



## 令和7年2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。月を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。

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
3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、チキンブイヨン(鶏肉)、おろしにんにく、パセリ、塩、こしょう
	とりにくまめに 鶏肉と豆のトマト煮	鶏肉、白いんげん豆	オリーブ油、三温糖	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト	赤ワイン、トマトピューレー、ケチャップ、塩、こしょう、ポークブイヨン(鶏肉、豚肉)
	ハンバーグ	豚肉、鶏肉、粒状植物性たん白(大豆)、粉末状植物性たん白(大豆)	豚脂(豚肉)、果糖ぶどう糖液糖、でん粉、ぶどう糖加工品、加工油脂	たまねぎ、難消化性デキストリン	ドロマイト、ポークエキス(豚肉)、発酵調味料、食塩、酵母エキス、チキンブイヨン(鶏肉)
4日 (火)	ごはん		米		
	しまだいこんじる 島大根汁	もずく		島大根、にんじん、長ねぎ	かつお節、しょうゆ(小麦、大豆)、塩
	ひじきのいため煮	鶏肉、ひじき、大豆、油揚げ(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)	にんじん、こんにゃく、いんげん	酒、しょうゆ、みりん、塩、かつお節
さかな 魚のゆずみそかけ	さば、甘口みそ(大豆)	三温糖	ゆず	みりん、ゆず粉	
5日 (水)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	ポトフ	ベーコン(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)
チリコンカン	ウインナー(豚肉)、豚肉、牛肉、白いんげん豆	三温糖、小麦粉、サラダ油(大豆)	たまねぎ、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、塩、チリパウダー、カレー粉	

牛乳なしの日

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
6日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	みそ汁 <sup>しる</sup>	わかめ、絹ごし豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、白みそ(大豆)		にんじん、白菜	かつお節、だし昆布、塩
	デークニーイリチー	豚肉、白かまぼこ(大豆)	サラダ油(大豆)、三温糖	大根、にんじん、にら、こんにゃく	酒、おろしにんにく、塩、しょうゆ、みりん、かつお節
	たんかん			タンカン	
7日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ちゅうか 中華スープ	鶏肉、絹ごし豆腐(大豆)	サラダ油(大豆)、ごま油	島大根、生姜、しいたけ	酒、塩、しょうゆ、かつお節
	チャプチエ風炒め <sup>ふういた</sup>	豚肉	縁豆はるさめ、ごま油、三温糖	エリンギ、にんじん、たまねぎ、にら、キャベツ、白菜キムチ(大豆)	酒、おろししょうが、おろしにんにく、コチュジャン(大豆)、しょうゆ、みりん、塩
	ポーク焼売 <sup>しゅうまい</sup>	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)、みりん、香辛料、食塩、酵母エキスパウダー
10日 (月)	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	豚肉、白かまぼこ(大豆)	米、麦、サラダ油(大豆)	しいたけ、にんじん	酒、しょうゆ、塩、かつお節
	ウサチ	しらす干し	三温糖	きゅうり、にんじん、大根、シークワーサー果汁	酢(小麦)、塩
	とりにく 鶏肉のシークワーサー風味焼き <sup>ふうみや</sup>	鶏肉	三温糖	シークワーサー果汁	しょうゆ、みりん
12日 (水)	牛乳	牛乳			
	ココア揚げパン(幼・中学のみ) <sup>あ</sup>	きな粉(大豆)	コッペパン(小麦、乳、大豆)、大豆油		ミルメークココア(大豆)
	コッペパン(小学)		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
	●ごぼうサラダ(ごま)	ちくわ	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	ごまドレッシング(小麦、ごま、大豆)、しょうゆ、塩
	マーシャルピーンズ(小学のみ)	脱脂粉乳、大豆粉(大豆)	植物油脂、加工油脂、砂糖、ぶどう糖		ココアパウダー、食塩、植物レシチン(大豆)
13日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	あさりのみそ汁 <sup>しる</sup>	あさり、わかめ、絹ごし豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、白みそ(大豆)		白菜、にんじん、大根	かつお節、だし昆布、塩、酒
	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
	りんご 県産マクロのしょうゆレモンかけ	まぐろ	三温糖	レモン果汁	しょうゆ、酢
14日 (金)	牛乳	牛乳			
	リゾット	鶏肉	米、麦、サラダ油(大豆)	白菜、にんじん、たまねぎ、しめじ	パセリ、塩、こしょう、白ワイン、豚骨、しょうゆ
	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
	ハートのハンバーグ	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
	バレンタイン♡チョコクレープ	豆乳(大豆)、大豆粉(大豆)	加工油脂、麦芽糖、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、植物油(大豆)、米粉、水あめ、砂糖		ココアパウダー、小麦不使用しょうゆ(大豆)、乳化剤(大豆)

