



令和7年3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・シチュー麺類を含む)・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. 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。



ひなまつり献立

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
3日 (月)	牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米		ゆかり
	すまし汁 ^{じる}	わかめ		大根、にんじん、えのきたけ	かつお節、昆布だし、しょうゆ(小麦、大豆)、塩
	菜の花入り ^{なはな} 和え物 ^{あもの}	しらす干し、ちくわ	三温糖、ごま油	菜の花、にんじん、キャベツ、きゅうり	しょうゆ、特濃酢(小麦)、塩
	ハンバーグ ^{わふう} の和風あんかけ	ハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉)	三温糖、でん粉	長ねぎ	おろししょうが、しょうゆ、塩、かつお節
ひなあられ	のり	もち米、砂糖		しょうゆ(大豆)	
4日 (火) 中学3 年欠 食	牛乳	牛乳			
	べいも ^{べいも} 紅芋パン		紅芋パン(小麦、乳、大豆)		
	ジュリエンスープ	ベーコン(豚肉)	じゃがいも、サラダ油(大豆)	白菜、にんじん、セロリ	しょうゆ、塩、こしょう、豚骨、酒
	コールスローサラダ	鶏肉	三温糖、ノンエッグマヨネーズ(大豆)	コーン、キャベツ、きゅうり	酢(小麦)、しょうゆ、塩
ミートボール	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)、砂糖、ぶどう糖、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、なたね油、植物油	たまねぎ、水溶性食物繊維	にんにくペースト、酵母エキス、香辛料、食塩、しょうがペースト、トマトケチャップ、食酢、トマトペースト、小麦不使用しょうゆ(大豆)	

室川小5年生3グループ
考案のみそ汁

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
5日 (水) 中学3 年欠 食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	豚肉とじゃがいものみそ汁	豚肉、わかめ、麦みそ(大豆)、白みそ(大豆)	サラダ油(大豆)、じゃがいも	たまねぎ	酒、かつお節
	パパイヤリチー	チキアギ(大豆)、ツナ	サラダ油(大豆)	パパイヤ、にんじん、しめじ、にら	しょうゆ、塩、かつお節
	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
6日 (木)	牛乳	牛乳			
	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)	白菜、小松菜、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、塩、こしょう
	かぼちゃひき肉フライ	豚肉、粒状植物性たん白(大豆)、小麦グルテン酵素分解物(小麦)	大豆油、砂糖、豚脂(豚肉)、でん粉、パン粉(小麦)、でん粉(大豆)、小麦粉、植物油、デキストリン	かぼちゃ、たまねぎ	しょうゆ(小麦、大豆)、発酵調味料、ウスターソース(大豆、りんご)、香辛料
	いよかん(中学のみ)			いよかん	
7日 (金)	牛乳	牛乳			
	むぎ麦ごはん		米、麦		
	じゆけん受験おつかレー	鶏肉、白花豆、白いんげん豆	サラダ油(大豆)、じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン	酒、りんごピューレー、カレールウ(小麦、大豆、鶏肉、牛肉)、ケチャップ、カレー粉、ウスターソース、豚骨
	メンチカツ	豚肉、大豆粉(大豆)、	大豆油、パン粉(小麦)、でん粉(小麦)、砂糖	キャベツ、玉ねぎ、	食塩、チキンコンソメ(小麦、大豆、鶏肉)、香辛料
	もつぎょういわ卒業お祝いケーキ(中3のみ)	豆乳(大豆)、大豆粉(大豆)	砂糖、加工油脂、米粉、水あめ、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、植物油、粉砂糖、加工でんぷん	いちご果汁	いちごピューレ、乳化剤(大豆)、清涼飲料水
10日 (月) 中学 校欠 食	牛乳	牛乳			
	わふう和風スバゲティ	ベーコン(豚肉)、ツナ	スバゲティ(小麦)、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、小松菜、しめじ、長ねぎ	酒、おろしにんにく、しょうゆ、こしょう、塩、チキンフィヨン(鶏肉)
	チキンの照り焼き	鶏肉	三温糖		酒、みりん、しょうゆ、おろししょうが
	べに紅いもサラダ		紅いも、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	塩、こしょう
	いよかん(幼小のみ)			いよかん	

