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　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.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。

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(木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	イナムドゥチ	ぶた肉,白かまぼこ(卵なし)（大豆）,甘口白みそ(大豆)		しいたけ,大根,こんにゃく	かつお節,ポークブイヨン（鶏肉、豚肉）,みりん
	にんじんシリシリー	大豆,ツナ	大豆油,ごま油	人参,玉ねぎ,にら	塩,しょうゆ
	いわしの甘露煮（かんろに）	いわし、砂糖、しょうゆ（小麦・大豆）、水あめ、みりん、かつお節エキス、でん粉、酢（小麦）			
11日(金)	牛乳	牛乳			
	彩野菜（いろどりやさい）のピラフ	ベーコン（豚肉）	米,押し麦,カルシウム米,大豆油	にんにく,人参,玉ねぎ,コーン,あお豆（大豆）	塩,こしょう,しょうゆ,ポークブイヨン（鶏肉、豚肉）
	ビーンズサラダ	ガルバンゾー、マローファットピース、レッドキドニー、白いんげん豆	ノンエッグマヨネーズ（大豆）,三温糖	人参,きゅうり,カリフラワー,グリーンアスパラ,シークァーサー	粒入りマスタード、塩
	国産（こくさん）ミートハンバーグのトマトソースがけ	国産ミートハンバーグ（豚肉、鶏肉、大豆）	三温糖	玉ねぎ,マッシュルーム、にんにく	ケチャップ,ウスターソース（アレルゲン無し）,しょうゆ,みりん,塩,こしょう
14日(月)	玄米ごはん		米,玄米		
	チキンカレー（乳・小麦なし）	鶏肉,豚レバー,国産白いんげん	じゃがいも,大豆油	にんにく,人参,玉ねぎ,ピーマン,かぼちゃ	赤ワイン,大豆たんぱく,アレルゲンフリーカレーフレーク,ポークブイヨン（鶏肉、豚肉）,チキンブイヨン（鶏肉）,ウスターソース（アレルゲン無し）,リンゴピューレー（りんご）,ケチャップ,塩,カレー粉,チャツネ（りんご）
	福神漬け（ふくじんづ）	だいこん、きゅうり、しょうが、なす、れんこん、しその葉、砂糖、塩、梅酢、酢			
	さくらゼリー	さくらんぼ果汁、砂糖、水あめ			

