ほうれん草、もやし、人参 | しょうゆ、塩 |
| | 小魚のから揚げ | きびなご | でん粉、小麦粉、大豆油 | | 塩、こしょう |
| 28日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | 中身そば | 豚肉、豚中身、白かまぼこ(大豆) | 沖縄そば(小麦) | こんにゃく、しいたけ、しょうが、ねぎ | かつお節、しょうゆ、ポークブイヨン、塩 |
| | 野菜炒め | ツナ、豚肉 | ごま油、大豆油 | キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、にんにく | こしょう、しょうゆ、塩 |
| 越来小欠食 北美小欠食 | 厚揚げのそぼろあんかけ | 鶏肉、厚あげ(大豆) | 大豆油、でん粉、三温糖、水あめ | しょうが、長ねぎ、人参 | かつお節、しょうゆ、みりん |
| 30日 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | なかよしパン | | なかよしパン(小麦・乳・大豆) | | |
| | 豆乳シチュー | 鶏肉、ベーコン(豚肉)、豆乳(大豆)、白花豆ペースト | じゃがいも、大豆油 | しめじ、セロリ、ブロッコリー、マッシュルーム、玉ねぎ、人参、白菜 | こしょう、チキンブイヨン、ポークブイヨン、塩 |
| | コザ小欠食 フルーツポンチ | | 白玉団子(大豆)、砂糖 | りんご、黄桃、みかん、洋なし、ぶどう、パイナップル、チェリー、シークァーサー果汁 | |
| | カットコーン | | | とうもろこし | |
| | 黒豆きな粉クリーム | 黒大豆きな粉(大豆)、生乳(乳) | 植物油脂、ごま油(ごま)、でん粉、砂糖 | | 塩、コーンスターチ |

沖縄市第2調理場を紹介します😊

30名の調理員さんで約5200人分の給食をつくっています！



朝の7時30分から仕事が始まります。約600~800キロの食材をつかいます。



とどいた野菜は、大きなシンクで3~5回、きれいにあらいます。



きれいにあらった野菜は機械で切っていきます。



みなさんのもとへ給食をとどけます。



給食が出来上がったら、食缶に配缶していきます。



釜で調理をします。1つの釜で約800名分の給食をつくることができます。



残量を確認しながら片づけをします。この時に残量が少ないとうれしいです♪食缶やバットの数は約500個、食器の数は約5200枚もの数になります。



片づけやそうじ、明日の準備をして1日の仕事が終わります。