

令和7年2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

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스가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。

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)	ごはん		米		
	魚そうめん ^{さかな} とてまり麩 ^{もち} のすまし汁 ^{じゆ}	魚そうめん	てまり麩(小麦)	大根 人参 ほうれん草 えのきたけ	花かつお だし昆布 うす口しょうゆ(小麦、大豆) 酒 塩
	さば ^{しおや} の塩焼き	さば			塩 酒
	※牛乳なし しゅんぎく ^{しゅんぎく} いそあ ^{いそあ} 春菊の磯和え	とりささみ きざみのり	三温糖	しゅんぎく キャベツ もやし 人参	濃口醤油(小麦、大豆)
	ヨーグルト	脱脂粉乳(乳) 全粉乳(乳)	砂糖		ぶどう糖果糖液糖 ゼラチン 寒天 乳酸カルシウム
4日 (火)	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	牛乳			
	豚キムチごはん ^{ぶた}	豚肉	米 大麦 サラダ油(大豆) ごま油	白菜キムチ(小麦、りんご、大豆、さば) 人参 たまねぎ 木くらげ	ポークブイヨン(鶏肉、豚肉) うす口しょうゆ キムチ味(りんご、大豆) 酒 本みりん 塩
	や ^や 焼きぎょうざ	豚肉	豚脂(豚肉) 香味油(豚肉) 小麦粉 砂糖 加工デンプン	キャベツ たまねぎ なら	でん粉加工品 しょうゆ(小麦、大豆) 酵母エキス 食塩 しょうがペースト 香辛料
	はるさめ ^{はるさめ} 春雨サラダ	無添加ハム(豚肉、大豆)	春雨 三温糖 ごま油	もやし きゅうり コーン 人参	濃口醤油 酢(小麦)



《 中学3年・卒業生限定 リクエスト献立 》

中学3年生は、9年間、食べてきた給食も3月で卒業となります。そこで、卒業前に給食でもう一度食べたい献立を募集して、1月～3月の給食で「リクエスト献立」として提供しています。

