



令和8年9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
沖縄市第二調理場
937-2700

《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。
※毎月第3金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
1日 (火) 防災の日	牛乳	牛乳			
	きめ た こ 豆の炊き込みごはん	鶏肉、大豆、油揚げ（大豆）	米、麦、カルシウム米、サ ラダ油（大豆）	人参、あお豆（大豆）、ね ぎ、しいたけ	しょうゆ（小麦、大豆）、酒、みり ん、塩、チキンブイヨン（鶏肉） 、かつお節
	あ ひじきのツナ和え	ツナ、ひじき	三温糖	大根、きゅうり、人参、コー ン	しょうゆ、りんご酢、塩
	い ひら キャベツ入り平つくね	キャベツ、鶏肉、豚脂、でん粉、えんどう豆たん白、砂糖、発酵調味料、ドロマイド、食塩、鰹節、しょうが、酵母エキス、香辛料、鉄含有酵母			
2日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	あさりとえのきのスープ	豆腐（大豆）、あさり、わか め	でん粉、ごま油	えのき、人参、長ねぎ	チキンブイヨン（鶏肉）、かつお 節、塩、こしょう、しょうゆ
	にくだんご やさい あまずいた 肉団子と野菜の甘酢炒め	肉団子（大豆、豚肉、鶏肉）	三温糖、ごま油、サラダ油 （大豆）	玉ねぎ、人参、れんこん、 ピーマン、だけのこ	ケチャップ、しょうゆ、酢（小 麦）、みりん、酒、チキンブイヨン （鶏肉）、塩
	チヂミ	にら、玉ねぎ、にんじん、小麦粉、でん粉、卵、植物油脂（大豆）、米粉、粉飴、食塩、香辛料、加工でん粉			
3日 (木)	牛乳	牛乳			
	げんまい 玄米ごはん		米、玄米		
	とうがん に 冬瓜のそぼろ煮	豚肉、厚揚げ（大豆）	でん粉、サラダ油（大豆）	とうがん、しょうが、人参、 玉ねぎ、あお豆（大豆）、こ んにゃく、しいたけ	酒、かつお節、みりん、しょうゆ、 塩
	とりにく こくとうしょうがや 鶏肉の黒糖生姜焼き	鶏肉	黒糖、はちみつ	しょうが	しょうゆ、みりん、塩、酒
	くだもの			りんご（予定）	



