

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 セラチン 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。



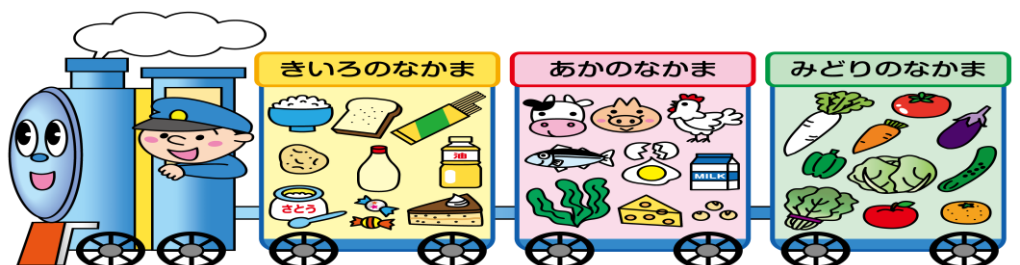
日	献立名	赤の食品 おもに体をつくる もとになる	黄の食品 おもにエネルギーの もとになる	緑の食品 おもに体の調子を 整えるもとになる	調味料
10日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	チキンカレー	鶏肉 白花生 白いんげん豆	大豆油 ジャがいも 小麦粉	人参 たまねぎ ピーマン にんにく ブルーン	豚骨（豚肉） ウスターソース カレー粉 マドラスカレールウ（小麦、りんご） カレールウ（小麦、大豆、鶏肉、牛肉） 塩
	フルーツナタデココ		砂糖	パインアップル みかん 黄桃（もも） りんご ナタデココ	
11日 (金)	牛乳	牛乳			
	いろいろピラフ	鶏肉 無添加ウインナー（豚肉）	米 大麦 サラダ油（大豆）	人参 たまねぎ 赤ピーマン コーン マッシュルーム グリンピース にんにく	チキンスープ（鶏肉） 白ワイン 塩 こしょう
	野菜コロッケ （1年生以外）	ばれいしょ にんじん かぼちゃ たまねぎ 小麦粉加工品（小麦） 植物油（大豆） 砂糖 食塩 黒えだまめ（大豆） 香辛料 バン粉（小麦、大豆） 小麦粉 でん粉（小麦） 大豆粉 ミルポワ 大豆油			
	パパイアサラダ	無添加ハム（豚肉、大豆）	三温糖	パパイア 人参 きゅうり パイナップル	うす口しょうゆ（小麦、大豆） 酢（小麦） イタリアンドレッシング 塩
14日 (月)	ちんすこう （小学1年生のみ）		小麦粉 三温糖 ラード		塩
	牛乳	牛乳			
	スパゲティミートソース	豚肉 豚レバー 大豆	スパゲティ（小麦） 三温糖 サラダ油（大豆）	人参 たまねぎ セロリー ピーマン にんにく しめじ	ケチャップ トマトピューレ ミートソース（小麦、豚肉、大豆） ウスターソース 塩
	くるま麩と鶏肉のナゲット	鶏肉 ふ（小麦、大豆） こしょう	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
	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（小麦、大豆） 酢 食塩

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			
	ごはん		米		
	だいこん 大根とわかめのみそ汁	わかめ 豆腐（大豆） 赤みそ（大豆） 白みそ （大豆）		大根 人参	花かつお
	いわしの ^{かんろに} 甘露煮	いわし 寒天 水あめ 還元水あめ でん粉 砂糖 醤油（小麦、大豆） かつおぶしエキス（小麦、大豆）			みりん 醸造酢
	やさしい ^た 野菜炒め	無添加ポーク（豚肉、鶏 肉）	サラダ油（大豆）	キャベツ 小松菜 たま ねぎ 人参 ビーマン	濃口醤油 塩
16日 (水)	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	ポークブイヨン（鶏肉、豚 肉） 花かつお 濃口醤油 本みりん 酒 塩
	かつおかツ	かつお たまねぎ 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） 加工でん粉（大豆） 大豆油			
	ごぼうサラダ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ごぼう キャベツ 小松 菜 きゅうり 人参	濃口醤油 酢 塩
17日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	マーボー ^{とうふ} 豆腐	豚肉 豆腐（大豆） 赤 みそ（大豆）	サラダ油（大豆） 三温 糖 ごま油 でん粉	人参 たまねぎ たけの こ にら 木くらげ 椎 茸 生姜 にんにく	ポークブイヨン（鶏肉、豚 肉） テンメンジャン（小 麦、大豆） 塩
	ぎょうざ	豚肉 豚脂（豚肉） 香味油（豚肉） 小麦粉 砂糖 加工でん粉 キャベツ 玉ねぎ ニラ 香辛料 でん粉加工食品 しょうゆ（小麦、大豆） 酵母エキス 食塩 しょうがペースト 小麦たん白			
	くだもの			みかん（よてい）	
18日 (金)	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）
	チキアギ	イトヨリダイ エソ にんじん たまねぎ	スケソウダラ 砂糖 食塩	トウモロコシ澱粉 馬鈴薯でん粉	なたね油 キャベツ
	パパイヤイリチー	ツナ 厚揚げ（大豆）	サラダ油（大豆）	パパイヤ キャベツ 人 参	濃口醤油 本みりん 塩
	ヨーグルト	生乳 乳製品 砂糖 乳たんぱく質（乳）			
	※牛乳 なし 食育 の日 (19日) によせて				
21日 (月)	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	たまねぎ ほうれん草 人参 長ねぎ 椎茸	花かつお 濃口醤油 本みり ん 酒 塩
	こくさん 国産キャベツのメンチカツ	キャベツ 豚肉 鶏肉 ポークオイル（豚肉） パン粉（小麦、大豆） 小麦粉 コーンフラワー 植物油脂（大豆） でん粉（大豆） 砂糖 食塩 しょうゆ（小麦、大豆） ポークエキス（豚肉） 香辛料 加工デンプン 大豆油			
	やさしい ^{しおこんぶあ} 野菜の塩昆布和え	塩こんぶ（小麦、大豆） チリメン	ごま油 三温糖	大根 キャベツ 人参 きゅうり	うす口しょうゆ 酢
22日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	あさりと豆腐のみそ汁	あさり 豆腐（大豆） 白みそ（大豆） 赤みそ （大豆）		大根 人参 ねぎ	花かつお
	さば ^{しおや} 鯖の塩焼き	さば			塩 酒
	きりぼし ^{だいこんいた} 切干大根炒め	豚肉	サラダ油（大豆） 三温 糖	切干大根 からし菜 人 参 いんげん	ポークブイヨン（鶏肉、豚 肉） 濃口醤油 本みりん 塩 花かつお

