



令和5年



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。

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。

旬の食べ物を食べよう

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とになる)</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)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ぼうさいたいこ 防災炊き込みご飯	ツナ、昆布、大豆	米、サラダ油(大豆)	にんじん、生姜、ごぼう、しいたけ	しょうゆ(小麦、大豆)、酒、塩、かつお節、ポークブイヨン(鶏肉、豚肉)
	かんぶつづく 乾物で作るサラダ	鶏肉、大豆、わかめ	緑豆春雨、三温糖、ごま油	にんじん、コーン	しょうゆ、酢(小麦)
防災の 日献立	いわしの 甘露煮	いわし	砂糖、還元水あめ、水あめ、でん粉	寒天	しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、かつおぶしエキス(小麦、大豆)、醸造酢
	牛乳	牛乳			
4日 (月)	ごはん		米		
	まいぼーとうがん 麻婆冬瓜	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、サラダ油(大豆)	冬瓜、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、にんにく、生姜、きくらげ、しいたけ	トウバンジャン、テンメンジャン(小麦、大豆)、しょうゆ、酒
9/3は クエン 酸の日	はるさめ 春雨サラダ	ハム(豚肉、大豆)	春雨、三温糖、ごま油	きゅうり、にんじん、キャベツ	しょうゆ、酢、マスタード
	くだもの			なし	
5日 (火)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	ミネストローネ	ベーコン(豚肉)、大豆	ABCマカロニ(小麦)、さつまいも、三温糖	にんじん、たまねぎ、セロリ、キャベツ、にんにく、トマト	トマトペースト、塩、こしょう、豚骨
	マカロニサラダ	ちくわ(大豆)、鶏肉	マカロニ(小麦)、三温糖、ノンエッグマヨネーズ(大豆)	きゅうり、にんじん、あお豆(大豆)、コーン	しょうゆ、酢、塩
	チキンのマーマレード 焼き	鶏肉	マーマレード、三温糖		白ワイン、しょうゆ、こしょう