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
15日 (火)	牛乳	牛乳			
	アーサ雑炊	ぶた肉,アーサ	米,麦,大豆油	人参,えのき,チンゲン菜,コーン	かつお節,ポークブイヨン（鶏肉、豚肉）,しょうゆ,塩
	キャベツのゆかりあえ	しらす,糸けずり	三温糖	キャベツ,もやし,大根,きゅうり,人参,梅肉（りんご、大豆）	ゆかり,しょうゆ,酢
	鶏肉のハチミツ焼き	とり肉	はちみつ		しょうゆ
16日 (水)	牛乳	牛乳			
	スパゲティアラボロネーズ	ぶた肉,大豆たんぱく,豚レバー	スパゲティ（小麦）,大豆油	人参,玉ねぎ,ピーマン,マッシュルーム,エリンギ,トマト,にんにく,しょうが	ケチャップ,デミグラスソース（小麦,鶏肉）,赤ワイン,塩
	パインサラダ		三温糖	キャベツ,きゅうり,人参,パイン	笑顔でランチイタリアン ドレッシング（アレルゲン無し）、塩
	ポテトフライ		じゃがいも、パーム油,だいず油		塩,こしょう
17日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	シカムドゥチ	ぶた肉,黄色かまぼこ（卵なし）（大豆）		大根,しいたけ,こんにゃく	しょうが,かつお節,ポークブイヨン（鶏肉、豚肉）,しょうゆ,塩
	もやしのシークヮーサーあえ	ツナ	三温糖	もやし,きゅうり,人参,コーン,シークァーサー	しょうゆ,酢,塩
	魚の塩こうじ焼き	さば			塩こうじ
18日 (金)	牛乳	牛乳			
	黒糖パン		黒糖パン（小麦、乳、大豆）		
	クラムチャウダー（小麦・乳なし）	あさり,とり肉,国産白いんげん（ペースト）	じゃがいも,大豆油	人参,玉ねぎ,マッシュルーム	パセリ,アレルゲンフリーシチュー,チキンブイヨン（鶏肉）,塩,こしょう
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー,カリフラワー,コーン,人参	タンカンドレッシング（小麦、大豆、ゼラチン）
	星形ポテト	じゃがいも、なたね油、大豆油、米粉、塩			
21日 (月)	牛乳	牛乳			
	煮込みうどん	ぶた肉,油揚げ（大豆）,なると（卵抜き）（大豆）	うどん（小麦）、大豆油	しょうが,人参,玉ねぎ,白菜,長ねぎ,ほうれん草,しいたけ	酒,しょうゆ,みりん,チキンブイヨン（鶏肉）,かつお節,塩
	キャベツの青じそあえ	とりささみ（鶏肉）	三温糖	キャベツ,きゅうり,大根,人参,もやし,シークヮーサー果汁	笑顔でノンオイルドレッシング青じそ（アレルゲン無し）、酢,塩
	枝豆と豆腐のメンチカツ	鶏肉、たまねぎ、枝豆（大豆）、豆腐、パン粉（小麦、大豆）、粒状植物たんぱく、でん粉、砂糖、醤油（大豆、小麦）、大豆油			
22日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	中華スープ	とり肉,とうふ（大豆）	ごま油,でん粉	白菜,きくらげ,人参,長ねぎ,エリンギ	塩,こしょう,しょうゆ,ポークブイヨン（鶏肉、豚肉）,かつお節
	春雨サラダ	ハム（豚肉,大豆）,わかめ	はるさめ,ごま油,三温糖	きゅうり,もやし,人参	酢,しょうゆ,塩
	野菜ソイ餃子	キャベツ、にら、しょうが、にんにく、こんにゃく、海藻粉末、粒状植物たんぱく（大豆、なだね）、パーム油、しょうゆ、パン粉、小麦粉、砂糖、塩、こしょう、大豆粉			
23日 (水)	牛乳	牛乳			
	クファジューシー	ぶた肉,油揚げ（大豆）,白かまぼこ(卵なし)（大豆）,細切こんぶ	米,麦,カルシウム米,大豆油	しいたけ,人参	酒,しょうゆ,みりん,塩,ポークブイヨン（鶏肉、豚肉）,かつお節
	ひじきサラダ	ひじき,とりささみ（鶏肉）	三温糖	キャベツ,きゅうり,人参,シークァーサー	酢,しょうゆ
	さばのネギソースがけ	さば	三温糖,ごま油	長ねぎ、にんにく,しょうが	しょうゆ

