



令和7年1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
7日 (火)	牛乳	牛乳			
	七草がゆ	ツナ	米、サラダ油(大豆)	白菜、にんじん、ほうれん草、山東菜、大根葉、かぶ、しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆)、塩、みりん、かつお節、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)
	ヌンクークワー	豚肉、チキアギ(大豆)	サラダ油(大豆)、三温糖	大根、にんじん、からし菜	酒、しょうゆ、塩、みりん、かつお節
	ウムクジアンダギー		大豆油、マッシュポテト、砂糖、紅芋		塩
8日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	もずくスープ	もずく、鶏肉	サラダ油(大豆)、春雨	たまねぎ、にんじん、えのきたけ	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	赤ワイン、おろしにんにく、ケチャップ、トマトソース(大豆)、ウスターソース、チリパウダー、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)				
9日 (木)	牛乳	牛乳			
	にこ 煮込みうどん	豚肉、油揚げ(大豆)	うどん(小麦)、サラダ油(大豆)、三温糖	白菜、小松菜、にんじん、長ねぎ、しいたけ、生姜	酒、しょうゆ、みりん、塩、かつお節
	チキンとごぼうのサラダ	鶏肉	ノンエッグマヨネーズ(大豆)、三温糖	コーン、ごぼう、にんじん、きゅうり	しょうゆ、酢(小麦)
	みたらしだんご		もち、三温糖、黒糖、でんぷん粉		しょうゆ、みりん

七草

リクエスト献立

かがみひらき
(11日) 献立

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 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ちゅうか 中華コーンスープ	鶏肉	春雨、でん粉	コーン、にんじん、長ねぎ	しょうゆ、塩、こしょう、豚骨
	あつあげ ちゅうか 厚揚げの中華炒め	厚揚げ(大豆)、豚肉	ごま油、でん粉	にんじん、たまねぎ、しい たけ、小松菜、白菜	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
	タンカン			タンカン	
14日 (火)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	チキンカレー	鶏肉、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	おろしにんにく、酒、りんご ピューレー(りんご)、カレール ウ(小麦、大豆、鶏肉、牛肉)、 カレー粉、ケチャップ、ウスター ソース、豚骨
	フルーツポンチ 		サイダー風ゼリー、国産ぶ どうゼリー	パイン、黄桃(もも)、み かん	
15日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	チムシンジ	豚レバー、豚肉、甘口みそ (大豆)、赤みそ(大豆)	サラダ油(大豆)、じゃが いも	にんじん、大根、ねぎ、に んにく	酒、おろししょうが、豚骨、かつ お節
	マーミナーウサチー	しらす干し、糸けすり	三温糖	もやし、小松菜、にんじん	しょうゆ、特濃酢(小麦)、塩
ちくわのマヨネーズ焼き	ちくわ、青のり	ノンエッグマヨネーズ(大 豆)		みりん、酒	
16日 (木)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、大 豆)		
	コーンクリームスープ	鶏肉、白花豆、白いんげん 豆	サラダ油(大豆)、じゃが いも	コーン、たまねぎ、にんじ ん、セロリ	酒、パセリ、アレルゲンフリーホ ワイトルウ、豚骨、塩、こしょう
	フレンチサラダ	ハム(豚肉、大豆)	三温糖、オリーブ油	大根、きゅうり、にんじ ん、あお豆(大豆)	フレンチドレッシング、酢、塩、 こしょう
チキンのシークワサー焼き	鶏肉	三温糖	シークワサー果汁	しょうゆ、みりん	
17日 (金)	牛乳	牛乳			
	スパゲティナポリタン	ベーコン(豚肉)	スパゲティ(小麦)、三温 糖、サラダ油(大豆)	たまねぎ、にんじん、ピー マン、マッシュルーム	おろしにんにく、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)
	ひじきサラダ	ひじき、ちくわ	オリーブ油、三温糖	大根、にんじん、コーン、 シークワサー果汁	しょうゆ、酢、塩
ほし 星のコロッケ	鶏肉、豚肉	大豆油、じゃがいも、砂 糖、豚脂(豚肉)、乾燥マッ シュポテト、パン粉(小 麦)、小麦粉、コーンフラ ワー、デキストリン、植物 油脂、還元水あめ、でん粉	たまねぎ	食塩、香辛料、酵母エキス	

リクエスト献立

琉球料理の日

食育の日(19日) 献立

干支



あけましておめでとうございます
ことしも よろしく
おねがいたします



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
20日 (月)	牛乳	牛乳			
	ケチャップライス	鶏肉	米、麦、サラダ油（大豆）	にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム	酒、ケチャップ、パプリカ粉、塩、黒こしょう、ポークフィヨン（鶏肉、豚肉）
	白菜とベーコンの煮込み	ベーコン（豚肉）	サラダ油（大豆）	白菜、にんじん、たまねぎ、エリンギ、いんげん	酒、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		塩
21日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	あさりのみそ汁	あさり、わかめ、油揚げ（大豆）、麦みそ（大豆）、白みそ（大豆）		白菜、にんじん、大根、ねぎ	かつお節、だし昆布、塩
	やさしい野菜炒め	豚肉、厚揚げ（大豆）	サラダ油（大豆）	キャベツ、にんじん、からし菜、もやし	酒、塩、しょうゆ
	やさしい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
22日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	豚キムチ汁	豚肉、麦みそ（大豆）、白みそ（大豆）	サラダ油（大豆）、こんにゃく	白菜、にんじん、長ねぎ、白菜キムチ（大豆）	酒、かつお節
	●ごまじゃこ和え（ごま）	しらす干し、糸けすり	ごま、三温糖	小松菜、もやし、きゅうり、にんじん	しょうゆ、酢
	さばカレー餃子	豚肉、鯖骨身（さば）、粒状大豆たん白（大豆）	大豆油、豚脂（豚肉）、砂糖、小麦粉、植物油脂（大豆）	キャベツ、にんにく、生姜	カレーパウダー、しょうゆ（大豆、小麦）、塩、こしょう
23日 (木)	牛乳	牛乳			
	黒糖パン		黒糖パン（小麦、乳、大豆）		
	野菜と麦のスープ	鶏肉、ウインナー（豚肉）	サラダ油（大豆）、おし麦	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
	ひき肉と豆の煮込み	豚肉、牛肉、豚レバー、レッドキドニー	サラダ油（大豆）、じゃがいも、三温糖	たまねぎ、ピーマン、にんじん	赤ワイン、おろしにんにく、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）
	りんご			りんご	
24日 (金)	沖縄そば（小袋）		沖縄そば（小麦、大豆）		
	沖縄そば（スープ）	豚肉、かまぼこ（大豆）	サラダ油（大豆）	ねぎ、生姜	みりん、酒、しょうゆ、塩、豚骨、かつお節
	子テークニーイリチー	豚肉	サラダ油（大豆）、三温糖	島ニンジン、にんじん、たまねぎ、にら、こんにゃく	酒、おろしにんにく、おろししょうが、塩、みりん、しょうゆ、かつお節
	けんさん県産まぐろフライ	まぐろ	大豆油、パン粉（小麦、大豆）、小麦粉		塩、こしょう

「りんごかもしれない」

絵本
献立



エ
中
ス
ト
リ
ク

立
献

牛
乳
な
し

全国学校給食週間

