

令和8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

《自己管理能力をつけるために学校給食予定（アレルギー詳細）献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう》

1.学校給食予定（アレルギー詳細）献立表は、食品表示法に定められている**29品目**を表示しています。
食品表示法の一部改正により「カシューナッツ」が特定原材料に準ずるものから特定原材料へ移行すると同時に、特定原材料に準ずるものに「ピスタチオ」が追加されました。「カシューナッツ・ピスタチオ」の食品関連事業者がアレルギー表示を適切に行うための経過措置期間に
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）9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 カシューナッツ	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 オレンジ キウイフルーツ バナナ もも りんご やまいも マカダミアナッツ ピスタチオ

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）・炒め物・煮物（カレー・シチュー類を含む）・汁物・ご飯物などです。

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
---------------	--------------------

3.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。

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。

5.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。

6.オイスターソースには「かきエキス」が含まれています。

7.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。

8.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。

※学校給食予定（アレルギー詳細）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掲載しています。

※毎月第3金曜日は幼稚園欠食です。

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
1日 (火)	牛乳	牛乳			
	だいこん 大根めし	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（小麦、大豆）、みりん、塩、かつお節、ポークビヨン（鶏肉、豚肉）
	ひじきの五目煮 ごもぐに	豚肉、ひじき、大豆	サラダ油（大豆）、三温糖	にんじん、ごぼう	酒、しょうゆ、みりん、塩、かつお節
	ちゅうか 中華ポテト よう しょう こ ちゅう こ （幼・小2個、中3個）	さつまいも、植物油脂、グラニュー糖、水あめ、麦芽糖、赤糖、加工黒糖、粉末水あめ、大豆油			
2日 (水)	ごはん		米		
	かぼちゃのみそ汁 しる	豚肉、麦みそ（大豆）	サラダ油（大豆）	れんこん、かぼちゃ、ほうれんそう、しめじ、長ねぎ、生姜	酒、花かつお
	にく 肉じゃが	豚肉	サラダ油（大豆）、じゃがいも、黒糖、三温糖	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
	きかな 魚のごまだれかけ	さば	三温糖、ごま、でん粉		しょうゆ、おろししょうが
	ジョアストロベリー	脱脂粉乳（乳）、いちご果汁、砂糖、野菜色素			



牛乳なしの日



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくと安心です。

最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。



日	こんだてめい 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
3日 (木)	牛乳	牛乳			
	ラーメン (小袋)		ラーメン (小麦、大豆)		
	みそラーメン	豚肉、なると、大豆、赤みそ (大豆)、白みそ (大豆)	サラダ油 (大豆)、三温糖、ごま油	チンゲンサイ、もやし、長ねぎ、きくらげ、だけのこ、コーン	酒、おろしにんにく、おろししょうが、しょうゆ、豚骨、かつお節
	ひじきとツナの中華和え	ツナ、ひじき、大豆	三温糖、ごま油	ごぼう、にんじん、きゅうり	酢 (小麦)、しょうゆ
	にく肉まん	小麦粉、砂糖、調製ラード、イースト、植物油脂 (大豆)、大豆粉、食塩、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、しいたけ、豚肉、豚脂 (豚肉)、パン粉 (小麦)、醤油 (小麦、大豆)、砂糖、オイスターソース (大豆)、酒、しょうが、食塩、ごま油 (ごま)			
4日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	けんちん汁	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
	絵本 献立 まめ豆じゃこサラダ	ガルバンゾー、マローファットピース、レッドキドニー、しらす干し、糸けずり	三温糖、ごま油	白菜、にんじん、あお豆 (大豆)、きゅうり	しょうゆ、酢、塩
	チキンの照り焼き	鶏肉	三温糖		酒、みりん、しょうゆ、塩、おろしにんにく、おろししょうが
7日 (月)	牛乳	牛乳			
	わかめごはん	わかめ	米		
	イナムドゥチ	豚肉、黄色がまぼこ (大豆)、甘みそ (大豆)	サラダ油 (大豆)	こんにゃく、しいたけ、ねぎ	酒、塩、かつお節、豚骨
	とうがん、とりにく、に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
	すいか			すいか	
8日 (火)	牛乳	牛乳			
	こくとう黒糖パン		黒糖パン (小麦、乳、大豆)		
	マンハッタンクラムチャウダー (あさりのトマトスープ)	あさり、ベーコン (豚肉)、大豆	じゃがいも、サラダ油 (大豆)	大根、にんじん、たまねぎ、グリーンアスパラ、にんにく	酒、あらごとトマト、塩、こしょう、豚骨
	室川小6年 欠食 ●フルーツヨーグルト (乳)	ヨーグルト (乳)	三温糖	パイナップル、黄桃 (もも)、みかん	
9日 (水)	牛乳	牛乳			
	パパイヤ入り炊き込みごはん	豚肉、油揚げ (大豆)	米、麦、カルシウム米、サラダ油 (大豆)	パパイヤ、にんじん、しいたけ、あお豆 (大豆)	酒、塩、しょうゆ、かつお節、ポークフィヨン (鶏肉、豚肉)
	宮里小5年 3クラス 欠食 ゴーヤー入りツナサラダ	ツナ	三温糖、ごま油	にんじん、ゴーヤー、キャベツ、きゅうり	タンカンドレッシング (小麦、大豆、ゼラチン)、酢、塩
	くるま麩と鶏肉のナゲット	大豆油、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)、食塩、おろしにんにく、こしょう			
10日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	おきなわふうしる 沖縄風みそ汁	豚肉、ゆし豆腐 (大豆)、麦みそ (大豆)	サラダ油 (大豆)、じゃがいも	にんじん、たまねぎ	酒、かつお節
	●にんじんしりしり (たまご)	ツナ、卵	サラダ油 (大豆)	にんじん、たまねぎ	塩、しょうゆ
	こくとうしょうがや 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