日	献立名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料	
		(おもに体をつくるものになる)	(おもにエネルギーのもとになる)	(おもに体の調子を整えるものになる)		
6日 (水)	牛乳	牛乳				
	ちゅうか 中華めん (小袋)		中華めん (小麦、大豆)			
	島袋小 5年 夕食	みそラーメン	なると(大豆)、豚肉、大豆、白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	ごま油、サラダ油(大豆)	長ねぎ、もやし、チンゲンサイ、にんにく、生姜、コーン、きくらげ	酒、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)、かつお節、塩、豚骨
	はくさい 白菜のゆず和え	鶏肉	三温糖	白菜、大根、きゅうり、にんじん、シークワサー果汁、ゆず	しょうゆ、酢	
	こ 小さいわしのからあげ	小さいわしスプラット(子持ち)	米粉、でん粉、大豆油		塩、こしょう	
7日 (木)	牛乳	牛乳				
	ボロボロシューシー	豚肉	米、サラダ油(大豆)	大根、にんじん、白菜、えのきたけ、カンダバー	塩、しょうゆ、チキンフィヨン(鶏肉)、かつお節	
	せんぎ 干切りイリチー	昆布、豚肉、白かまぼこ(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)	切干大根、にんじん、こんにゃく、しいたけ	みりん、しょうゆ、かつお節	
沖縄市 民平和 の日献 立						
島袋小 5年 夕食	ふかしいも		さつまいも			
8日 (金)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米、麦			
	島袋小 5年 夕食	もずくのすまし汁	もずく、絹ごし豆腐(大豆)	ねぎ	かつお節、だし昆布、しょうゆ、塩、おろししょうが	
	ビビンバ(ナムル)		ごま油、三温糖	もやし、にんじん、小松菜	塩、しょうゆ、酢	
	ビビンバ(肉みそ)	牛肉、豚肉、豚レバー、大豆、赤みそ(大豆)	三温糖、ごま油、サラダ油(大豆)	きくらげ	おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、みりん、トウバンジャン、酒	
	ぶどうゼリー		果糖ぶどう糖液糖、砂糖	ぶどう果汁、難消化性デキストリン		
11日 (月)	牛乳	牛乳				
	チキンライス	鶏肉	米、麦、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、マッシュルーム	酒、ケチャップ、パブリカ粉、しょうゆ、塩、こしょう、豚骨	
	島袋小 5・6年 夕食	はくさい 白菜とベーコンの煮込み	ベーコン(豚肉)	白菜、にんじん、たまねぎ、エリンギ、いんげん	チキンフィヨン(鶏肉)、塩、こしょう、しょうゆ	
	オムレツ	液卵白(卵)、乾燥卵、ゼラチン、大豆	果糖ぶどう糖液糖、加工でん粉		塩	
	こめで とうにゅう お米de豆乳プリンタルト	豆乳(大豆)、大豆粉(大豆)	砂糖、米粉、ショートニング、加工油脂、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、コーンフラワー、植物油、加工でん粉	水溶性食物繊維	小麦不使用しょうゆ(大豆)、発酵調味料、乳化剤(大豆)	
12日 (火)	牛乳	牛乳				
	なかよしパン		なかよしパン(小麦、乳、大豆)			
	ゴロゴロ根菜スープ	鶏肉、ウインナー(豚肉)	じゃがいも、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、大根	パセリ、塩、こしょう、豚骨、白ワイン	
	マカロニのカントリー炒め	豚肉、豚レバー、大豆	マカロニ(小麦)、三温糖、サラダ油(大豆)	たまねぎ、にんじん、ピーマン	おろしにんにく、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、塩、酒	
	くだもの ブルーベリージャム		還元麦芽糖水あめ、砂糖	りんご ブルーベリー		
13日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	いなかじり 田舎汁	油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)、白みそ(大豆)	じゃがいも	にんじん、大根、しめじ、小松菜、しいたけ	酒、みりん、だし昆布、かつお節	
	●ごま和え(ごま)	鶏肉	ごま、三温糖	にんじん、こんにゃく、いんげん、きゅうり	しょうゆ、塩	
	や 焼き魚のしょうゆレモンかけ	さば	三温糖	レモン果汁	しょうゆ、酢	