リクエスト献立

♡バレンタイン献立

二十日正月

食育の日「すがたを変える大豆」

リクエスト献立

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
17日 (月)	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)	こんにゃく、しいたけ	酒、塩、かつお節、豚骨
	ごもく 五目きんぴら	鶏肉	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、一味唐辛子
	べにいも、だんご 紅芋こま団子		サラダ油(大豆)、紅イモペースト、もち粉、白ごま、砂糖、白玉粉、還元水飴、ラード(豚肉、牛肉、大豆)		塩
18日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とうふのすまし汁	鶏肉、絹ごし豆腐(大豆)	サラダ油(大豆)	にんじん、小松菜	酒、しょうゆ、塩、かつお節
	きのこ豚丼	豚肉	三温糖、サラダ油(大豆)	たまねぎ、長ねぎ、しいたけ、エリンギ、しめじ、えのきたけ	しょうゆ、みりん、塩、酒、おろしにんにく、おろししょうが
	りんご		りんご		
19日 (水)	牛乳	牛乳			
	ココア揚げパン(小学のみ)	きな粉(大豆)	コッペパン(小麦、乳、大豆)、大豆油		ミルメークココア(大豆)
	絵本 献立 コッペパン(幼・中学のみ)		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	キムチスープ	豚肉	春雨、サラダ油(大豆)、三温糖	白菜キムチ(大豆)、にんじん、たまねぎ、白菜、長ねぎ、しいたけ	おろしにんにく、おろししょうが、酒、コチジャン(大豆)、塩、かつお節、豚骨
	タンカンドレッシングのサラダ	ちくわ	三温糖、ごま油	セロリ、大根、きゅうり	タンカンドレッシング(小麦、大豆、ゼラチン)、酢、塩
	マーシャルピーンズ(幼・中学のみ)	脱脂粉乳、大豆粉(大豆)	植物油脂、加工油脂、砂糖、ぶどう糖		ココアパウダー、食塩、植物レシチン(大豆)
20日 (木)	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、長ねぎ、にんにく、生姜	酒、豚骨、かつお節
	からし菜チャンプルー	沖縄豆腐(大豆)、ツナ	サラダ油(大豆)	からし菜、にんじん、たまねぎ	塩、しょうゆ
	さかなしおこうじや魚の塩麴焼き	さば			塩麴
21日 (金)	牛乳	牛乳			
	ちゅうかめん 中華麺		中華めん(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	チンゲン菜、たまねぎ、長ねぎ、きくらげ、たけのこ、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
	●白菜のゆずごま和え(ごま)	鶏肉	三温糖、ごま	白菜、大根、小松菜、にんじん、シークワーサー果汁、ゆず	しょうゆ、酢
	ゆでたまご	卵			
25日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	もすくのすまし汁	もすく、絹ごし豆腐(大豆)	春雨	長ねぎ、生姜	しょうゆ、塩、かつお節
	ピピンバ(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	酒、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、みりん、豆板醤
	ピピンバ(ナムル)		ごま油、三温糖	大根、にんじん、小松菜	塩、しょうゆ、酢

