

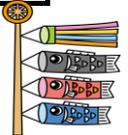
令和7年5月 学校給食予定（アレルギー詳細）献立表

沖縄市立学校給食センター  
 沖縄市第1調理場  
 929-4776

《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 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 <b>マカダミアナッツ</b>



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。月はじめて使用した日のみ、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。

5月の給食目標：  
 地域の食材を使った献立

※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 (木)	牛乳	牛乳			
	かやくごはん	ひじき、油揚げ（大豆）	米、麦、三温糖、サラダ油（大豆）	こんにゃく、しいたけ、ごぼう、にんじん、あお豆（大豆）	しょうゆ（小麦、大豆）、みりん、酒、塩、かつお節
	きゅうりとわかめの酢のもの	わかめ	三温糖	だいこん、きゅうり、シークワサー果汁	特濃酢（小麦）、しょうゆ
	チキンの照り焼き	鶏肉	三温糖		酒、みりん、しょうゆ、塩、おろしにんにく、おろししょうが
	かしわもち	小豆粒あん、米粉、砂糖、加工でん粉、植物油、酵素製剤（大豆）			
2日 (金)	ごはん		米		
	じゃがいものみそ汁	鶏肉、沖縄豆腐（大豆）、赤みそ（大豆）、白みそ（大豆）	サラダ油（大豆）、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しいたけ	酒、かつお節
	幼稚園 山内小 欠食 ひじき炒め煮	豚肉、ひじき、大豆	サラダ油（大豆）、三温糖	にんじん、こんにゃく	酒、しょうゆ、みりん、塩、かつお節
	さんまのかば焼き風	さんま	大豆油、三温糖、でん粉、米粉		おろししょうが、しょうゆ、みりん、酒、塩
	ジョア	脱脂粉乳（乳）、砂糖			
7日 (水)	牛乳	牛乳			
	スパゲティナポリタン	ベーコン（豚肉）	スパゲティ（小麦）、三温糖、サラダ油（大豆）	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム	おろしにんにく、トマトピューレー、ケチャップ、ウスターソース、こしょう、塩、ポークフィヨン（鶏肉、豚肉）、酒
	グリーンサラダ	ツナ	三温糖	キャベツ、きゅうり、コーン、シークワサー果汁	しょうゆ、酢（小麦）、塩
	かぶと型ハンバーグ	鶏肉、たまねぎ、豚脂（豚肉）、粒状植物性たん白（大豆）、豚肉、砂糖、水溶性食物繊維、酵母エキス、食塩、トマトペースト、ぶどう糖、にんにくペースト、香辛料、しょうがペースト			
8日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	島袋小 安慶田 中 欠食 とうがん 冬瓜のすまし汁	鶏肉	サラダ油（大豆）	冬瓜、にんじん、えのきたけ、長ねぎ、しいたけ、生姜	酒、しょうゆ、塩、みりん、かつお節、だし昆布
	ゴーヤー入りアングダンスー	豚肉、甘口みそ（大豆）、赤みそ（大豆）	サラダ油（大豆）、三温糖	ゴーヤー、生姜	酒、みりん
さかな やさい 魚の野菜あんかけ	さば	三温糖、でん粉	たまねぎ、にんじん	おろししょうが、しょうゆ、酢、みりん	