☆ 中学3年 最後の給食 ☆

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
11日 (火) 中学3 年欠 食	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、白花豆、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、酒、豚骨
	ベジタブルソテー	豚肉	サラダ油 (大豆)	コーン、いんげん、キャベツ、にんじん、もやし、エリンギ、にんにく	塩、しょうゆ
	ウインナー	豚肉、えんどう豆たん白、海藻粉末	豚脂肪 (豚肉)、でん粉、砂糖		塩、香辛料
12日 (水) 中学3 年欠 食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	まーぼーどうふ 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、大根、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)
	だいず 大豆とカエリの蜜がらめ	大豆、カエリ	三温糖、水あめ		しょうゆ、みりん
幼稚園 給食最 終日	さくらゼリー (幼のみ)		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	
13日 (木) 中学3 年欠 食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	デークニー汁	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
	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
	こ 小いわしのからあげ	子いわしプラット (子持ち)	米粉、でん粉、大豆油		塩
14日 (金) 中学3 年欠 食	フォカッチャ		フォカッチャ (小麦、大豆)		
	きゅうきゅう 救給カレー (アレルギー特定原材料等28品目不使用の学校給食用非常食)		じゃがいも、うるち米、植物油、粉あめ	コーン、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ	トマトジュース、たまねぎエキス、カレーパウダー、食塩、酵母エキス、香辛料
	キャベツと麦のスープ	ウインナー (豚肉)、白いんげん豆	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、ポークフィヨン (鶏肉、豚肉)
幼稚園 欠食	アップル&キャロットジュース		果糖ぶどう糖液糖	りんご、にんじん	
17日 (月) 献立 絵本 中学3 年欠 食 幼稚園 欠食 小学校 給食最 終日	牛乳	牛乳			
	ケチャップライス	鶏肉	米、サラダ油 (大豆)	にんじん、たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、マッシュルーム	酒、ケチャップ、パプリカ粉、塩、こしょう、ポークフィヨン (鶏肉、豚肉)
	ブロッコリーのサラダ	ツナ	三温糖、ごま油	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんじん	しょうゆ、酢、塩
	オムライスシート	卵	でん粉、なたね油、糖類		醤油 (小麦、大豆)、かつおエキス、濃縮煮干し、食塩
	ケチャップ				トマトケチャップ
	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 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
18日 (火)	牛乳 ごはん	牛乳	米		
中学3 年欠食	あさりのみそ汁	あさり、わかめ、豆腐(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、酒
小学校 欠食	いろど ぎゅうどん 彩り牛丼	牛肉	サラダ油(大豆)、三温糖、ごま油	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、えのきたけ、こんにゃく	酒、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、みりん、塩
幼稚園 欠食	てつく ●手作りココアカップ ケーキ(卵)	卵、豆乳(大豆)	小麦粉、ココア、グラニュー糖、こめ油		ベーキングパウダー

3月、まとめの月です。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

中学3年生は、最後の給食です。時には給食を思い出して、主食・主菜・副菜などバランスを考えた食事をして、夢に向かって頑張ってくださいね!応援しています。

春休みも「早寝・早起き・朝ごはん」で元気に過ごしましょう♪



生活リズムを大切に!

3/14(金)…防災給食の体験

3/11いのちの日(東日本大震災に由来)

にちなみ、防災給食の体験をします。災害時に備えて非常食の準備や防災への意識を持つてほしいと思い実施します。ご家庭でも、ぜひお話を聞いてみてくださいね。



3/11いのちの日(東日本大震災に由来)

Q4 災害時に備えるには、1人1日どのぐらいの水があれば良い?

- ① コップ 1ばい
- ② ペットボトル 1本分(500mL)
- ③ ペットボトル 6本分(3L)

Q4の答え:③

令和7年4月から、加工食品の表示方法が変わります!

加工食品の表示について、単品で提供される場合は、詳細が分かるように記載します。下記の通り、変更となります。

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
旧表示	ミニ肉まん	豚肉 大豆粉	小麦粉 砂糖 調整ラード 植物油脂(大豆) 豚脂(豚肉) パン粉(小麦、大豆) ごま油(ごま)	たまねぎ きゃべつ ねぎ 椎茸 生姜	イースト 食塩 醤油(小麦、大豆) オイスターソース
新表示	ミニ肉まん	小麦粉 砂糖 調整ラード イースト 植物油脂(大豆) 大豆粉 食塩 たまねぎ きゃべつ ねぎ 椎茸 豚肉 豚脂(豚肉) パン粉(小麦、大豆) 醤油(小麦、大豆) オイスターソース 生姜 ごま油(ごま)			

※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。そして、当日の朝にも家庭で確認してきてください。