日	献立名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料
		(おもに体をつくるものになる)	(おもにエネルギーのもとになる)	(おもに体の調子を整えるものになる)	
14日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	い はるさめ あさり入り春雨スープ	あさり、鶏肉	春雨、ごま油、サラダ油 (大豆)	たけのこ、小松菜、にん じん、長ねぎ、きくらげ	おろししょうが、しょうゆ、塩、 酒、豚骨、かつお節
	とりにく いた 鶏肉のうまみそ炒め	鶏肉、赤みそ(大豆)	三温糖、サラダ油(大 豆)、ごま油、でん粉	なす、たまねぎ、にんじ ん	おろししょうが、おろしにんに く、テンメンジャン(小麦、大豆)、 トウバンジャン、しょうゆ、塩、 酒、チキンブイヨン(鶏肉)
	はるま 春巻き	豚肉	大豆油、植物油脂(大 豆)、豚脂(豚肉)、小 麦粉、ショートニング (大豆)、はるさめ、で ん粉、砂糖、米粉、粉あ め	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、しいたけ	しょうゆ(小麦、大豆)、しょう がペースト、ポークブイヨン(豚 肉)、ポークエキス(豚肉)、発 酵調味料、酵母エキス、たん白加 水分解物(小麦)、香辛料、塩
ごくきん 国産ももゼリー		砂糖、水あめ	もも濃縮果汁、もも ピューレ		
15日 (金)	牛乳	牛乳			
	カレーうどん	豚肉、なると(大豆)、 油揚げ(大豆)	うどん(小麦)	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、長ねぎ、しい たけ	カレールウ(小麦、大豆、鶏肉、 牛肉)、カレー粉、塩、かつお節
	さんしよくあ 三色和え	しらす干し、糸けずり	三温糖	もやし、小松菜、にんじ ん	しょうゆ、酢、塩
	スタミナ豆腐	厚揚げ(大豆)	三温糖、ごま油、でん粉	たまねぎ	りんごピューレ、おろししょう が、おろしにんにく、しょうゆ、 みりん、酒、塩、かつお節
	バナナ1/2(中学のみ)			バナナ	
19日 (火)	牛乳	牛乳			
	あき かお 秋の香りごはん	鶏肉、油揚げ(大豆)	米、麦、さつまいも、く り、サラダ油(大豆)	にんじん、しめじ、あお 豆(大豆)、しいたけ	しょうゆ、みりん、塩、酒、かつ お節
	はくさい 白菜のシークワサー和え	白かまぼこ(大豆)	三温糖	白菜、小松菜、にんじ ん、きゅうり、シー クワサー果汁	しょうゆ、酢、塩
食育の 日 和食 献立	さばの黒糖生姜焼き	さば	黒糖、はちみつ		おろししょうが、しょうゆ、みり ん、塩、酒
20日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	シカムドゥチ	豚肉、黄色かまぼこ(大 豆)	サラダ油(大豆)	冬瓜、しいたけ、こんに ゃく、ねぎ、生姜	酒、かつお節、豚骨、塩、しょう ゆ
	とうふ 豆腐チャンプルー	豚肉、沖縄豆腐(大豆)	サラダ油(大豆)	キャベツ、にんじん、小 松菜、もやし	塩、しょうゆ、酒、こしょう
かぼちゃひき肉フライ	豚肉、粒状植物性たん白 (大豆)	大豆油、砂糖、豚脂(豚 肉)、でん粉、パン粉 (小麦)、小麦粉、植物 油脂、デキストリン、加 工でん粉、でん粉(大 豆)	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	
21日 (木)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、 大豆)		
	●クラムチャウダー(乳)	あさり、白花豆、白いん げん豆、脱脂粉乳	じゃがいも、サラダ油 (大豆)	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム	パセリ、ホワイトルウ(小麦、 乳、大豆、鶏肉、牛肉)、塩、こ しょう、豚骨
	ひき肉のドライカレー	鶏肉、牛肉、豚レバー、 大豆	三温糖、サラダ油(大 豆)	あお豆(大豆)、たまね ぎ、にんじん、ピーマ ン、にんにく	おろししょうが、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
	ウインナー	ウインナー(豚肉)			
スライスチーズ	チーズ(乳)				
22日 (金)	牛乳	牛乳			
	くろまい 黒米ごはん		米、麦、黒米		
	イナムドゥチ	豚肉、黄色かまぼこ(大 豆)、甘口みそ(大豆)	サラダ油(大豆)	大根、こんにゃく、しい たけ、ねぎ	かつお節、豚骨、酒
	クープイリチー	昆布、豚肉、細切りかま ぼこ	三温糖、サラダ油(大 豆)	にんじん、こんにゃく	みりん、しょうゆ、酒
	さかな 魚のシークワサーソース	さわら	でん粉、三温糖	シークワサー果汁、レ モン果汁	しょうゆ、酢
こくとう 黒糖げんまい棒		うるち米、黒糖、三温 糖、水あめ、なたね油			

