



令和6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、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스가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 もとなる	黄の食品 おもにエネルギーの もとなる	緑の食品 おもに体の調子を 整えるもとなる	調味料
2日 (月)	牛乳	牛乳			
	ジャンバラヤ	豚肉、ウインナー(豚肉)	米、麦、カルシウム米、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、トマトジュース	白ワイン、ケチャップ、しょうゆ(小麦、大豆)、ウスターソース、チリパウダー、塩、ポークブイヨン(鶏肉、豚肉)
	ビーンズサラダ	大豆、レッドキドニー、ベーコン(豚肉)	三温糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン	マリネドレッシング(大豆、りんご)、塩、酢(小麦)
	とりてや 鶏の照り焼き	鶏肉	三温糖		酒、しょうゆ、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、塩
3日 (火)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	ABCスープ	鶏肉	ABCマカロニ(小麦)、サラダ油(大豆)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、マッシュルーム	パセリ、塩、こしょう、酒、豚骨
	ポークビーンズ	豚肉、ウインナー(豚肉)、ポークビーンズ(小麦、大豆、豚肉)、大豆	じゃがいも、三温糖、でん粉、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、セロリ、ピーマン、マッシュルーム	おろしにんにく、ケチャップ、トマトピューレー、塩、こしょう
山内中 1.2年 欠食	マーシャルビーンズ	大豆粉(大豆)、脱脂粉乳	食用油脂、砂糖、ぶどう糖		ココアパウダー、食塩、植物レシチン(大豆)
4日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ふゆやさい 冬野菜のみそ汁	鶏肉、絹ごし豆腐(大豆)、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	サラダ油(大豆)	ほうれん草、大根、白菜、長ねぎ、たまねぎ、にんじん、生姜	かつお節、酒
	こもく 五目きんぴら	豚肉	サラダ油(大豆)、三温糖、ごま油	ごぼう、にんじん、ピーマン、生姜、こんにゃく	酒、しょうゆ、みりん、塩
山内中 1.2年 コザ中 2年 欠食	こも 子持ちししゃもフライ	カラフトシシャモ、大豆たん白(大豆)	大豆油、パン粉(小麦、大豆)、小麦粉、コーンフラワー、でん粉(小麦)		食塩

日	献立名	赤の食品 おもに体をつくる もとなる	黄の食品 おもにエネルギーの もとなる	緑の食品 おもに体の調子を 整えるもとなる	調味料
5日 (木) 山内中 1.2年 コザ中 2年 欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とうがん に煮 冬瓜のカレー	鶏肉、厚揚げ（大豆）、ちくわ	サラダ油（大豆）、でん粉	冬瓜、にんじん、たまねぎ、しいたけ、いんげん	おろしにんにく、おろししょうが、カレールウ（小麦、大豆、鶏肉、牛肉）、カレー粉、しょうゆ、みりん、塩、かつお節
	もやしのナムル	しらす干し	三温糖、ごま油	もやし、小松菜、にんじん、きゅうり	おろしにんにく、おろししょうが、しょうゆ
	ポーク焼売 しょうまい	鶏肉、豚肉、みそ（大豆）、大豆粉（大豆）	パン粉（小麦）、でん粉加工食品、砂糖、粉あめ、豚脂（豚肉）、小麦粉、水あめ混合異性化液糖	たまねぎ、ソテーオニオン	しょうがペースト、しょうゆ（小麦、大豆）、香辛料、食塩、酵母エキスパウダー、みりん
	うんしゅう 温州みかん（中学のみ）			うんしゅうみかん	
6日 (金) 室川小 1.2年 山内中 2年 コザ中 2年 欠食	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、たまねぎ、ピーマン、にんにく、マッシュルーム	酒、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、ポークブイヨン（鶏肉、豚肉）
	ポテトサラダ	ハム（豚肉、大豆）	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ（大豆）、三温糖	にんじん、きゅうり、あお豆（大豆）	酢、塩、こしょう
	チキンの塩麴焼き しおこうじや	鶏肉	オリーブ油		塩こうじ
9日 (月)	牛乳	牛乳			
	キャロットライス	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、グリーンピース、マッシュルーム	ポークブイヨン（鶏肉、豚肉）、白ワイン、おろしにんにく、パセリ、塩、こしょう
	だいこん うめ 大根の梅じゃこサラダ	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
	さばのカレー風味焼き ふうみゆ	さば			カレー粉、こしょう、塩、酒、しょうゆ
	うんしゅう 温州みかん（小学のみ）			うんしゅうみかん	
10日 (火) 安慶田中 1.2年 欠食	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン（小麦、乳、大豆）		
	ヌードルスープ	鶏肉	スパゲッティ（小麦）サラダ油（大豆）	たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、マッシュルーム	パセリ、塩、こしょう、豚骨、酒
	●まごわやさしいサラダ（ごま）	ツナ、大豆、昆布	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ（大豆）、三温糖	きゅうり、たまねぎ、きくらげ	しょうゆ、ごまドレッシング（小麦、ごま、大豆）
	チキンのマーマレード焼き や	鶏肉	マーマレード		白ワイン、しょうゆ、塩、こしょう
11日 (水) 安慶田中 1.2年 山内小 5年 欠食	牛乳	牛乳			
	にて 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
	あ もの ごぼうの和え物	ツナ	三温糖、オリーブ油	ごぼう、きゅうり、コーン	フレンチドレッシング、特濃酢（小麦）、塩、こしょう
	ちくわいそべ天ぷら てん	魚肉すり身、アオサ	大豆油、でん粉、砂糖、植物油（大豆）、小麦粉、でん粉（小麦）		食塩、発酵調味料
12日 (木) 安慶田中 1.2年 山内小 5年 欠食	ごはん		米		
	あさりと根菜のみそ汁 こんさい しる	あさり、油揚げ（大豆）、赤みそ（大豆）、白みそ（大豆）	さつまいも	しいたけ、大根、にんじん、長ねぎ	塩、かつお節、だし昆布
	とうがん とりにんにく 冬瓜と鶏肉の煮もの	鶏肉、ちくわ	三温糖、サラダ油（大豆）	冬瓜、にんじん、こんにゃく、しいたけ、いんげん	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節
	ひとくち肉まん にく	鶏肉	豚脂肪（豚肉）、砂糖、小麦粉、調製ラード、植物油脂、ごま油	キャベツ、たまねぎ、青ねぎ	しょうゆ（大豆、小麦）、おろしにんにく、おろししょうが、中国醤油（小麦、大豆）、老酒（小麦）鶏ガラスープ（小麦、鶏肉、大豆、乳）、香辛料、食塩、イースト