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
4日 (金)	牛乳	牛乳			
	【幼稚園・小学校】 コッペパン		コッペパン（小麦、乳、大豆）		
	【中学校】 きなこあげパン	きな粉（大豆）	コッペパン（小麦、乳、大豆）、大豆油、黒糖、三温糖、はったい粉		
	ABCミネストローネ	ベーコン（豚肉）、大豆	ABCマカロニ（小麦）、サラダ油（大豆）、じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、セロリ、トマト	チキンブイヨン（鶏肉）、トマトペースト、ケチャップ、塩、こしょう
	ブロッコリーソテー	豚肉	サラダ油（大豆）	ブロッコリー、カリフラワー、人参、玉ねぎ、コーン	しょうゆ、塩
	【幼稚園・小学校のみ】 ブルーベリージャム	ブルーベリー、水あめ、砂糖			
7日 (月) 沖縄市民平和の日	牛乳	牛乳			
	クファジュシー	昆布、豚肉、チキアギ（大豆）	米、押し麦、サラダ油（大豆）	人参、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節、ポークブイヨン（鶏肉、豚肉）
	やさしい 野菜チャンプルー	ツナ、厚揚げ（大豆）	サラダ油（大豆）	玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし	塩、しょうゆ、みりん
	さかな 魚のもずくあんかけ	マグロ、もずく	三温糖、でん粉	人参	しょうゆ、みりん
	アガラサー	小麦粉、黒糖、牛乳			
8日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	キムチ ^{とんじる} 豚汁	豚肉、赤みそ（大豆）、白みそ（大豆）	じゃがいも	こんにゃく、ごぼう、人参、長ねぎ	キムチ味（りんご、大豆）、かつお節、塩
	なすみそ ^{いた} 炒め	豚肉、厚揚げ（大豆）、麦みそ（大豆）	サラダ油（大豆）、ごま油	なす、玉ねぎ、人参、ピーマン、たけのこ、しょうが	しょうゆ、酒、みりん
	や 焼きぎょうざ	キャベツ、たまねぎ、にら、豚肉、豚脂、でん粉加工食品、香味油（豚肉）、しょうゆ（小麦、大豆）、酵母エキス、食塩、砂糖、しょうがペースト、香辛料、小麦粉、小麦たん白			
9日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	こんさい ^{じる} 根菜すまし汁	鶏肉		ごぼう、大根、人参、しめじ、小松菜	しょうゆ、みりん、かつお節、塩
	きゅうりとちくわ ^{あ、もの} の和え物	ちくわ	三温糖、ごま油	きゅうり、大根、人参、コーン	しょうゆ、酢
	かぼちゃ ^{てん、} 天ぷら	かぼちゃ、小麦粉、でん粉、食塩、なたね油、パーム油			
	スティック ^{なっとう} 納豆	納豆（大豆）、砂糖、たんぱく加水分解物（大豆）、しょうゆ（大豆、小麦）、醸造酢、海苔たんぱく加水分解物、食塩、昆布エキス、梅肉、梅果汁、魚介エキスパウダー、昆布エキスパウダー			
10日 (木)	牛乳	牛乳			
	ぜんりゅう ^{ふん} 全粒粉パン		全粒粉パン（小麦、乳、大豆）		
	しろい ^{まめ} 白いんげん豆のポタージュスープ	鶏肉、ベーコン（豚肉）、白いんげん豆	じゃがいも、サラダ油（大豆）	玉ねぎ、セロリ、白菜、人参	アレルギーフリーシチュー、チキンブイヨン（鶏肉）、塩、こしょう
	ウインナー ^い 入りソテー	ウインナー（豚肉）	サラダ油（大豆）	ブロッコリー、キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ	しょうゆ、塩、こしょう
	トマトミートオムレツ	液卵、トマトケチャップ、植物油脂（大豆）、卵黄、食塩、たまねぎ、トマトピューレー、鶏肉、でん粉発酵調味料、食用卵殻粉			
11日 (金)	牛乳	牛乳			
	わかめごはん	わかめ	米、麦		
	さつま ^{じる} 汁	鶏肉、油揚げ（大豆）、赤みそ（大豆）、白みそ（大豆）	さつまいも	人参、大根	かつお節
	●きんぴらごぼう（ごま）	鶏肉	三温糖、白ごま、サラダ油（大豆）	ごぼう、人参、こんにゃく、ピーマン	かつお節、しょうゆ、みりん、七味唐辛子（ごま）
	や ^{くろ} 焼き栗コロッケ	じゃがいも、さつまいも、くろ、砂糖、果糖ぶどう糖液糖、果糖、植物油脂、食塩、パン粉（小麦）、小麦粉、コーンフラワー、デキストリン、還元水あめ、でん粉、大豆油			

9月7日 沖縄市民平和の日



9月7日は、沖縄戦が公式に終結した日です。沖縄市（旧越來村森根）で文書に署名し、正式に降伏した日として、「沖縄市民平和の日」と制定し、8月1日～9月7日を平和月間としています。給食では、県産の魚、もずくなど沖縄の食材を使った献立を提供します。平和な日々感謝しながらいただきます。



