



令和7年4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

《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に準ずるもの（推奨表示）に「マカダミアナッツ」が追加になり「まつたけ」が削除されました。「マカダミアナッツ」の取扱事業者がアレルギー表示を適正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 パナナ もも りんご やまいも マカダミアナッツ

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.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。
※毎週木曜日は幼稚園欠食です。

進級お祝い膳

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
10日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	イナムドッチ	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
	クーブイリチー	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（小麦、大豆）、酒、かつお節
	きよみ 清見オレンジ			きよみオレンジ	
11日 (金)	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）、こめ油	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
	カラフルソテー	ベーコン（豚肉）	サラダ油（大豆）	にんじん、たまねぎ、エリンギ、フロコリー、コーン	しょうゆ、塩、こしょう
	ハンバーグ	豚肉、鶏肉、たまねぎ、粒状植物性たん白（大豆）、豚脂（豚肉）、難消化性デキストリン、果糖ぶどう糖液糖、でん粉、粉末状植物性たん白（大豆）、ドロマイト、ぶどう糖加工品、ボークエキス（豚肉）、発酵調味料、食塩、加工油脂、酵母エキス、チキンブイヨン（鶏肉）			
14日 (月)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	カレー	豚肉、豚レバー、白花生、白いんげん豆	サラダ油（大豆）、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく	酒、りんごビュレ、カレー粉、カレールウ（小麦、大豆、鶏肉、牛肉）、ケチャップ、ウスターソース、豚骨
	ふくじんあ 福神和え			にんじん、きゅうり、キャベツ、福神漬	しょうゆ
	いわ お祝いゼリー	豆乳クリーム（大豆）、砂糖、果糖ぶどう糖液糖、水あめ、ぶどう糖、いちご			

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
15日 (火)	牛乳	牛乳			
	いろど 彩りチャーハン	豚肉、ウインナー（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	酒、チキンブイヨン（鶏肉）、しょうゆ、おろしにんにく、塩、こしょう
	チンジャオロース	豚肉	ごま油、サラダ油（大豆）、 でん粉	ピーマン、にんじん、たけの こ、こんにゃく	酒、しょうゆ、みりん、おろししょうが、おろしにんにく
	ぎょうざ	キャベツ、たまねぎ、ニラ、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（大豆）、ぶどう糖、乳化剤（大豆）			
16日 (水)	牛乳	牛乳			
	たけのこごはん	鶏肉、油揚げ（大豆）	米、麦、サラダ油（大豆）	たけのこ、しいたけ、あお豆 （大豆）、にんじん	酒、かつお節、ボークブイヨン（鶏肉、豚肉）、しょうゆ、みりん、塩
	だいこん うめ 大根の梅じゃこあえ	しらす干し、糸けすり	三温糖	にんじん、大根、きゅうり	梅肉（大豆 りんご）、ゆかり、酢（小麦）、しょうゆ
	ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き	豚肉	三温糖		しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが
17日 (木)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン（小麦、乳、大豆）		
	はるやさい 春野菜のスープ	鶏肉、ベーコン（豚肉）	おし麦、オリーブ油	にんじん、キャベツ、セロリ、 たまねぎ、ブロッコリー	酒、こしょう、塩、しょうゆ、ローレルパウダー、豚骨
	スラッピージョー	牛肉、豚レバー、大豆	サラダ油（大豆）、三温糖	たまねぎ、トマト	ケチャップ、デミグラスソース（小麦、鶏肉）、塩、チリパウダー、酒
18日 (金)	ウインナー	豚肉、豚脂肪（豚肉）、えんどう豆たん白、でん粉、食塩、砂糖、海草粉末、香辛料			
	ごはん		米		
	まーぼーだいこん 麻婆大根	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）	大根、たまねぎ、にんじん、 長ねぎ、きくらげ、しいたけ、生姜	おろしにんにく、豆板醤、テンメンジャン（小麦、大豆）、しょうゆ、酒、ボークブイヨン（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
21日 (月)	はるま 春巻き	大豆油、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、植物油脂（大豆）、豚脂（豚肉）、しょうゆ（小麦、大豆）、小麦粉、ショートニング（大豆）、はるさめ、でん粉、しょうがペースト、ボークブイヨン（豚肉）、ボークエキス（豚肉）、発酵調味料、酵母エキス、砂糖、乾燥しいたけ、たん白加水分解物（小麦）、香辛料、米粉、粉あめ、食塩			
	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	こうや豆腐 高野豆腐のみそ汁	こうや豆腐（大豆）、白かまぼこ（大豆）、わかめ、麦みそ（大豆）		大根、長ねぎ	おろししょうが、かつお節
22日 (火)	さんしょく 三色そばろ丼	鶏肉、豚レバー、大豆	三温糖、サラダ油（大豆）	にんじん、あお豆（大豆）、 コーン、しいたけ、きくらげ	しょうゆ、塩、おろししょうが、おろしにんにく、酒、みりん
	はくさい 白菜のシークワサー和え	鶏肉	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
	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、にんじん、長ねぎ、 生姜、小松菜、しいたけ	酒、しょうゆ、みりん、塩、かつお節
23日 (水)	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
	ミンチカツ	大豆油、たまねぎ、にんじん、えだまめ（大豆）、とうもろこし、キャベツ、鶏肉、豚肉、パン粉（小麦、大豆）、でん粉、粒状植物性たん白（大豆）、砂糖、酵母エキス、しょうが、黒こしょう、米粉加工品（小麦）			
	シカムドゥチ	豚肉、黄色かまぼこ（大豆）	サラダ油（大豆）	冬瓜、しいたけ、こんにゃく、 生姜	酒、かつお節、豚骨、塩、しょうゆ
	マーミナチャンブルー	厚揚げ（大豆）、ツナ	サラダ油（大豆）	もやし、にんじん、たまねぎ、 ピーマン	しょうゆ、塩
23日 (水)	さばのカレー風味焼き	さば			カレー粉、こしょう、塩、酒、しょうゆ
	さかな お魚ふりかけ	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、鯉風味調味料（小麦）、鰯削り節、酵母エキス、乾燥マッシュポテト、でん粉、青のり、鯉削り節、黒のり、かぼちゃ粉末、還元水飴、昆布エキス、粉末水飴			