『ぎょうざが
いなくな
ります』

日	こんだてめい 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	
11日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	とうがん ちゅうか 冬瓜の中華スープ	鶏肉	ごま油、サラダ油（大豆）	冬瓜、きくらげ、しいたけ、 小松菜、にんじん、生姜	しょうゆ、酒、塩、豚骨	
	ほいこーるー 回鍋肉	豚肉、赤みそ（大豆）	三温糖、サラダ油（大豆）、 ごま油、でん粉	キャベツ、にんじん、ピーマ ン、長ねぎ、たけのこ	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)、豆板 醤、しょうゆ、塩、酒、チキンブイ ヨン（鶏肉）	
	ぎょうざ	キャベツ、たまねぎ、にら、豚肉、鶏肉、豚脂（豚肉）、でん粉加工食品、しょうゆ（小麦、大豆）、食塩、酵母エキス、砂 糖、しょうがペースト、香辛料、小麦粉、小麦グルテン（小麦、大豆）、植物油脂（大豆）、でん粉、大豆粉、ぶどう糖				
14日 (月)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米、麦			
	もずくスープ	もずく、鶏肉	サラダ油（大豆）	たまねぎ、にんじん、えのき たけ、にら	酒、おろししょうが、しょうゆ、 塩、こしょう、豚骨	
	タコスミート	牛肉、豚肉、豚レバー、大豆	三温糖、サラダ油（大豆）	たまねぎ、にんじん、ピーマ ン、トマト	赤ワイン、おろしにんにく、ケ チャップ、ウスターソース、チリバ ウダー、パプリカ粉	
	タコスサラダ			キャベツ		
スライスチーズ	チーズ（乳）					
15日 (火)	牛乳	牛乳				
	コッペパン		コッペパン（小麦、乳、大 豆）			
	●コーンチャウダー（乳）	ベーコン（豚肉）、白花生、 白いんげん豆、脱脂粉乳 （乳）	じゃがいも、サラダ油（大 豆）	コーン、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	
	チリコンカン	豚肉、牛肉、大豆たんぱく、 白いんげん豆	三温糖、小麦粉、サラダ油 （大豆）	たまねぎ	赤ワイン、ケチャップ、ウスター ソース、おろしにんにく、塩、チリ パウダー、カレー粉	
	オレンジ			ネーブルオレンジ		
16日 (水)	牛乳	牛乳				
	スパゲティナポリタン	ウインナー（豚肉）	スパゲティ（小麦）、サラダ 油（大豆）、三温糖	たまねぎ、にんじん、ピーマ ン、マッシュルーム	酒、おろしにんにく、トマトビュ ーレー、ケチャップ、ウスターソー ス、こしょう、塩、ポークフイヨン （鶏肉、豚肉）	
	宮里小 5年 3クラス 欠食	ビーンズサラダ	ひよこ豆、レッドキドニー、 大豆、鶏肉	三温糖	キャベツ、にんじん、きゅう り、コーン	マリナドレッシング（大豆、りん ご）、塩、酢
	こくさんしろみぎかな 国産白身魚フライたら	大豆油、スケソウダラ、食塩、パン粉（小麦、大豆）、小麦粉				
17日 (木)	牛乳	牛乳				
	くろまい 黒米ごはん		米、黒米			
	チムシンジ	豚肉、豚レバー、白みそ（大 豆）、赤みそ（大豆）	サラダ油（大豆）、じゃがい も	にんじん、だいこん、ねぎ、 にんにく	酒、かつお節	
	宮里小 5年 3クラス 欠食	やさしいた 野菜炒め	ちくわ、厚揚げ(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
こくとう 黒糖あがらさー	小麦粉、黒糖、牛乳					
18日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	とうがん に 冬瓜のカレー煮	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	酒、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	
	宮里小 5年 3クラス 欠食	こくとう 黒糖ビーンズ	大豆、きな粉（大豆）	三温糖、黒糖		
	い あつやきたまご もずく入り厚焼卵	鶏卵、しょうゆ（小麦、大豆）、糖類、かつおエキス、濃縮煮干だし、食塩、もずく、でんぷん、食塩、植物油脂				