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
14日 (月)	牛乳	牛乳			
	しょうゆラーメン	豚肉、なると（大豆）、わかめ	中華麺（小麦、大豆） ごま油、サラダ油（大豆）	しょうが、にんにく、人参、もやし、長ねぎ、だけのこと、コーン	酒、ポークフィヨン（鶏肉、豚肉）、ラーメンスープ（小麦、大豆、鶏肉、豚肉）、かつお節、塩
	れんこんとブロッコリーのマヨサラダ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ（大豆）、三温糖	れんこん、ブロッコリー、人参	りんご酢、塩、こしょう
	キャベツメンチカツ	豚肉、パン粉（小麦）、キャベツ、玉ねぎ、でん粉（小麦）、食塩、砂糖、大豆油			（小麦、大豆、鶏肉）、香辛料、大豆
15日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ちゅうが中華スープ	鶏肉	でん粉	コーン、小松菜、えのき、人参、玉ねぎ、しょうが	しょうゆ、こしょう、塩、ポークフィヨン（鶏肉、豚肉）、かつお節
	【幼稚園】 ちゅうがとんぐ中華丼の具	豚肉	三温糖、ごま油、サラダ油（大豆）、でん粉	白菜、チンゲン菜、人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、だけのこと、きくらげ	しょうゆ、みりん、オイスターソース、塩、ポークフィヨン（鶏肉、豚肉）
	【小・中学校】 ちゅうがとんぐ中華丼の具（卵）	豚肉、うずらの卵			
16日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とりにくやさしい鶏肉と野菜のトマト煮	鶏肉、白いんげん豆	三温糖、サラダ油（大豆）、でん粉	にんにく、玉ねぎ、パパイア、人参、なす、ブロッコリー、トマト	ケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース（小麦、鶏肉）、ウスターソース、赤ワイン、チキンフィヨン（鶏肉）、塩、こしょう
	ポテトサラダ	ハム（豚肉、大豆）	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ（大豆）、三温糖	人参、きゅうり	フレンチドレッシング、酢、こしょう、塩
	チーズ	ナチュラルチーズ（乳）			
17日 (木)	牛乳	牛乳			
	もちきびごはん		米、もちきび		
	とうがん じる冬瓜のすまし汁	豚肉、豆腐（大豆）		とうがん、人参、しいたけ	かつお節、塩、しょうゆ、ポークフィヨン（鶏肉、豚肉）
	ヌンクーグー	チキアギ（大豆）、豚肉	三温糖、サラダ油（大豆）	大根、人参、からし菜、しいたけ	しょうゆ、みりん、塩、かつお節
18日 (金)	牛乳	牛乳			
	くろまい黒米ごはん		米、黒米		
	イナムドゥチ	豚肉、黄色かまぼこ（大豆）、甘口白みそ（大豆）、白みそ（大豆）		とうがん、ねぎ、こんにゃく、しいたけ	ポークフィヨン（鶏肉、豚肉）、かつお節、塩
	せんぎ干切りイリチー	昆布、豚肉、チキアギ（大豆）	サラダ油（大豆）	切干大根、人参、こんにゃく	しょうゆ、みりん、塩、酒、かつお節
24日 (木)	牛乳	牛乳			
	あみパン		あみパン（小麦、乳、大豆）		
	チキンロングライススープ	鶏肉	はるさめ	キャベツ、人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、チキンフィヨン（鶏肉）、かつお節、塩、こしょう
	カラフルサラダ	ツナ	三温糖、オリーブ油	ブロッコリー、キャベツ、人参、コーン	特濃酢（小麦）、塩
（ハワイ）	ハワイアンポークソテー	豚肉	三温糖	にんにく、パイ	白ワイン、塩、こしょう、ウスターソース、ケチャップ、赤ワイン
	アセロラゼリー	アセロラ果汁、果糖ブドウ糖液糖、難消化性デキストリン			



世界の料理献立

ハワイ～沖縄とハワイの関係～



今から127年前の1899年、たくさんの沖縄の人が新しい仕事を求めて海を渡り、ハワイへと移り住みました。言葉や文化の違い、厳しい暑さの中での仕事は大変でしたが、沖縄の人たちはお互いに助け合って乗り越えました。

戦後、沖縄が食糧難となり、ハワイにいる沖縄の人たちがたくさんのお肉（豚）や洋服を船で送って沖縄を助けてくれました。そのおかげで今も鳴き声以外は全て食べるという「沖縄の豚食文化」が続いています。沖縄とハワイの関係に感謝しながら、24日は豚肉料理、ハワイの伝統料理をいただきます。