子どもの日献立

牛乳なし

幼稚園給食スタート

ゴーヤーの日



黒糖の日（5月10日）

アセロラの日（5月12日）

本土復帰記念日（5月15日）

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
9日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	安慶田 小欠食 とらふ 豆腐のみそ汁	沖縄豆腐（大豆）、わかめ、 赤みそ（大豆）、白みそ（大 豆）		大根、にんじん、長ねぎ	かつお節
	にく 肉じゃが	豚肉	サラダ油（大豆）、じゃがい も、黒糖、三温糖	たまねぎ、にんじん、いんげ ん、こんにゃく、しいたけ	おろししょうが、しょうゆ、みり ん、酒、かつお節、塩
ポーク焼売 しゅうまい	鶏肉、豚肉、たまねぎ、パン粉（小麦）、でん粉加工食品、砂糖、粉あめ、ソテーオニオン、豚脂（豚肉）、しょうがペースト、しょうゆ（小麦、大豆）、みりん、香辛料、食塩、みそ（大豆）、酵母エキスパウダー、小麦粉、水あめ混合異性化液糖、大豆粉（大豆）				
12日 (月)	牛乳	牛乳			
	キムタクチャーハン	豚肉	米、カルシウム米、サラダ油 （大豆）	白菜キムチ（大豆）、たくあ ん漬（小麦・大豆）、たまね ぎ、にんじん、しいたけ、グ リンピース	おろしにんにく、塩、しょうゆ、 ポークフィヨン（鶏肉、豚肉）、酒
	コザ中 欠食 ●ブロッコリーのごま和 え（ごま）	鶏肉	ごま、三温糖	ブロッコリー、にんじん、こ んにゃく、きゅうり	しょうゆ、塩
チキンの塩麩焼き しおこうじや	鶏肉	オリーブ油		塩麩	
13日 (火)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	チキンカレー	鶏肉、白花豆、白いんげん豆	サラダ油（大豆）、じゃがい も	にんにく、にんじん、たまね ぎ、ピーマン	酒、りんごピューレー、チャツネ （りんご）、カレールー（小麦、大 豆、鶏肉、牛肉）、カレー粉、ウス ターソース、豚骨
アセロラフルーツポンチ		アセロラジュレ（りんご）、 サイダー風カットゼリー	パイン、黄桃（もも）、みか ん		
14日 (水)	牛乳	牛乳			
	きなこ揚げパン（小） あ	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		
	コッペパン（幼・中）		コッペパン（小麦、乳、大 豆）		
	キャベツと麦のスープ むぎ	鶏肉	おし麦、サラダ油（大豆）	にんじん、キャベツ、セロ リ、たまねぎ	酒、こしょう、塩、しょうゆ、ロー レルパウダー、豚骨
	ポークビーンズ	豚肉、ウインナー（豚肉）、 ポークビーンズ（小麦、大 豆、豚肉）、大豆	じゃがいも、三温糖、でん 粉、サラダ油（大豆）	にんじん、たまねぎ、ピーマ ン、マッシュルーム	おろしにんにく、ケチャップ、トマ トピューレー、塩、こしょう、赤ワ イン
	チョコクリーム（幼・中）	寒天、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、カカオマス、加糖練乳（乳）、食物繊維、パン酵母			
15日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	はるさめ 春雨スープ	わかめ、絹ごし豆腐（大豆）	春雨	しいたけ、白菜、長ねぎ	ポークフィヨン（鶏肉、豚肉）、か つお節、塩、しょうゆ
	タコスミート	牛肉、豚肉、豚レバー、大豆	三温糖、サラダ油（大豆）	たまねぎ、にんじん、ピーマ ン	赤ワイン、おろしにんにく、ケ チャップ、トマトソース（大豆）、 ウスターソース、チリパウダー、パ プリカ粉
	タコスサラダ			キャベツ	
	スライスチーズ	チーズ（乳）			
16日 (金)	牛乳	牛乳			
	ポロポロジュース	ツナ、赤みそ（大豆）	米	大根、にんじん、白菜、ほう れん草、えのきたけ、長ねぎ	塩、かつお節
	とらふ 豆腐チャンプルー	豚肉、厚揚げ（大豆）	サラダ油（大豆）	キャベツ、にんじん、小松 菜、もやし	塩、しょうゆ、酒
ウムクジアンダギー	紅芋、もち粉、三温糖、トレハロース、サラダ油（大豆）				