リクエスト献立には、さーちゃんのイラストが指でさしています。



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
5日 (水)	牛乳	牛乳			
	コッペパン (中学校) ちゅうがっこう		コッペパン (小麦、乳、大豆)		
	あげパン (幼稚園・小学校) ようちえん しょうがっこう	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		
	ジュリエンスープ	無添加ベーコン (豚肉)	じゃがいも サラダ油 (大豆)	人参 たまねぎ キャベツ 大根 セロリー	豚骨 (豚肉) チキンスープ (鶏肉) パセリ 白ワイン こしょう 塩
	ビーンズサラダ	ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 ツナ	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	キャベツ 人参 きゅうり	濃口醤油 酢 食塩
	スラッピージョー (中学校のみ) ちゅうがっこう	牛肉 豚レバー 大豆	三温糖 サラダ油 (大豆)	たまねぎ トマト缶	ケチャップ デミグラスソース (小麦、鶏肉) 塩 チリパウダー
6日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	じゃがいもと油揚げのみそ汁 あぶらあ しょうじ	油揚げ (大豆) わかめ 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	じゃがいも	たまねぎ 人参 長ねぎ	花かつお
	ちくさや 千草焼き	たまご 鶏肉 プロセスチーズ (乳)	植物油脂 (大豆) なたね油 砂糖	たまねぎ 人参 ほうれん草 しいたけ	しょうゆ (小麦、大豆) かつおぶしエキス 食塩 発酵調味料
	やさしい 野菜炒め	無添加ポーク (豚肉、鶏肉)	サラダ油 (大豆)	キャベツ たまねぎ もやし 人参 ビーマン	濃口醤油 塩
7日 (金)	牛乳	牛乳			
	いもい たこ 芋入り炊き込みごはん	豚肉	米 さつまいも 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
	とりにく て 鶏肉の照り焼き	鶏肉	三温糖		塩 濃口醤油 本みりん おろしにんにく
	いろど やさい ●彩り野菜のごま和え (ごま)	チリメン	ノンエッグマヨネーズ 三温糖 ごま	ブロッコリー コーン 白菜 人参 赤パプリカ	濃口醤油 塩
10日 (月)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 大麦		
	キーマカレー	豚肉 豚レバー 白花生豆 白いんげん豆	じゃがいも サラダ油 (大豆) 小麦粉 大豆油	人参 たまねぎ かぼちゃ ビーマン トマト ほうれん草 にんにく ウージパウダー ブルーン	豚骨 (豚肉) ウスターソース カレー粉 カレールウ (小麦、大豆、鶏肉、牛肉) 塩
	プレーンオムレツ	卵 乾燥卵	加工でん粉		果糖ぶどう糖液糖 食塩 ゼラチン (一部に大豆含む)
	くだもの			りんご (予定)	
12日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	あさりと豆腐のみそ汁 とうふ しょうじ	あさり 沖縄豆腐 (大豆) 白みそ (大豆) 赤みそ (大豆)		大根 人参 ねぎ	花かつお
	いわしの甘露煮 かんろに	いわし	砂糖 水あめ でん粉		しょうゆ (小麦、大豆) 還元水あめ みりん 寒天 かつおぶしエキス 醸造酢
	ひじきの炒め煮 いた に	ひじき 豚肉 チキアギ	サラダ油 (大豆) 三温糖	人参 切干大根 あお豆 (大豆) こんにゃく	濃口醤油 本みりん 塩 花かつお
13日 (木)	牛乳	牛乳			
	コッペパン (小学校) しょうがっこう		コッペパン (小麦、乳、大豆)		
	あげパン (中学校) ちゅうがっこう	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		
	ベジタブルスープ	無添加ベーコン (豚肉)		大根 人参 たまねぎ セロリー いんげん	豚骨 (豚肉) 塩 こしょう
	アーモンド入りサラダ い	無添加ハム (豚肉、大豆)	三温糖 オリーブオイル アーモンド	キャベツ きゅうり 小松菜 人参	うす口しょうゆ 酢 塩
	チリコンカン (小学校のみ) しょうがっこう	豚肉 赤いんげん豆	三温糖 サラダ油 (大豆)	たまねぎ 人参 ビーマン	ケチャップ トマトソース (大豆) ウスターソース おろしにんにく チリパウダー 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
14日 (金)	牛乳	牛乳			
	コーンごはん	鶏肉	米 大麦 サラダ油 (大豆)	コーン 人参 たまね ぎ しめじ にんにく	チキンスープ(鶏肉) 酒 塩 こしょう
	ハート型ハンバーグ	鶏肉 豚肉 粒状植物 性たん白(大豆)	豚脂(豚肉) 乾燥 マッシュポテト でん 粉 砂糖 加工でん粉	野菜ペースト たまね ぎ	トマトケチャップ 赤ワイン 香辛料 食塩
	カレードレッシングサラダ	とりささみ	オリーブオイル 三温 糖	大根 キャベツ きゅ うり 人参 赤パプリ カ	うす口しょうゆ 酢 カレー 粉 塩
17日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	●中華たまごスープ(卵)	鶏肉 絹ごし豆腐(大 豆) たまご	サラダ油(大豆) で ん粉	コーン 人参 とうが ん 長ねぎ	豚骨(豚肉) うす口しょう ゆ 塩 こしょう
	チンジャオロース	豚肉	サラダ油(大豆) 三 温糖 でん粉	人参 たまねぎ ビー マン たけのこ にん にくの芽	おろしにんにく オイスター ソース 濃口醤油 本みりん 塩
	フルーツナタデココ		砂糖	黄桃(もも) パイ ナップル みかん ナ タデココ	
18日 (火)	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)	人参 ねぎ 椎茸	ボークブイヨン(鶏肉、豚 肉) 花かつお 濃口醤油 本みりん 酒 塩
	キャベツ入り平つくね	鶏肉 えんどう豆たん 白	豚脂(豚肉) でん粉 砂糖	キャベツ しょうが	食塩 発酵調味料 かつお節 香辛料
