



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3調理場
098-989-1324

《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、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 パナナ もも りんご やまいち マカミアナッツ 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
1日 (火)	ぎょうゆ牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米、大麦		
	ポークカレー	豚肉、白花生、白いんげん豆	サラダ油（大豆）、じゃがいも、小麦粉、大豆油	人参、たまねぎ、かぼちゃ、ピーマン、にんにく、ウージパウダー、ブルーベリー	豚骨（豚肉）、ウスターソース、カレー粉、マドラスカレー（小麦、りんご）、カレー（小麦、大豆、鶏肉、牛肉）、塩
	えだまめ枝豆			枝豆（大豆）	塩
1学期 後半 開始	アセロラゼリーのフルーツあえ		アセロラジュレ（りんご）、砂糖	黄桃（もも）、みかん、洋なし、ぶどう、パインアップル、さくらんぼ	
	牛乳	牛乳			
	ジャーマンピラフ	鶏肉、無添加ベーコン（豚肉）	米、大麦、じゃがいも、サラダ油（大豆）	人参、たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、ピーマン、にんにく	チキンスープ（鶏肉）、白ワイン、うす口しょうゆ（小麦、大豆）、塩、こしょう
	ミートボール	鶏肉、たまねぎ、粒状植物性たん白（大豆）、豚脂（豚肉）、水溶性食物繊維、食塩、にんにくペースト、酵母エキス、香辛料、砂糖、しょうがペースト、なたね油、ケチャップ、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、トマトペースト、食酢、ぶどう糖、植物油、小麦不使用しょうゆ（大豆）			
2日 (水)	パレンシアサラダ	無添加ハム（豚肉、大豆）	オリーブオイル、三温糖	キャベツ、大根、きゅうり、人参、甘夏みかん	タンカンドレッシング（小麦、大豆、ゼラチン）、うす口しょうゆ、塩
	（中のみ）ヨーグルト	生乳、乳製品、砂糖、乳たんぱく質			



☆ 9月 読書月間 特別企画 ☆
えほんこんだて
絵本献立

お楽しみに〜♪

絵本と学校給食を関連づけ、絵本に登場する料理や食材を実際に味わう体験を通して、児童生徒の食への興味・関心を高め、食べることの楽しさや豊かな食経験に繋がります。

- ①9/4（金）「ダイズレンジャー」
- ②9/9（水）「ぎょうれつのできるすうぷやさん」
- ③9/10（木）「はなちゃんのみそ汁」
- ④9/14（月）「いのちをいただく みいちゃんがお肉になる日」
- ⑤9/16（水）「14ひきのかぼちゃ」
- ⑥9/18（金）「新おきなわ昔ばなし⑦トカチのはじまり」