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
25日 (金)	牛乳	牛乳			
	さつま芋ごはん 	鶏肉、油揚げ（大豆）	米、押し麦、さつまいも、三温糖、サラダ油（大豆）	人参、しめじ、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、塩、チキンブイヨン（鶏肉）、かつお節
	●ごぼうサラダ（ごま）	鶏肉	ごま、三温糖	ごぼう、人参、きゅうり	特濃酢、しょうゆ
	ちくわのもみじ焼き 	ちくわ	ノンエッグマヨネーズ（大豆）	にんじん	しょうゆ
	【幼稚園】十五夜ゼリー 	うんしゅうみかん果汁、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、ぶどう糖、水あめ、粉末油脂、寒天、レモン果汁			
28日 (月)	牛乳	牛乳			
	むぎ麦ごはん 		米、麦		
	ボークカレー	豚肉、豚レバー、大豆たんぱく	じゃがいも、サラダ油（大豆）	セロリ、人参、玉ねぎ、ピーマン、かぼちゃ、あお豆（大豆）、にんにく	アレルゲンフリーカレーフレーク、チキンブイヨン（鶏肉）、ウスターソース、赤ワイン、ケチャップ、りんごピューレ、カレー粉、ブルーベリーピューレ、塩
	フルーツポンチ		ピーチゼリー（もも、りんご）	パイン、黄桃、みかん、洋なし、ぶどう、さくらんぼ、砂糖、シークワーサー果汁	
	あじナゲット	真あじ、すけとうだら、玉ねぎ、植物油脂（大豆）、粒状大豆たん白、粉末状大豆たん白、でん粉、砂糖、食塩、本みりん、しょうゆ（小麦、大豆）、発酵調味料（小麦）、かつおエキス調味料、酵母エキス、こしょう、小麦粉、コーンフラワー、大豆油			
29日 (火)	牛乳	牛乳			
	わふう和風きのこスパゲティ 	ベーコン（豚肉）	スパゲティ（小麦）、オリーブ油、サラダ油（大豆）	玉ねぎ、人参、小松菜、しめじ、マッシュルーム、しいたけ、パセリ、にんにく	白ワイン、しょうゆ、塩、こしょう、ボークブイヨン（鶏肉、豚肉）
	●ごまジャコサラダ（ごま）	しらす	ごま、三温糖、ごま油	キャベツ、人参、きゅうり、もやし	りんご酢、しょうゆ、塩
	カツオカツ	かつお、玉ねぎ、おろししょうが、パン粉（小麦、大豆）、しょうゆ（小麦、大豆）、砂糖、食塩、かつおエキス、小麦粉、植物油脂（大豆）、大豆油			
30日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	●かき玉汁（卵） 	卵、豆腐（大豆）	でん粉	えのき、人参、チンゲン菜	しょうゆ、みりん、塩、かつお節、チキンブイヨン（鶏肉）
	ひじき炒め 	ひじき、豚肉、大豆、油揚げ（大豆）、チキアギ（大豆）	三温糖、サラダ油（大豆）	人参、切干大根、小松菜、にら	しょうゆ、みりん、塩、かつお節
	さんまのみぞれ煮 	さんま、大根、砂糖、しょうゆ（小麦、大豆）、でん粉、本みりん、食塩			

絵本献立
『いもほり』

～保護者の方へ～

9月の除去食提供日



9/11（金） ●きんぴらごぼう（ごま）
 9/15（火） ●中華丼（卵）
 9/25（金） ●ごぼうサラダ（ごま）
 9/29（火） ●ごまジャコサラダ（ごま）
 9/30（水） ●かき玉汁（卵）

※お子さんとしっかりアレルギー詳細献立表の確認をお願いします。
 誤食の心配がないよう注意してください。

9/1は防災の日

災害はいつ起こるかわかりません。家の中の備蓄品を確認してみましょう。

災害時の食「非常食」について考えたり、調べて備えることが重要です☆

★非常食のポイント

- ・常温で長持ち
- ・栄養価が高い
- ・すぐに食べられる
- ・持ち運びができる
- ・個包装で、容器の必要のないもの



さいがいしよくしょうぼう かつよう
災害食の情報サイトを活用

災害時の食「非常食」の情報サイト（さいがいしよくしょうぼう）

さいがいしよくしょうぼうのウェブサイトには、災害食のポイントや具体的なレシピは、上記のサイトなどさまざまなところから紹介されています。ぜひ参考にしてみてください。