日	献立名	赤の食品 おもに体をつくる もとなる	黄の食品 おもにエネルギーの もとなる	緑の食品 おもに体の調子を 整えるもとなる	調味料
13日 (金)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	チキンカレー 	鶏肉、豚レバー、白花生、 白いんげん豆	サラダ油（大豆）、じゃがいも	生姜、にんにく、にんじん、 たまねぎ、ピーマン	酒、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
	えだまめ 枝豆			枝豆（大豆）	
16日 (月)	オムレツ	液卵白（卵）、乾燥卵（卵）、ゼラチン、大豆	果糖ぶどう糖液糖		食塩
	牛乳	牛乳			
	だいこんめし 大根飯	豚肉、油揚げ（大豆）	米、麦、サラダ油（大豆）	だいこん、大根葉、にんじん、しいたけ	酒、しょうゆ、みりん、塩、かつお節、ポークフィヨン（鶏肉、豚肉）
	はくさい 白菜のシークワサー	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
17日 (火)	けんさん 県産マグロの生姜焼き	マグロ	三温糖		塩、おろししょうが、酒、しょうゆ、みりん
	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）	ベーコン（豚肉）、あさり、白花生、白いんげん豆、脱脂粉乳	じゃがいも、サラダ油（大豆）	マッシュルーム、にんじん、たまねぎ	パセリ、ホワイトルウ（小麦、乳、大豆、鶏肉、牛肉）、こしょう、豚骨
18日 (水)	タンカンドレッシングのサラダ	ちくわ	三温糖	キャベツ、にんじん、セロリ、きゅうり	タンカンドレッシング（小麦、大豆、ゼラチン）、酢、塩
	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	デクニー汁	鶏肉	サラダ油（大豆）	大根、にんじん、小松菜	酒、しょうゆ、塩、かつお節
19日 (木)	クープイリチー	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、酒、かつお節
	やいも 焼き芋		さつまいも		
	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
20日 (金)	まーぼー豆腐 麻婆豆腐	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）	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、にら、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、ポークフィヨン（鶏肉、豚肉）
	こくとう 黒糖ビーンズ	大豆、きな粉（大豆）	三温糖、黒糖		
	トゥンジージュージー	昆布、豚肉、白かまぼこ（大豆）	米、麦、カルシウム米、田芋、サラダ油（大豆）	にんじん、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節、ポークフィヨン（鶏肉、豚肉）
	だいこんにももの 大根の煮物	鶏肉、ちくわ	三温糖、サラダ油（大豆）	いんげん、大根、にんじん、こんにゃく	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節
23日 (月)	さばの竜田揚げ	さば	でん粉、小麦粉、大豆油		酒、おろししょうが、しょうゆ、みりん
	ショア	脱脂粉乳	砂糖		
	牛乳	牛乳			
	いろど 彩りチャーハン	豚肉、ウィンナー（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	チキンフィヨン（鶏肉）、酒、しょうゆ、おろしにんにく、塩、こしょう
23日 (月)	ほうれん草の和え物	しらす干し、ちくわ	三温糖、ごま油	ほうれん草、にんじん、白菜、きゅうり	しょうゆ、特濃酢、塩
	ぎょうざ	豚肉、鶏肉、大豆粉（大豆）、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（大豆）、水あめ混合異性化液糖、ぶどう糖	キャベツ、たまねぎ、にら	しょうゆ（小麦、大豆）、食塩、酵母エキス、しょうがペースト、香辛料、醸造酢（小麦）、発酵調味料、乳化剤（大豆）

