

令和6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ギー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(●)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ギーを表示しています。
 ※除去食の対応アレルギーは下記の7品目です。除去食の提供はアレルギー7品目を含む和え物(サラダ、フルーツ和えを含む)などです。

除去食対応アレルギー7品目	卵 乳 えび かに いか たこ ごま
---------------	--------------------

- 加工食品は、原材料や調味料ではなく、アレルギーのみを表示している場合もあります。
 - 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、アレルギーを表示しています。その日以降は表示していませんが、アレルギーは同じです。
 - 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。
 - あさりなどの二枚貝には「かに」が共生しています。
 - 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。
 - 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。
 - 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、沖縄市学校給食センターの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。

進級お祝い献立

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
9日 (火) 小1 欠食	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごはん		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	酒、かつお節、豚骨
	クーフィリチー	豚肉、昆布、白かまぼこ(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)	こんにゃく	みりん、しょうゆ(小麦、大豆)、酒、かつお節
	いわしのみぞれ煮 <small>に</small>	いわし	砂糖、でん粉	大根	しょうゆ(小麦、大豆)、発酵調味料、醸造酢、魚エキス(さば)、こんぶだし
オレンジ <small>しょうがっこう (小学校のみ)</small>				きよみオレンジ	
10日 (水)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	カレー	豚肉、豚レバー、白花豆、白いんげん豆	サラダ油(大豆)、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ピーマン	酒、おろしにんにく、りんごピューレ、カレー粉、カレールウ(小麦、大豆、鶏肉、牛肉)、ケチャップ、ウスターソース、豚骨
	ふくじんあ 福神和え			にんじん、きゅうり、キャベツ、福神漬	しょうゆ
	チキンカツ	鶏肉、植物性たん白(大豆)	大豆油、植物油脂(大豆)、小麦粉加工品(小麦、大豆)、パン粉(小麦、大豆)、フライミックス粉(小麦、大豆)		塩、調味エキス(鶏肉)、香辛料、乳化剤(大豆)
さくらゼリー		砂糖、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、水あめ、ぶどう糖	さくらんぼ果汁、レモン果汁		

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
11日 (木)	牛乳	牛乳			
	こくとう 黒糖パン		黒糖パン (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、大根、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	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 (小麦)、塩
	チキンのシークワサー ^ゃ 焼き	鶏肉	三温糖	シークワサー果汁	しょうゆ、みりん
12日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	もずくのすまし汁 ^{じる}	もずく、鶏肉		大根、ねぎ	かつお節、だし昆布、しょうゆ、塩、おろししょうが
	タマナーチャンプルー	沖縄豆腐 (大豆)、ツナ	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
さかなうめ 魚の梅みそかけ	さば、甘口みそ (大豆)	三温糖		塩、梅肉 (大豆、りんご)、酒、みりん	
15日 (月)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	こうやどうふ 高野豆腐のみそ汁 ^{しる}	高野豆腐 (大豆)、白かまぼこ (大豆)、わかめ、麦みそ (大豆)		大根、長ねぎ	おろししょうが、かつお節
	さんしよく 三色そばろ ^{どん} 丼	鶏肉、豚レバー、大豆	三温糖、サラダ油 (大豆)	にんじん、あお豆 (大豆)、コーン、しいたけ、きくらげ	しょうゆ、塩、おろししょうが、おろしにんにく、酒、みりん
はくさい 白菜のシークワサー ^あ 和え	鶏肉	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	
16日 (火)	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
	やさい 野菜のおかか ^あ 和え	ちくわ、糸けすり	三温糖	小松菜、にんじん、きゅうり、コーン	しょうゆ、特濃酢 (小麦)、塩
	さかな 魚のアーサマヨ ^や 焼き	ホキ、アーサ	ノンエッグマヨネーズ (大豆)、三温糖		しょうゆ
	さかな お魚 ^り かけ	混合削り節粉末 (さば)、鰯削り節、青のり、鰹削り節、黒のり	砂糖、ごま、乾燥マッシュポテト、でん粉、還元水飴、粉末水飴	かぼちゃ粉末	ドロマイト、塩、しょうゆ (小麦、大豆)、みりん、鰹風味調味料 (小麦)、酵母エキス、昆布エキス
17日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	まいぼーだいこん 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、サラダ油 (大豆)	大根、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、きくらげ、しいたけ、生姜	おろしにんにく、豆板醤、テンメンジャン (小麦、大豆)、しょうゆ、酒、ポークフィヨン (鶏肉、豚肉)
	だいず 大豆 ^{みつ} とかえりの蜜がらめ	大豆、カエリ	三温糖、水あめ		しょうゆ、みりん
	はるま 春巻き	豚肉、たん白加水分解物 (小麦)	大豆油、植物油脂 (大豆)、豚脂 (豚肉)、はるさめ、でん粉、小麦粉、ショートニング (大豆)、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、ポークフィヨン (豚肉)、ポークエキス (豚肉)、発酵調味料、酵母エキス、香辛料、塩
ちゅうがっこう オレンジ (中学校のみ)			きよみオレンジ		