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 (木)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン (小麦、乳、大豆)		
	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、セロリ、にんにく、トマト	酒、トマトピューレー、塩、こしょう、豚骨
	おからサラダ	おから (大豆)、ハム (豚肉、大豆)	ノンエッグマヨネーズ (大豆)、三温糖	コーン、きゅうり	塩、こしょう
	くるま ^あ と ^と 鶏肉のナゲット	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			
25日 (金)	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、ポークフィヨン (鶏肉、豚肉)
	フレンチサラダ	ハム (豚肉、大豆)	三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	フレンチドレッシング、酢、塩、こしょう
	ほうれん ^{そう} 草オムレツ	液卵、植物油脂 (大豆)、卵黄 (卵)、食塩、ほうれんそう、でん粉発酵調味料、食用卵殻粉 (卵)、植物油脂			
28日 (月)	牛乳	牛乳			
	もずく ^い 入りポロポロジュシー	もずく、豚肉	米、麦、サラダ油 (大豆)	にんじん、たまねぎ、ほうれん草、しいたけ	酒、しょうゆ、塩、豚骨
	やさしい ^あ 野菜のおかか和え	ちくわ、糸けすり	三温糖	小松菜、にんじん、きゅうり、コーン	しょうゆ、特濃酢、塩
	さかな ^す 魚のボン酢がけ	さば	三温糖	シークワサー果汁	しょうゆ、酢
30日 (水)	牛乳	牛乳			
	おきなわ ^い 沖縄そば (スープ)	豚肉、かまぼこ	サラダ油 (大豆)	生姜	みりん、酒、しょうゆ、塩、豚骨、かつお節
	おきなわ ^{めん} 沖縄そば (麺)		沖縄そば (小麦、大豆)		
	やさしい ^{いた} 野菜炒め	ツナ、沖縄豆腐 (大豆)	サラダ油 (大豆)	キャベツ、にんじん、からし菜、もやし、にんにく	塩、しょうゆ
	オレンジ			オレンジ	



保護者の方へ

学校給食に関するお知らせ

毎月、献立表を配布します。.....

ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。



給食はじまりーす!



※ご入学、ご進級おめでとうございます※

学校給食は、こども達の成長を考え、旬の食材や地場産物を取り入れながら、エネルギーや栄養のバランスを考えて作っています。
こども達が元気に学校生活を送れるように、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていきたいと思ひます。1年間宜しくお願い致します。



*** 沖縄市立学校給食センター 第1調理場の配送校 ***

《 給食提供校 》

●小学校…6校，中学校…3校，幼稚園…6園 / 約4600食 (栄養士3名・調理員30名)

●安慶田小・島袋小・中の町小・宮里小・室川小・山内小

●安慶田中・コザ中・山内中

●安慶田幼・島袋幼・中の町幼・宮里幼・室川幼・山内幼

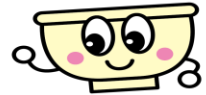


日	献立名	赤の食品 おもに体をつくる もとなる	黄の食品 おもにエネルギーの もとなる	緑の食品 おもに体の調子を 整えるもとなる	調味料
---	-----	--------------------------	---------------------------	-----------------------------	-----

きゅうしよく

まな つ

給食には、たくさんの学びが詰まっています....



えい よう
栄養バランス

ふるさとの食文化

よりよい人間関係の形成

しよく ひん しゆ るい
食品の種類
や特徴

しよく し よろこ
食事の喜び
・楽しさ

かん しゃ こころ
感謝の心

せ かい しよく ぶん か
世界の食文化

しよく りよう せい ざん
食料の生産
・流通・消費

しよく かん ち しき
食に関する知識
・理解・関心



に ほん でん とうぎよう し ぎよう し しよく
日本の伝統行事と行事食

きゅうしよく とう ばん かつ とう とお まな

給食当番活動を通して学ぶこと.....

きゅうしよく とうばん こうたいせい きゅうしよく じゆんぴ はいぜん あとかたづ おこな
給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。
とうばん かつ とう とお えいせい はいりよ はいぜん しかた み
当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけで
なく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たす
こと、友達と協力して仕事をする事などを学びます。



きゅう しよく

き

しよく し

まも

給食の決まり☆食事のマナーを守りましょう