	パパイヤとパインの和え物	無添加ハム(豚肉、大 豆)	三温糖	パパイヤ 人参 きゅ うり パイナップル	うす口しょうゆ 酢 塩
19日 (水)	牛乳	牛乳			
	沖縄そば(めん)		沖縄そば(小麦、大 豆)		
	沖縄そば(汁)	豚肉 チキアギ		椎茸 ねぎ	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
	うむくじアングギー		マッシュポテト 砂糖 紅芋 加工でん粉 大豆 油		食塩
食育 の日に よせて	たんかんだレッシングサラダ	ツナ	三温糖	大根 キャベツ きゅ うり ほうれん草 人 参	タンカンドレッシング(小 麦、大豆、ゼラチン)
20日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	もすく丼の具	もすく 豚肉	三温糖 でん粉 サラ ダ油(大豆)	人参 たまねぎ あお 豆(大豆)	おろしにんにく ボークブイ ヨン(鶏肉、豚肉) 濃口醬 油 本みりん 塩
	魚と豆腐のみそ汁	赤魚 沖縄豆腐(大 豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		大根 長ねぎ	花かつお
	くだもの			みかん(予定)	
21日 (金)	牛乳	牛乳			
	チキンライス	鶏肉	米 大麦 サラダ油 (大豆)	人参 たまねぎ しめ じ ビーマン にんに く トマトジュース	チキンスープ(鶏肉) 酒 トマトケチャップ 塩
	野菜コロッケ		ばれいしょ パン粉 (小麦、大豆) 小麦 粉 小麦粉加工品 砂 糖 でん粉 食用植物 油脂 大豆油	にんじん たまねぎ とうもろこし いんげ ん	食塩 貝Ca
	5種豆と5穀サラダ	えんどう ガルバン ソー レンズまめ 大 豆 あずき 無添加ハ ム(豚肉、大豆)	押麦 もち麦 玄米 赤米 たかきび ノン エッグマヨネーズ 三 温糖	大根 きゅうり 人参	濃口醤油 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 (火)	牛乳	牛乳			
	スパゲティナポリタン	無添加ベーコン(豚肉) 無添加ウインナー(豚肉)	スパゲティ(小麦) サラダ油(大豆) 三温糖	たまねぎ 人参 ピーマン にんにく しめじ	トマトケチャップ トマトソース(大豆) トマトピューレ ウスターソース こしょう 塩
	いもサラダ	無添加ハム(豚肉、大豆)	さつまいも ノンエッグ マヨネーズ 三温糖	きゅうり レーズン	塩
	具入りオムレツ	たまご 鶏肉	植物油脂(大豆) 加工でん粉	たまねぎ	食塩 ケチャップ トマトピューレ でん粉発酵調味料
26日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	チムシンジ	豚レバー 豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	じゃがいも	人参 大根 にら にんにく	花かつお 豚骨(豚肉) 塩
	焼きししゃも	子持ちししゃも			塩
	マーミナチャンプルー	ツナ 沖縄豆腐(大豆)	サラダ油(大豆)	もやし キャベツ からし菜 人参 たまねぎ	濃口醤油 塩
	シークワサーソルベ ※6年生と中学3年生のみ ねんせい ちゅうがく ねんせい	ブルーシールさんより 6年生と中学3年生へ 少し早めの卒業祝い プレゼントです♡	砂糖 水飴	シークワサー果汁	ぶどう糖 果糖
27日 (木)	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)	あさり 無添加ベーコン(豚肉) 鶏肉 白豆 白いんげん豆 加工乳(乳)	じゃがいも 小麦粉 大豆油	たまねぎ 人参 セロリ マッシュルーム	チキンスープ(鶏肉) パセリ ホワイトルウ(小麦、乳、大豆、鶏肉、牛肉) 塩 こしょう
	くるま麩と鶏肉のナゲット	鶏肉	麩(小麦、大豆) 揚げ油(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
	ロミロミサラダ	無添加ハム(豚肉、大豆)	オリーブオイル 三温糖	パパイア 黄パプリカ きゅうり パイナップル レモン	酢 うす口しょうゆ 塩 こしょう
28日 (金)	ジョア	脱脂粉乳(乳)	砂糖	いちご果汁	
	だいずい たこみごはん 大豆入り炊き込みごはん	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
	かつおカツ	かつお	小麦粉 パン粉(小麦、大豆) 砂糖 植物油脂(大豆) 加工でんぷん(大豆) 大豆油	たまねぎ	おろし生姜 しょうゆ(小麦、大豆) 食塩 かつおエキス
	れんこんとごぼうのみそマヨ和え	ちくわ 赤みそ(大豆)	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	れんこん ごぼう 小松菜 人参 きゅうり	

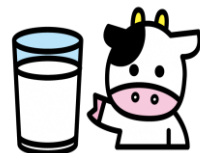
揚げ物料理名(揚げ油の使用回数)

- 5日:あげパン(幼稚園・小学校)(①)
13日:あげパン(中学校)(②)
19日:うむくじアングギー(③)
21日:やさいコロッケ(④)
28日:かつおカツ(⑤) 廃油

かくにんしてね

アレルギー除去食の提供日

- 7日:●いろどりやさいのごまあえ(ごま)
17日:●ちゅうかたまごスープ(卵)
27日:●クラムチャウダー(乳)



なつ にゅうしゅうぶん すく
夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味



あき はるさき
秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味

〈牛乳飲んでいますか?〉

寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、牛乳はみなさんに必要なたんぱく質やカルシウムなどの栄養素がふくまれています。残してしまうと、必要な栄養素の不足につながります。

それから、牛乳は牛から生産されるので、牛の品種やエサの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春にかけては乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。

牛乳の味が苦手で飲んでいない人もいますが、今の時期ならではの牛乳のおいしさを味わってみませんか。