【琉球料理の日】



（トリーカチ
献立）

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
24日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ルオポータン たいこん (大根スープ)	鶏肉	ごま油	にんじん、大根、ほうれん草、ねぎ、生姜、きくらげ、しいたけ	しょうゆ、酒、塩、豚骨
	ビビンバ (肉みそ) にく	牛肉、豚肉、豚レバー、大豆、赤みそ (大豆)	サラダ油 (大豆)、三温糖、ごま油	きくらげ、生姜、にんにく	酒、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
25日 (金)	牛乳	牛乳			
	あき 秋の香りごはん かお	鶏肉、油揚げ (大豆)	米、麦、カルシウム米、サラダ油 (大豆)、さつまいも、くり	にんじん、エリンギ、しいたけ、あお豆 (大豆)	酒、しょうゆ、みりん、塩、かつお節
	だいこん 大根のおかか和え あ	ちくわ、糸けすり	三温糖	大根、きゅうり	酢、しょうゆ
	マクロフライ	大豆油、マグロ、パン粉 (小麦、大豆)、小麦粉、塩、こしょう			
	じゅうごやだいふく 十五夜大福	植物油脂、豆乳クリーム (大豆)、砂糖類、でんぷん、食塩、砂糖、もち粉、上新粉、還元水あめ、食用油脂、乳化剤 (大豆)			
28日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とんじる 豚汁	豚肉、油揚げ (大豆)、麦みそ (大豆)、白みそ (大豆)	サラダ油 (大豆)、里芋	大根、にんじん、ごぼう、長ねぎ、こんにゃく	酒、かつお節
	あつあ 厚揚げの中華煮 ちゅうかに	厚揚げ (大豆)、豚肉	サラダ油 (大豆)、ごま油、でん粉	にんじん、たまねぎ、小松菜、白菜、きくらげ	酒、おろしにんにく、おろししょうが、みりん、しょうゆ、ポークブイヨン (鶏肉、豚肉)、塩
	さかな お魚りかけ	ドロマイト、混合削り節粉末 (さば)、砂糖、ごま、食塩、しょうゆ (小麦、大豆)、みりん、鰹風味調味料 (小麦)、鰹削り節、酵母エキス、乾燥マッシュポテト、でん粉、青のり、鰹削り節、黒のり、かぼちゃ粉末、還元水飴、昆布エキス、粉末水飴			
29日 (火)	牛乳	牛乳			
	バーガーパン		バーガーパン (小麦、乳、大豆)		
	ポトフ	ウインナー (豚肉)	じゃがいも、サラダ油 (大豆)	いんげん、にんじん、たまねぎ、白菜、セロリ	パセリ、塩、こしょう、豚骨、チキンブイヨン (鶏肉)
	かぼちゃとアーモンドのサラダ	ガルバンゾー、マローファットピース、レッドキドニー	アーモンド、ノンエッグマヨネーズ (大豆)	かぼちゃ、きゅうり	フレンチドレッシング、塩、こしょう
	ハンバーグ	鶏肉、豚肉、たまねぎ、粒状植物性たん白 (大豆)、粉末状植物性たん白 (大豆)、難消化性デキストリン、でん粉、果糖ぶどう糖液糖、ドロマイト、ぶどう糖加工品、ポークエキス (豚肉)、発酵調味料、食塩、酵母エキス、加工油脂、チキンブイヨン (鶏肉)			
30日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ビーフシチュー	牛肉	じゃがいも、小麦粉、乳不使用マーガリン (大豆)、サラダ油 (大豆)	たまねぎ、にんじん、いんげん、マッシュルーム、にんにく	赤ワイン、おろししょうが、デミグラスソース (小麦、鶏肉)、ケチャップ、トマトピューレー、ウスターソース、塩、豚骨
	ブロッコリーのソテー	ベーコン (豚肉)	乳不使用マーガリン (大豆)	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン	おろしにんにく、こしょう、しょうゆ、塩
	バナナ (中のみ) ちゅう			バナナ	

✿✿✿✿✿✿✿✿ 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18日)



トーカチとは、元々^{こめ}米の^{ますき}升切りに使う^{つか}竹の^{たけ}斗搔(とかき)のことです。
 米寿祝いでは、^{べいじゅうい}升に^{ます}盛ったお米に^{こめ}斗搔を立てておき、^{いわ}お祝いに^き来たお客に^{きやく}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、盛大にお祝いします。