日	献立名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料
		(おもに体をつくるものになる)	(おもにエネルギーのものになる)	(おもに体の調子を整えるものになる)	
25日 (月)	牛乳	牛乳			
	ミートスパゲティ	牛肉、豚肉、豚レバー	スパゲティ(小麦)、サラダ油(大豆)、三温糖	にんじん、なす、たまねぎ、ピーマン、にんにく、マッシュルーム	トマトピューレー、ケチャップ、ウスターソース、こしょう、塩、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)
	コールスローサラダ	ベーコン(豚肉)	三温糖、ノンエッグマヨネーズ(大豆)	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	フレンチドレッシング、酢、塩、こしょう
	うさぎ型ハンバーグ	鶏肉、粒状植物性たん白(大豆)、豚肉、粉末状植物性たん白(大豆)	豚脂(豚肉)、砂糖、ぶどう糖、加工でん粉	たまねぎ、水溶性食物繊維	酵母エキス、トマトペースト、塩、にんにくペースト、香辛料、しょうがペースト
26日 (火)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	ひき肉と豆の煮込み	豚肉、牛肉、豚レバー、レッドキドニー	じゃがいも、サラダ油(大豆)	たまねぎ、ピーマン、にんじん、セロリ、にんにく	赤ワイン、ウスターソース、ハヤシルウ(小麦、大豆、牛肉)、ケチャップ、塩、こしょう、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)
	ごぼうサラダ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ(大豆)、三温糖	ごぼう、きゅうり、赤ピーマン	塩、こしょう、しょうゆ
あおき青切りみかん			青切りみかん		
27日 (水)	牛乳	牛乳			
	むぎ麦ごはん		米、麦		
	チキンカレー	鶏肉、豚レバー、白花豆、白いんげん豆	サラダ油(大豆)、じゃがいも、小麦粉、こめ油	にんじん、たまねぎ、ピーマン	酒、おろししょうが、おろしにんにく、チャツネ(りんご)、カレー粉、カレールウ(小麦、大豆、鶏肉、牛肉)、豚骨、ウスターソース、塩
	てづくふくしんづ手作り福神漬		三温糖	きゅうり、大根、れんこん	おろししょうが、しょうゆ、酢
ゆでたまご	卵				
28日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	さつま汁	鶏肉、赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	サラダ油(大豆)、さつまいも	大根、にんじん、小松菜、しめじ	酒、かつお節、だし昆布
	いろどかいそう彩り海藻サラダ	わかめ、茎わかめ、昆布、赤つのまた、青つのまた、白キリンサイ、しらす干し	三温糖	あお豆(大豆)、コーン、きゅうり、にんじん、白菜	しょうゆ、酢、塩
あ揚げ鶏のレモンソースかけ	鶏肉	大豆油、でん粉、米粉、三温糖	レモン、レモン果汁	塩、酒、こしょう、しょうゆ、みりん	
つきみだいふくお月見大福	豆乳(大豆)、豆乳クリーム(大豆)	砂糖、さつまいも、もち粉、コーンスターチ、加工でん粉、植物油脂、砂糖類、でん粉、食用植物油脂		乳化剤、塩	
29日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	だいこん、きといも、に大根と里芋の煮つけ	ちくわ(大豆)、鶏肉、厚揚げ(大豆)	里芋、三温糖、サラダ油(大豆)、ごま油	だいこん、にんじん、こんにゃく、いんげん	かつお節、しょうゆ、みりん、酒、塩
	アングانسー	豚肉、糸けずり、麦みそ(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)	ねぎ	おろししょうが、みりん、酒
くるま麩ナゲット	鶏肉、麩(小麦、大豆)	なたね油		米発酵調味料、しょうゆ(小麦、大豆)、塩、おろしにんにく、こしょう	

## おきなわようじ 沖縄行事の『トーカチ』ってなんだろう???

旧暦の8月8日は、数え88歳になるご長寿の米寿祝いで、沖縄ではトーカチと呼んでいます。(今年は9月22日)

トーカチとは、元々米の升切りに使う竹の斗搔(とかき)のことです。

米寿祝いでは、升に盛ったお米に斗搔を立てておき、お祝いに来たお客に配ったことから、

トーカチと呼ぶようになったそうです。トーカチは比較的新しい風習のようで、現在では、トウシビー(青年)祝いとして家族や親戚が集まり、盛大にお祝います。



9月22日は、沖縄市内で製造されている、お米でできた黒糖げんまい棒が給食に出るよ!お楽しみに☆