日	献立名	赤の食品 おもに体をつくる もとなる	黄の食品 おもにエネルギーの もとなる	緑の食品 おもに体の調子を 整えるもとなる	調味料
24日 (火)	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	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト	豚骨、白ワイン、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
	カレー風味サラダ	大豆、ツナ	ノンエッグマヨネーズ（大豆）、三温糖	にんじん、きゅうり、キャベツ、あお豆（大豆）	酢、カレー粉、塩
	ほし星のハンバーグ	鶏肉、豚肉、粒状植物性たん白（大豆）	豚脂（豚肉）、砂糖、ぶどう糖、植物油脂、乾燥マッシュポテト	たまねぎ、ソテーオニオン	トマトケチャップ、にんにくペースト、しょうがペースト、香辛料、酵母エキス、食塩
	クリスマスケーキ	豆乳（大豆）、大豆粉（大豆）	砂糖、加工油脂、米粉、水あめ、植物油、こんにゃく粉、でん粉		ココアパウダー、清涼飲料水、乳化剤（大豆）
25日 (水)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン（小麦、乳、大豆）		
	●冬やさいのシチュー（乳）	ベーコン（豚肉）、脱脂粉乳	じゃがいも、サラダ油（大豆）	いんげん、大根、にんじん、たまねぎ、白菜	ホワイトルウ（小麦、乳、大豆、鶏肉、牛肉）、豚骨
	カラフルソテー	ウインナー（豚肉）	サラダ油（大豆）	にんじん、たまねぎ、エリンギ、ブロッコリー、コーン	しょうゆ、塩、こしょう
	メープルジャム	寒天	砂糖、メープルシュガー	食物繊維	

中学校3年生のリクエスト献立が登場します♪

中学校3年生のみなさんに、もう一度食べたい給食を各学校にアンケートをとりました。

12月から3月の間にリクエスト献立を出しますので、何が出るのか楽しみに待っていてください☆

	山内中	安慶田中	コザ中
1位	揚げパン(ココア)	揚げパン	揚げパン
2位	フルーツポンチ	サイコロステーキ	タコライス
3位	沖縄そば	ラーメン	ラーメン
4位	ラーメン	-	フルーツポンチ
5位	タコライス	-	カレー

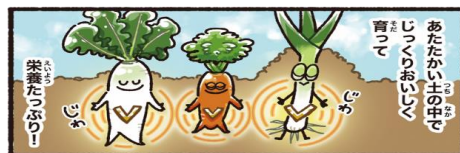
←アンケート結果はこうなったよ～。

12月は、人気のカレーが出るのでお楽しみに！
楽しい給食時間を過ごしてね。



沖縄市エイサーキャラクター

ふゆやさい 冬野菜レンジャー参上



ふゆやさい 冬野菜は、免疫力を高める効果があります。
おいしくいただきます。



て あら 手洗いは 感染症予防の基本です！

いろいろなものにふれる手は、きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさんついています。自分自身の感染を防ぐとともに、まわりの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手をあらいましょう。



て あら 手洗いの ポイント

せっけんをつけ、こするようにあらいます。

よごれの のこりやすい ぶんぶん は ねんいりに。



流水でしっかりと洗い流し、せいけつなタオルなどで水分をふきとりましょう。

