令和5年4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1調理場
929-4776

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。

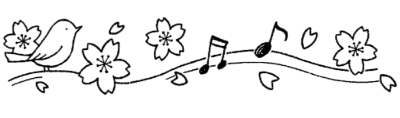
特定原材料（義務表示）7品目	特定原材料に準ずるもの（推奨表示）21品目
卵　乳　小麦　そば　落花生　えび　かに	アーモンド　あわび　いか　いくら　さけ　さば　牛肉　鶏肉　豚肉 ゼラチン　大豆　ごま　くるみ　カシューナッツ　オレンジ キウイフルーツ　バナナ　もも　りんご　まつたけ　やまいも

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（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
10日（月）	牛乳	牛乳			
	黒米ごはん		米、黒米		
進級祝い献立	イナムドゥチ	豚肉、黄色かまぼこ（大豆）、甘口みそ(大豆)	大豆油	こんにゃく、しいたけ、大根、ねぎ	酒、かつお節、豚骨、塩
	クーブイリチー	細切りかまぼこ（小麦、大豆）、昆布、豚肉	三温糖、大豆油	千切大根、こんにゃく	みりん、しょうゆ（小麦、大豆）、酒、かつお節
小1年欠食	花形豆腐バーグの照り焼きソースかけ	花形豆腐ハンバーグ（大豆、鶏肉）	三温糖、でん粉	さやいんげん	みりん、酒、しょうゆ
11日（火）	牛乳	牛乳			
	彩りチャーハン	豚肉、ウインナー（豚肉）、ベーコン（豚肉）	米、麦、大豆油	にんじん、たまねぎ、グリンピース、コーン	チキンブイヨン（鶏肉）、酒、しょうゆ、おろしにんにく、塩、こしょう
	青菜の和え物	しらす干し、ちくわ	三温糖、ごま油	ほうれんそう、小松菜、にんじん、白菜、きゅうり	しょうゆ、特濃酢（小麦）、塩
	ポークシューマイ	豚肉	パン粉（小麦）、でん粉、砂糖、小麦粉、還元水あめ	たまねぎ	しょうがペースト、塩、酵母エキス、ポークエキス（豚肉）、香辛料
	お祝いいちごゼリー	豆乳（大豆）、大豆粉	砂糖、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、ぶどう糖、植物油脂、水あめ	いちご、いちご果汁	



みなさん、進級、進学おめでとうございます！

新年度の給食は、4月10日（月）からスタートします♪

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
12日（水）	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン（小麦、乳、大豆）		
	キャベツと麦のスープ	鶏肉、ベーコン（豚肉）	おし麦、オリーブ油	にんじん、キャベツ、セロリ、たまねぎ	酒、こしょう、塩、しょうゆ、ローレルパウダー、豚骨
	チキンとごぼうと豆のサラダ	鶏肉、大豆	ノンエッグマヨネーズ（大豆）、三温糖	あお豆（大豆）、ごぼう、にんじん、きゅうり、コーン	しょうゆ、酢（小麦）
	ウインナーのトマトソースかけ	ウインナー（豚肉）	三温糖、でん粉	トマト	トマトソース（大豆）、ケチャップ、塩、しょうゆ、ウスターソース
	みかん（小１のみ）			みかん	
13日（木）	牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米		ゆかり
	冬瓜のすまし汁	鶏肉		冬瓜、しいたけ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、塩、かつお節
	豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉、厚揚げ(大豆)、赤みそ（大豆）	三温糖、大豆油、でん粉	キャベツ、ピーマン、もやし、にんじん、たまねぎ、長ねぎ	おろししょうが、おろしにんにく、酒、みりん、しょうゆ
	かぼちゃ挽肉フライ	豚肉、植物性たん白（大豆）	大豆油、豚脂（豚肉）、パン粉（小麦）、でん粉（大豆）、小麦粉、植物油脂、砂糖、加工でん粉	かぼちゃ、たまねぎ	しょうゆ（小麦、大豆）、発酵調味料、小麦グルテン酵素分解物（小麦）、ウスターソース（大豆、りんご）、香辛料、調味料
	バナナ1/2（小1年のみ）			バナナ	
14日（金）	牛乳	牛乳			
	クファジューシー	豚肉、昆布、大豆、白かまぼこ	米、大豆油	にんじん、ごぼう、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、酒、塩、かつお節、ポークブイヨン（鶏肉、豚肉）
小学１年生完全給食開始	野菜のおかか和え	ちくわ、糸けずり	三温糖	小松菜、にんじん、きゅうり、もやし、コーン	しょうゆ、特濃酢、塩
	ウムクジアンダギー		大豆油、紅芋、もち粉、三温糖、トレハロース		
17日（月）	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、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	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく	酒、りんごピューレ、カレー粉、カレールウ(小麦、大豆、鶏肉、牛肉)、テーオーカレーフレーク（小麦）、ケチャップ、ウスターソース、豚骨
	フルーツポンチ		三温糖、サイダー風ゼリー、ぶどうゼリー	パイン、黄桃（もも）、みかん、シークヮーサー果汁	
	ハンバーグ	豚肉、鶏肉、粒状植物性たん白（大豆）	豚脂（豚肉）、果糖ぶどう糖液糖、ぶどう糖加工品、でん粉、加工油脂、加工でん粉	たまねぎ	ポークエキス（豚肉）、塩、酵母エキス、チキンブイヨン（鶏肉）、ドロマイト、難消化性デキストリン、発酵調味料
18日（火）	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
よい歯の日	麻婆大根	沖縄豆腐(大豆)、豚肉、豚レバー、大豆、赤みそ（大豆）	三温糖、ごま油、でん粉、大豆油	大根、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、きくらげ、しいたけ、生姜、にんにく	豆板醤、テンメンジャン(小麦、大豆)、しょうゆ、酒
カミカミ献立	大豆とカエリの蜜がらめ	大豆、カエリ	三温糖、水あめ		しょうゆ、みりん
	りんご			りんご	