浜下りに寄せて

牛乳提供なし

よい歯の日に寄せて

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のになる)	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 (木)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン (小麦、乳、大豆)		
	はるやさい 春野菜のスープ	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、菜の花	酒、こしょう、塩、しょうゆ、ローレルパウダー、豚骨
	スラッピーショー	牛肉、豚レバー、大豆	サラダ油 (大豆)、三温糖	たまねぎ、トマト	ケチャップ、デミグラスソース (小麦、鶏肉)、塩、チリパウダー
	ウインナー	豚肉、えんどう豆たん白、海草粉末	豚脂肪 (豚肉)、でん粉、砂糖		塩、香辛料、調味料
19日 (金)	牛乳	牛乳			
	たけのこ ^{はん} 飯	鶏肉、油揚げ (大豆)	米、麦、サラダ油 (大豆)	たけのこ、にんじん、あお豆 (大豆)、しいたけ	酒、かつお節、ポークフィヨン (鶏肉、豚肉)、しょうゆ、みりん、塩
	だいこん ^{うめ} 大根の梅じゃこあえ	しらす干し、糸けずり	三温糖	にんじん、大根、きゅうり	梅肉 (大豆、りんご)、ゆかり、酢、しょうゆ
ふたにく ^{しょうが} 豚肉の生姜ゆき	豚肉	三温糖		しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが	
22日 (月)	牛乳	牛乳			
	コーンピラフ	豚肉、ウインナー (豚肉)	米、麦、サラダ油 (大豆)	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン	白ワイン、チキンフィヨン (鶏肉)、おろしにんにく、パセリ、塩、こしょう
	カラフルソテー	ベーコン (豚肉)	サラダ油 (大豆)	にんじん、たまねぎ、フロコリー、カリフラワー	しょうゆ、塩、こしょう
	ハンバーグのソースかけ	ハンバーグ (大豆、鶏肉、豚肉)	三温糖、でん粉		赤ワイン、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ
23日 (火)	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	豚肉、昆布、白かまぼこ (大豆)、大豆	米、麦、サラダ油 (大豆)	にんじん、ごぼう、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、酒、塩、かつお節、ポークフィヨン (鶏肉、豚肉)
	シフィンブシー	豚肉、沖縄豆腐 (大豆)、白みそ (大豆)	サラダ油 (大豆)、三温糖	冬瓜、にら、にんじん	酒、かつお節、塩
くるま ^な 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	
24日 (水)	牛乳	牛乳			
	にこ ^こ 煮込みうどん	豚肉、油揚げ (大豆)	うどん (小麦)、三温糖、サラダ油 (大豆)	小松菜、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、しいたけ、生姜	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節
	ごもく ^こ 五目きんぴら	鶏肉	三温糖、サラダ油 (大豆)、ごま油	ごぼう、にんじん、ピーマン、こんにゃく	おろししょうが、しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節
いろど ^{やさい} 彩り野菜のミンチカツ	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	酵母エキス、黒こしょう	
25日 (木)	牛乳	牛乳			
	ポロポロジュージー	豚肉	米、麦、サラダ油 (大豆)	にんじん、たまねぎ、ほうれん草、しいたけ	酒、しょうゆ、塩、豚骨
	マーミナチャンプルー	厚揚げ (大豆)、ツナ	サラダ油 (大豆)	もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン	しょうゆ、塩
	さかな ^ず 魚のポン酢がけ	さば	三温糖	シークワサー果汁	しょうゆ、酢
さつまポテト		さつまいも、砂糖、なたね油、大豆油、ぶどう糖		みりん、塩	

絵本献立「おなべおなべにえ たかな」

食育の日

宮里 室川
小2 小1
欠食 6年

三月ウマチー献立

琉球料理の日献立

もずくの日に寄せて

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
26日 (金)	牛乳	牛乳			
	かやくごはん	ひじき、油揚げ(大豆)	米、麦、三温糖、サラダ油(大豆)	こんにゃく、しいたけ、ごぼう、にんじん、あお豆(大豆)	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節
	アスパラ炒め	ベーコン(豚肉)	サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、しめじ、アスパラガス、コーン	塩、こしょう、しょうゆ
	もずく入り厚焼き玉子	卵、もずく	糖類、でん粉、なたね油		しょうゆ(小麦、大豆)、かつおエキス、濃縮煮干し、塩
30日 (火)	牛乳	牛乳			
	チャーハン	豚肉、ウインナー(豚肉)、ベーコン(豚肉)	米、麦、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、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
	チンジャオロース	豚肉	ごま油、サラダ油(大豆)、でん粉	ピーマン、にんじん、たけのこ、こんにゃく	酒、しょうゆ、みりん、おろししょうが、おろしにんにく
	豆腐ハンバーグ	粒状植物性たん白(大豆)、鶏肉、豆腐(大豆)、粉末状植物性たん白(大豆)	豚脂(豚肉)、でん粉、砂糖	たまねぎ	塩、みりん、酵母エキス、香辛料



保護者の方へ

学校給食に関するお知らせ

毎月、献立表を配布します。.....

ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。



朝ごはんを食べるといいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか? 朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。

朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、

1日を元気にスタートさせましょう!

朝ごはん作りを簡単に♪おすすめの常備食材



主食	主菜	副菜	くだもの	牛乳 乳製品