絵本のおはなしの中に
出てくる料理が
給食で食べられるよ〜
ぜひ、図書館で本を
借りて読んでね☆



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 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	マーボー とうがん 冬瓜	豚肉、豚レバー、沖縄豆腐（大豆）、赤みそ（大豆）	サラダ油（大豆）、三温糖、ごま油、でん粉	とうがん、たまねぎ、人参、たけのこ、木くらげ、椎茸、にら、生姜、にんにく	トウバンジャン、ポークフィヨン（鶏肉、豚肉）、テンメンジャン（小麦、大豆）、濃口醤油（小麦、大豆）
	ぎょうざ	キャベツ、たまねぎ、にら、豚肉、豚脂（豚肉）、でん粉加工食品、しょうがペースト、香辛料、小麦粉、小麦たん白		香味油（豚肉）、しょうゆ（小麦、大豆）、酵母エキス、食塩、砂糖、	
	くだもの			りんご（予定）	
4日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とり に だいこん に 鶏肉 と大根の煮つけ	鶏肉、厚揚げ（大豆）、ちくわ	三温糖、ごま油	大根、人参、椎茸、こんにゃく、いんげん、しょうが	花かつお、うす口しょうゆ、濃口醤油、本みりん、酒、塩
	レバー入り白ごまつくね	鶏肉、たまねぎ、白ごま、パン粉（小麦）、鶏レバー（鶏肉）、砂糖、食塩、香辛料、でん粉、植物油脂、豚脂（豚肉）、粒状大豆たん白（大豆）、なたね油、みりん、こしょう、しょうゆ（小麦、大豆）、果糖ぶどう糖液糖、醸造酢			
	（小・中）大豆と小魚の みつがらめ	大豆、カエリ	アーモンド、三温糖、水あめ		濃口醤油、本みりん
7日 (月)	牛乳	牛乳			
	もずくのボロボロ ジュシー	豚肉、もずく	米、大麦、サラダ油（大豆）	人参、とうがん、椎茸、小松菜	豚骨（豚肉）、花かつお、うす口しょうゆ、塩
	いも てん 天ぷら	さつまいも、小麦粉、でん粉（小麦）、食塩、揚げ油（なたね油、パーム油）、大豆油			
	タマナーチャンプルー	豆腐（大豆）、豚肉、チキアギ	サラダ油（大豆）	キャベツ、人参、もやし、からし菜	酒、濃口醤油、塩
8日 (火)	牛乳	牛乳			
	ラーメン		中華めん（小麦、大豆）		
	ラーメン しる （汁）	豚肉、なると	サラダ油（大豆）、ごま油	人参、たまねぎ、もやし、たけのこ、きくらげ、コーン、小松菜、にんにく	豚骨（豚肉）、花かつお、濃口醤油、うす口しょうゆ、本みりん、酒、塩
	よう しゅう やさい はるま （幼・小） 野菜春巻き	豚肉、小麦粉、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、油脂加工品、粉末水あめ、ラード、でん粉、香味油、しいたけエキスパウダー、大豆粉、ポークエキス、砂糖、コーンフラワー、食塩、酵母エキス、生姜ペースト、亜鉛含有酵母、たん白加水分解物、香辛料、（一部、小麦、大豆、豚肉を含む）、大豆油			
	ちゅう （中） パリパリ春巻き	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、たけのこ、植物油脂（ごま、大豆）、小麦粉、粒状植物性たん白（大豆）、鶏肉、しょうゆ（小麦、大豆）、ショートニング（大豆）、春雨、砂糖、酵母エキス、香辛料、粉あめ、粉末油脂、食塩、グルテン（小麦）、大豆油			
	●パンパンジーサラダ（ごま）	とりささみ（鶏肉）	ごま、三温糖、ごま油	キャベツ、人参、きゅうり	酢（小麦）、濃口醤油、塩
9日 (水)	牛乳	牛乳			
	なかよしパン		なかよしパン（小麦、乳、大豆）		
	●さわやかおまめのすう び（乳）	鶏肉、白花生、白いんげん豆、牛乳	じゃがいも、サラダ油（大豆）、小麦粉、大豆油	グリーンピース、あお豆（大豆）、たまねぎ、人参	豚骨（豚肉）、白ワイン、ホワイトルウ（小麦、乳、大豆、牛肉、鶏肉）、塩、こしょう
	ハンバーグのデミソースがけ	ハンバーグ（豚肉、鶏肉、大豆）	三温糖、でん粉	しめじ、マッシュルーム	ケチャップ、デミグラスソース（小麦、鶏肉）、ウスターソース、濃口醤油
10日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	あざりとキャベツのみぞ しる 汁	あざり、厚揚げ（大豆）、白みそ（大豆）、赤みそ（大豆）		キャベツ、人参、しめじ、小松菜	花かつお
	とり に から 鶏肉のピリ辛やき	鶏肉	三温糖、ごま油		塩、濃口醤油、本みりん、おろしにんにく、トウバンジャン
	ぎゅう に きん 牛肉とごぼうの金平	牛肉	サラダ油（大豆）、三温糖、はちみつ、ごま油	ごぼう、人参、こんにゃく、いんげん	濃口醤油、本みりん、塩、花かつお

「 沖縄市民平和の日 」

9月7日は沖縄市（旧越來村森根）で行われた歴史上の記念日



9月7日に現在の嘉手納基地（旧越來村森根）にて、第28師団長・陸軍少尉・海軍少尉ら3将軍が召還され、アメリカ第10軍司令官スティルウェル対象に対し、「南西諸島の全日本軍を代表して無条件降伏」を申し入れ、降伏文書に署名して、正式に降伏しました。名実ともに、沖縄戦が終わった日です。