琉球料理の日献立、食育の日献立、絵本献立、FIBA応援献立（世界の料理）も登場予定です！どんな献立が出てくるのか、献立表を要チェック✨してみてくださいね🏀

日	献立名（こんだてめい）	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
19日（水）	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
絵本献立	肉（にく）じゃが	豚肉	じゃがいも、黒糖、三温糖、大豆油	たまねぎ、にんじん、いんげん、こんにゃく、しいたけ	おろししょうが、しょうゆ、みりん、酒、かつお節、塩
ゆうれいなっとう	ひじきのツナ和（あ）え	ひじき、ツナ	三温糖、オリーブ油	もやし、小松菜、にんじん	しょうゆ、酢、塩
食育の日	納豆（なっとう）	大豆、たん白加水分解物（大豆）	砂糖		納豆菌、しょうゆ（大豆、小麦）、塩、調味料、みりん、醸造酢、カツオエキス、酒精
20日（木）	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
琉球料理の日献立	中身汁（なかみじる）	豚中身、豚肉		こんにゃく、しいたけ、生姜、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節、豚骨
	タマナーチャンプルー	ツナ、沖縄豆腐(大豆)	大豆油	キャベツ、にんじん、小松菜、もやし	塩、しょうゆ
	さばの黒糖生姜焼（こくとうしょうがや）き	さば	黒糖、はちみつ		おろししょうが、しょうゆ、みりん、塩、酒
21日（金）	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
宮里小2年～6年欠食	もずくのすまし汁（じる）	もずく、絹ごし豆腐(大豆)		たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、塩、かつお節、だし昆布
	ビビンバ（肉（にく）みそ）	牛肉、豚肉、豚レバー、大豆、赤みそ（大豆）	三温糖、ごま油、大豆油	きくらげ、生姜、にんにく	しょうゆ、みりん、豆板醤
	ビビンバ（ナムル）		ごま油、三温糖	もやし、小松菜、にんじん	塩、しょうゆ、酢
	アセロラミルク	豆乳加工品（大豆）	果糖ぶどう糖液糖、水あめ、粉末油脂、加工油脂、加工でん粉	アセロラ果汁	ドロマイト、塩、香料（りんご）
24日（月）	牛乳	牛乳			
	トマトリゾット	鶏肉、ベーコン（豚肉）	米、麦、三温糖、オリーブ油、大豆油	白菜、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	豚骨、白ワイン、トマト、パセリ、おろしにんにく、ケチャップ、トマトピューレー、トマトソース（大豆）、塩
	グリーンサラダ	ハム（豚肉、大豆）	三温糖	キャベツ、きゅうり、コーン、シークヮーサー果汁	しょうゆ、酢、塩
	チキンの塩麹焼（しおこうじや）き	鶏肉	オリーブ油		塩麹
	元気（げんき）ヨーグルト	脱脂粉乳、全粉乳、ゼラチン、寒天	ぶどう糖果糖液糖、砂糖		乳酸カルシウム
25日（火）	牛乳	牛乳			
	麦（むぎ）ごはん		米、麦		
	けんちん汁（じる）	油揚げ(大豆)	さといも	大根、にんじん、こんにゃく、長ねぎ	しょうゆ、塩、かつお節、だし昆布
	きのこ豚丼（ぶたどんぶり）	豚肉	三温糖、大豆油	たまねぎ、ねぎ、しいたけ、しめじ、えのきたけ	しょうゆ、みりん、塩、酒、おろしにんにく、おろししょうが
	くるま麩（ふ）ナゲット	鶏肉、麩（小麦）、大豆	なたね油		米発酵調味料、しょうゆ、塩、おろしにんにく、こしょう
	くだもの（中学校のみ）			みかん	
26日（水）	牛乳	牛乳			
	黒糖（こくとう）パン		黒糖パン（小麦、乳、大豆）		
	ジュリエンヌスープ	ベーコン（豚肉）	じゃがいも、大豆油	キャベツ、にんじん、セロリ	しょうゆ、塩、こしょう、豚骨
	マカロニのカントリー炒（いた）め	鶏肉、牛肉、豚レバー、大豆	マカロニ（小麦）、三温糖、大豆油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	赤ワイン、カレー粉、ケチャップ、トマトペースト、ウスターソース、塩
	彩（いろど）りきゃべつのメンチカツ	鶏肉、豚肉、粒状植物性たん白（大豆）	大豆油、パン粉（小麦、大豆）、でん粉、砂糖、米粉加工品（小麦）	たまねぎ、にんじん、えだまめ（大豆）、とうもろこし、キャベツ、しょうが	しょうゆ（小麦、大豆）、塩、黒こしょう
	プルーン		植物油脂	プルーン	