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
23日 (水)	牛乳	牛乳			
	ジャンバラヤ	豚肉	米 大麦 サラダ油 (大豆)	人参 たまねぎ ピーマン マッシュルーム グリンピース トマト ジュース	ボークパイヨン (鶏肉、豚肉) トマトケチャップ うすろしょうゆ ウスターソース 白ワイン チリパウダー 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)			
	アーモンド ^い りサラダ	とりささみ	アーモンド 三温糖 オリーブオイル	キャベツ 大根 コーン 人参 きゅうり	濃口醤油 酢 塩
24日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	豚汁 ^{とんじる}	豚肉 油揚げ (大豆) 麦みそ (大豆) 白みそ (大豆)	じゃがいも	たまねぎ 人参 こんにゃく 長ねぎ ごぼう	花かつお 酒 本みりん
	豆腐 ^{とうふ} のそぼろあんかけ	豆腐 (大豆) 豚肉	三温糖 でん粉		酒 濃口醤油 本みりん 花かつお
	大根 ^{だいこん} とブロッコリーのおかか ^あ か ^え	チリメン 糸けずり	三温糖 ごま油	ブロッコリー 大根 キャベツ 人参	濃口醤油 酢
25日 (金)	コッペパン		コッペパン (小麦、乳、大豆)		
	ミネストローネ	鶏肉 レンズ豆	じゃがいも サラダ油 (大豆) 三温糖	キャベツ たまねぎ 人参 トマト	豚骨 (豚肉) おろしにんにく トマトソース (大豆) トマトケチャップ 塩 こしょう
	※牛乳なし ^{しろみぎかな} 白身魚フライ	ホキ パン粉 (小麦、大豆) 小麦粉 粉末加工油脂 還元水あめ 植物油 (大豆) でん粉 米粉 食塩 加工でん粉 大豆油			
	野菜 ^{やさい} ソテー	無添加ウインナー (豚肉)	サラダ油 (大豆)	キャベツ たまねぎ 人参 ほうれん草 コーン	濃口醤油 塩 こしょう
28日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	タコミート	豚肉 豚レバー 大豆	サラダ油 (大豆) 三温糖	人参 たまねぎ セロリー ピーマン にんにく	赤ワイン チリパウダー トマトケチャップ ウスターソース 塩
	タコライス ^{よう} 用キャベツ			キャベツ	
	スライスチーズ ^{ちゅうがく} (中学のみ)	ナチュラルチーズ (乳)			
	わかめスープ	鶏肉 豆腐 (大豆) わかめ	ごま油 でん粉	人参 長ねぎ えのきたけ コーン	豚骨 (豚肉) うすろしょうゆ 塩
30日 (水)	牛乳	牛乳			
	豚 ^{ぶた} キムチごはん	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	ボークパイヨン (鶏肉、豚肉) うすろしょうゆ キムチ味 (りんご、大豆) 酒 本みりん 塩
	子持ち ^{こもち} ししゃもフライ	からふとししゃも 大豆たん白 (大豆) 小麦粉 パン粉 (小麦、大豆) コーンフラワー 食塩 でん粉 (小麦) 大豆油			
	豆 ^{まめ} っこサラダ	赤いんげん豆 白いんげん豆 無添加ハム (豚肉、大豆)	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	あお豆 (大豆) コーン キャベツ 人参 きゅうり	濃口醤油 酢

きゅうしょくは、3つのいろのたべもののなかまがそろっているよ。

たべものによって、ふくんでいるえいようそがちがうから、3つのいろをそろえてたべることがたいせつなんだね。



ご入学・ご進級おめでとうございます！色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。

今年度も1年間、よろしくお願いいたします。



学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は、単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。成長期にある子どもたちの健全な発達を支えるだけでなく、健康にいい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



がっ こう きゅうしょく 学校給食 の目標の ポイント ※「学校給食法」 第二条より 抜粋・要約	1 適切な栄養の摂取 による健康の保持増進。	2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。	3 明るい社会性と協同の精神を養う。
4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。	5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。	6 伝統的な食文化を理解する。	7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。



学校給食の目標を達成するためには、家庭との連携が必要となります。

骨のある魚や皮付きの果物の食べ方、お箸の使い方や配膳の仕方等をご家庭でも確認していただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状がでることのないよう献立表を確認し、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただけると安心です。