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
24日 (木)	全粒粉パン		全粒粉パン（小麦、乳、大豆）		
	麦のポタージュ	鶏肉,白いんげん豆	麦,じゃがいも,大豆油	玉ねぎ,セロリ,人参,コーン,マッシュルーム	チキンブイヨン（鶏肉）,塩,こしょう,アレルゲンフリーシチュー
	アスパラサラダ	ガルバンゾー、マローファットピース、レッドキドニー	ノンエッグマヨネーズ（大豆）,三温糖	グリーンアスパラ,人参,きゅうり,コーン,シークァーサー	粒入りマスタード,酢、塩
	くるま麸と鶏肉のナゲット	鶏肉、麸（小麦）、なたね油、醤油（小麦、大豆）、塩、にんにく、こしょう			
	ヨーグルト	生乳、砂糖、乳製粉、乳たんぱく質（乳）			
25日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	あさりのみそ汁	あさり,とうふ（大豆）,わかめ,白みそ（大豆）,赤みそ（大豆）			かつお節
	ヌンクーグァ	白かまぼこ(卵なし)（大豆）,ぶた肉	大豆油,三温糖	大根,人参,からし菜,こんにゃく,エリンギ	しょうゆ,みりん,塩,かつお節
	ひじき入り卵焼き	鶏卵（卵）、ひじき、しょうゆ（小麦、大豆）、かつおペキス、煮干しだし、塩、でん粉、人参、砂糖、植物油			
28日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	大根のそぼろ煮	ぶた肉,大豆たんぱく,厚あげとうふ（大豆）	でん粉,大豆油	大根,しょうが,人参,玉ねぎ,小松菜	酒,かつお節,みりん,しょうゆ,塩
	アンダンスー	ぶた肉,麦みそ（大豆）	三温糖,大豆油	しょうが	みりん
	いかたっぷり小判	イカ 塩、たまねぎ、でんぷん、砂糖、加工でん粉（大豆）			
30日 (水)	牛乳	牛乳			
	きのこと豆のリゾット	鶏肉,レンズ豆,白いんげん豆,国産白いんげん	米,麦,大豆油	人参,玉ねぎ,しめじ,コーン,マッシュルーム、にんにく,パセリ	白ワイン,,塩,こしょう,しょうゆ,チキンブイヨン（鶏肉）
	やさいソテー	ベーコン（豚肉）	大豆油	ピーマン、キャベツ,人参,玉ねぎ	しょうゆ,塩,こしょう
	ホキの天ぷら	ほき、トレハロース、でん粉、小麦粉、砂糖、塩、ウコン、粉末油脂、大豆油（大豆）			

ご入学、ご進級おめでとうございます。

学校給食は、子どもたちの成長を考えて、エネルギー量や栄養の
バランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れてつくっています。
子どもたち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います。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２調理場よりお知らせ

◎沖縄市では、牛乳の提供がない日がありますが、カルシウム不足にならないよう献立の工夫をしています。
　牛乳提供無し・・・4/14（月）、4/24（木）
◎毎月１９日「食育の日」、第三木曜日「琉球料理の日」、毎月１回「絵本献立」を実施しています。
　絵本献立の日は、絵本や物語に関連のある献立を給食に取り入れています。
　４月２４日（木）「やさいのパーティおおさわぎ」

※各学校の行事等で給食が欠食になることがあります。学校数が多く欠食予定日の記載ができないので、
問い合わせは各学校へお願いします。

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

沖縄市立学校給食センター第2調理場の配送校

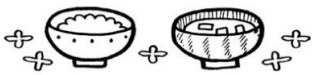
〈給食提供校〉小学校6校、中学校３校、幼稚園６園：約5700食　（栄養士２名、調理員35名）

越来小学校、美里小学校、コザ小学校、美原小学校、北美小学校、諸見小学校
越来中学校、美里中学校、宮里中学校
越来幼稚園、美里幼稚園、コザ幼稚園、美原幼稚園、北美幼稚園、諸見幼稚園

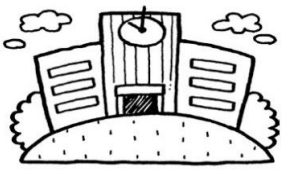
学校給食の７つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。



③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。

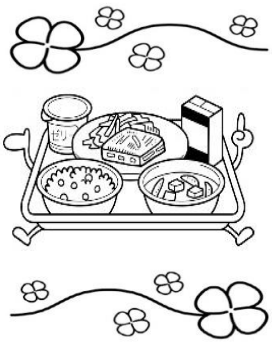


④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

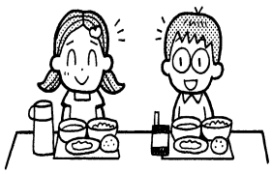
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。

⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。

⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



楽しい給食時間にするために
マナーや食べ方に注意しよう！



みなさんがいつも楽しみにしている給食時間。

マナーや食べ方に注意して、おいしく・楽しい時間にしましょう！

①食べ物は口につめこまず、食べやすい大きさにして食べましょう

②よくかんで食べましょう

③早食いはせず、ゆっくり食べましょう

④食事中に席を立ち、歩きながら食べないようにしましょう

⑤口に食べ物が入ったままおしゃべりしないようにしましょう

⑥食事中にふざけたり、お友達をおどろかせないようにしましょう