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
27日 (木)	牛乳	牛乳			
	中華めん（小袋）		中華めん（小麦、大豆）		
	とんこつラーメン	豚肉	ごま油	キャベツ、もやし、ねぎ、きくらげ、コーン、にんにく、生姜	酒、豚骨、ポークブイヨン（鶏肉、豚肉）、しょうゆ、塩
	五目きんぴら	鶏肉	三温糖、大豆油、ごま油	ごぼう、にんじん、ピーマン、生姜、こんにゃく	しょうゆ、みりん、酒、塩
	ぎょうざ	豚肉、鶏肉、大豆粉、粉末状植物性たん白（大豆）	豚脂（豚肉）、でん粉加工食品、砂糖、小麦粉、植物油脂（大豆）、加工でん粉、水あめ混合異性化液糖、ぶどう糖	キャベツ、たまねぎ、にら、しょうがペースト	しょうゆ（小麦、大豆）、塩、酵母エキス、香辛料、醸造酢（小麦）、発酵調味料、乳化剤（大豆）
28日 (金) 室川小、中の町小、安慶田小、宮里小1年、コザ中、安慶田中 欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	みそ汁	絹ごし豆腐(大豆)、わかめ、赤みそ（大豆）、白みそ（大豆）		たまねぎ、ねぎ	かつお節
	大根の煮つけ	鶏肉、厚揚げ(大豆)、ちくわ	里芋、三温糖、大豆油	大根、にんじん、さやいんげん、こんにゃく、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節
	小いわしのからあげ	小いわしスプラット（子持ち）	米粉、でん粉、大豆油		塩、こしょう
	みかん			みかん	

ご入学おめでとうございます✨

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます！これからはじまる学校生活に期待と不安でいっぱいだと思います。
みなさんが安心して給食を食べられるよう、センターでは衛生管理に配慮しながら心を込めておいしい給食づくりにつとめてまいります。

補食期間　4月11日(火)～13日(木)です。 ※補食期間は、学校での新生活に慣れるための期間として補食(軽食)の提供となっています。
ご家庭でも帰宅後の軽めのお食事のご準備をおすすめします。

✿新小学1年生　補食給食献立✿

日	献立名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料
11日 (火)	牛乳	牛乳			
	彩りチャーハン	豚肉、ウインナー（豚肉）、ベーコン（豚肉）	米、麦、大豆油	にんじん、たまねぎ、グリンピース、コーン	チキンブイヨン（鶏肉）、酒、しょうゆ、おろしにんにく、塩、こしょう
	ポークシューマイ	豚肉	パン粉（小麦）、でん粉、砂糖、小麦粉、還元水あめ	たまねぎ	しょうがペースト、塩、酵母エキス、ポークエキス（豚肉）、香辛料
	お祝いいちごゼリー	豆乳（大豆）、大豆粉	砂糖、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、ぶどう糖、植物油脂、水あめ	いちご、いちご果汁	
12日 (水)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン（小麦、乳、大豆）		
	ウインナーのトマトソースかけ	ウインナー（豚肉）	三温糖、でん粉	トマト	トマトソース（大豆）、ケチャップ、塩、しょうゆ、ウスターソース
	みかん（小１のみ）			みかん	
13日 (木)	牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米		ゆかり
	かぼちゃ挽肉フライ	豚肉、植物性たん白（大豆）	大豆油、豚脂（豚肉）、パン粉（小麦）、でん粉（大豆）、小麦粉、植物油脂、砂糖、加工でん粉	かぼちゃ、たまねぎ	しょうゆ（小麦、大豆）、発酵調味料、小麦グルテン酵素分解物（小麦）、ウスターソース（大豆、りんご）、香辛料、調味料
	バナナ1/2（小1年のみ）			バナナ	