日本軍の降伏を受諾し、署名を行うスティルウェル
米陸軍大将



平和であることに感謝して…

沖縄県公文書館より映像提供

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
11日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	どうふ ゆし豆腐汁	ゆし豆腐（大豆）		とうがん、ねぎ	花かつお、うす口しょうゆ、濃口醤油、塩
	かじきフライ	かじき、小麦粉、パン粉（小麦、大豆）、塩、こしょう、大豆油			
	やさい 野菜炒め	無添加パーク（豚肉、鶏肉）	サラダ油（大豆）	キャベツ、たまねぎ、もやし、人参、ピーマン	濃口醤油、塩
14日 (月)	牛乳	牛乳			
	ちゅうか わかめとあさりの中華スープ	わかめ、あさり、豆腐（大豆）	ごま油、でん粉	とうがん、人参、椎茸、コーン、長ねぎ	豚骨（豚肉）、うす口しょうゆ、塩、こしょう
	ごはん		米		
	ビビンバ ビビンバ丼（肉）	牛肉、豚肉	サラダ油（大豆）、三温糖	たまねぎ、たけのこ、木くらげ、にんにくの芽、にんにく	酒、おろししょうが、トウバンジャン、コチジャン（大豆）、オースターソース、濃口醤油、本みりん
	ナムル ビビンバ用ナムル		三温糖、ごま油	コーン、人参、もやし、きゅうり、白菜、小松菜	濃口醤油、酢
15日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ぐん 具だくさん豚汁	豚肉、油揚げ（大豆）、麦みそ（大豆）、白みそ（大豆）	じゃがいも	大根、人参、こんにゃく、ごぼう、長ねぎ	花かつお、酒、塩
	や さばのしょうが焼き	さば	三温糖		濃口醤油、酒、本みりん、おろししょうが
	つくだ ひじきの佃煮	ひじき、しらす、糸けすり	三温糖、水あめ		ゆかり、濃口醤油
16日 (水)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン（小麦、乳、大豆）		
	かぼちゃスープ	無添加ベーコン（豚肉）、鶏肉	大麦、じゃがいも、サラダ油（大豆）、小麦粉、大豆油	かぼちゃ、たまねぎ、人参、パセリ	豚骨（豚肉）、カレー粉、シチューベース（アレルギーフリー）、塩、こしょう
	しろみ 白身魚フライ	スケソウダラ、パン粉、小麦粉、粉末加工油脂、還元水あめ、でん粉、植物油、食塩、加工油脂、米粉（一部、小麦、大豆を含む）、大豆油			
	い ナッツ入りコールスロー		ノンエッグマヨネーズ、三温糖、アーモンド	キャベツ、きゅうり、人参、あお豆（大豆）、コーン	コーンクリーミードレッシング、酢、塩
17日 (木)	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	豚肉、チキアギ、昆布	米、大麦、サラダ油（大豆）	椎茸、人参、ねぎ	ポークフィヨン（鶏肉、豚肉）、花かつお、濃口醤油、本みりん、酒、塩
	ちくさや 干草焼き	たまご、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、鶏肉、植物油、プロセスチーズ（乳）、砂糖、しょうゆ	（小麦、大豆）、かつお節エキス、食塩、発酵調味料、しいたけ、酵母エキス		
	マーミナーウサチー		三温糖	もやし、キャベツ、小松菜、きゅうり、人参、シークワーサー果汁	うす口しょうゆ、酢、塩
	（中のみ） こくとう 黒糖アガラサー	小麦粉、黒糖、牛乳			
18日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	イナムドゥチ	豚肉、黄色かまぼこ、厚揚げ（大豆）、甘口白みそ（大豆）、白みそ（大豆）		こんにゃく、椎茸	豚骨（豚肉）、花かつお、塩
	せんぎ 干切りイリチー	豚肉、昆布、白かまぼこ	サラダ油（大豆）	切干大根、人参、こんにゃく、いんげん	濃口醤油、本みりん、酒、塩、豚骨（豚肉）、花かつお
	こうはく 紅白ウサチ		グラニュー糖	大根、人参	酢、塩
24日 (木)	牛乳	牛乳			
	カレーうどん	豚肉、なると、油揚げ（大豆）	うどん（小麦）、サラダ油（大豆）	人参、たまねぎ、はくさい、きくらげ、椎茸、長ねぎ、にんにく	花かつお、カレー粉、濃口醤油、本みりん、カレーフレーク（小麦、大豆、鶏肉、牛肉）、塩
	やぐり 焼き栗コロッケ	ばれいしょ、さつまいも、くり、砂糖、果糖ぶどう糖液糖、果糖、植物油、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			
	やさい 野菜のシークワーサーあえ	ツナ	三温糖	パパイア、キャベツ、きゅうり、人参、シークワーサー果汁	うす口しょうゆ、酢、塩

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 しょうく 2色さつまいもごはん	牛乳 豚肉、油揚げ（大豆）	米、大麦、紅芋、さつまいも、サ ラダ油（大豆）	人参、椎茸、あお豆（大豆）	花かつお、うす口しょうゆ、本みり ん、酒、塩
十五夜 によて	うさぎ型ハンバーグ	鶏肉、たまねぎ、豚肉、豚脂（豚肉）、粒状植物性たん白（大豆）、砂糖、ぶどう糖、食塩、トマトペースト、酵母エキス、香辛料、にんにくペースト、小麦不使用しょうゆ（大豆）、しょうがペースト			
	●ごまじゃこあえ（ごま）	しらす、糸けすり	ごま、三温糖、ごま油	キャベツ、人参、もやし、きゅう り、小松菜	うす口しょうゆ、酢、塩
	つきみ お月見ゼリー	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 ちゅうか ●中華たまごスープ（卵）	牛乳 たまご、鶏肉、豆腐（大豆）	でん粉、ごま油	コーン、とうがん、人参、椎茸、 長ねぎ	豚骨（豚肉）、うす口しょうゆ、こ しょう、塩
	ごはん 中華 丼 ちゅうかどん 中華丼（具）		米		
		豚肉、あさり	サラダ油（大豆）、三温糖、でん 粉、ごま油	白菜、人参、たまねぎ、たけの こ、椎茸、きくらげ、くわい、パ クチョイ、にんにく	おろししょうが、オイスターソー ス、濃口醤油、本みりん、塩
	カラフルゼリーのフルー ツあえ		カラフルゼリー（もも、りんご、 大豆）、砂糖	パイナップル、黄桃（もも）、み かん、洋なし、ぶどう、さくらん ぼ	
29日 (火)	牛乳 だいずい た こ 大豆入り炊き込みご飯	牛乳 豚肉、大豆、ひじき	米、大麦、サラダ油（大豆）	人参、椎茸、ねぎ	花かつお、うす口しょうゆ、本みり ん、酒、塩
	さかなにんじん 魚の人参ソース焼き	ホキ	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	塩
	●れんこんのごまあえ （ごま）	ちくわ	三温糖、ごま	れんこん、小松菜、人参、きゅう り、コーン	濃口醤油、酢、塩
30日 (水)	牛乳 コッペパン	牛乳	コッペパン（小麦、乳、大豆）		
	ポトフ	鶏肉、無添加ウインナー（豚肉）	じゃがいも、サラダ油（大豆）	大根、たまねぎ、人参、セロ リー、しめじ、いんげん	豚骨（豚肉）、ローリエ、うす口 しょうゆ、塩、こしょう
	（中のみ）くるま麩と とりにく 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			
	ビーンズサラダ	ひよこ豆、赤いんげん豆、無添加 ハム（豚肉、大豆）	三温糖	あお豆（大豆）、きゅうり、キャ ベツ、人参、コーン	イタリアンドレッシング
	マーシャルビーンズジャ ム（チョコ）	食用油脂、砂糖、大豆粉、ココアパウダー、ぶどう糖、脱脂粉乳（乳）、食塩			



9月は「健康増進普及月間」 健康的な食べ方を身につけましょう！



毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることにつながります。

いろいろな食品を バランス よくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事で不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



成長期の今、しっかりとりたい カルシウム

カルシウムを多く含む食品



食塩 控えめ・野菜 たっぷりを心がけましょう

食塩（ナトリウム）は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味つけに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日ごろからうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。

今日から実践！うす味でもおいしく食べるコツ