『おきなわ  
食材の日』  
ロゴマーク

食育の日

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
19日 (月)	牛乳	牛乳			
	ジャンバラヤ	ウインナー(豚肉)、豚肉	米、麦、カルシウム米、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、トマトジュース	白ワイン、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、チリパウダー、塩、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)
	かぼちゃとアーモンドのサラダ	ガルバンゾー(ひよこ豆)、マローファットピース(青えんどう豆)、レッドキドニー(赤いんげん豆)	アーモンド、ノンエッグマヨネーズ(大豆)	かぼちゃ、きゅうり	フレンチドレッシング、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、砂糖、にんにくペースト、酵母エキス、ぶどう糖、香辛料、食塩、しょうがペースト、なたね油、トマトケチャップ、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、食酢、トマトペースト、小麦不使用しょうゆ(大豆)、植物油				
20日 (火)	牛乳	牛乳			
	ラーメン(小袋)		ラーメン(小麦、大豆)		
	しょうゆ醤油ラーメン	豚肉、わかめ、なると	ごま油、サラダ油(大豆)	白菜、長ねぎ、生姜、にんにく、コーン	しょうゆ、塩、豚骨、かつお節、酒
	●ナムル(ごま)	しらす干し	ごま、三温糖、ごま油	もやし、小松菜、にんじん、きゅうり	おろしにんにく、しょうゆ
ゆでたまご	卵				
21日 (水)	牛乳	牛乳			
	コッペパン(小)		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	きなこ揚げパン(幼・中)	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		
	ミネストローネ	ベーコン(豚肉)、大豆	ABCマカロニ(小麦)、じゃがいも、三温糖、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、セロリ、キャベツ、トマト	おろしにんにく、トマトペースト、塩、こしょう、豚骨、酒
	カラフルソテー	ウインナー(豚肉)	サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、エリンギ、ブロッコリー、コーン	しょうゆ、塩、こしょう、酒
チョコクリーム(小のみ)	寒天、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、カカオマス、加糖練乳(乳)、食物繊維、パン酵母				
22日 (木)	ごはん		米		
	シカムドゥチ	豚肉、黄色かまぼこ(大豆)	サラダ油(大豆)	冬瓜、しいたけ、こんにゃく、ねぎ、生姜	酒、かつお節、豚骨、塩、しょうゆ
	ウサチ		三温糖	きゅうり、にんじん、大根、シークワーサー果汁	酢、塩
	さかなや魚のみそ焼き	さば、甘口みそ(大豆)			酒、みりん
23日 (金)	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	豚肉、ひじき、大豆、白かまぼこ(大豆)	米、カルシウム米、サラダ油(大豆)	しいたけ、にんじん、ごぼう、ねぎ	酒、しょうゆ、塩、かつお節、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)
	とうがんに冬瓜の煮つけ	鶏肉、厚揚げ(大豆)、ちくわ	三温糖、サラダ油(大豆)	冬瓜、にんじん、こんにゃく、しいたけ、いんげん	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節
ほし星のコロッケ	大豆油、ばれいしょ、たまねぎ、鶏肉、豚肉、砂糖、豚脂(豚肉)、乾燥マッシュポテト、食塩、香辛料、酵母エキス、パン粉(小麦)、小麦粉、コーンフラワー、デキストリン、植物油、還元水あめ、でん粉				
26日 (月)	牛乳	牛乳			
	カレーピラフ	鶏肉	米、サラダ油(大豆)	たまねぎ、ピーマン、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、マッシュルーム	酒、レトルトチキンフィヨン(鶏肉)、カレー粉、ターメリックパウダー、塩、しょうゆ、こしょう、みりん
	マカロニサラダ	ちくわ	マカロニ(小麦)、三温糖、ノンエッグマヨネーズ(大豆)	きゅうり、にんじん、あお豆(大豆)、コーン	しょうゆ、酢、塩
オムレツ	液卵白(卵)、乾燥卵、果糖ぶどう糖液糖、塩、セラチン、大豆				
27日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	あさりのちゅうか中華スープ	あさり、わかめ	緑豆はるさめ、ごま油、でん粉	しいたけ、たまねぎ、長ねぎ	おろししょうが、塩、こしょう、しょうゆ、豚骨
	はくさいいた白菜のそぼろ炒め	豚肉、鶏肉、厚揚げ(大豆)	でん粉、サラダ油(大豆)	白菜、にんじん、小松菜	酒、おろししょうが、しょうゆ、みりん、塩
くだもの			オレンジ		

琉球牛乳料理の日



絵本献立「きょうれつのできるすし」

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
28日 (水)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン (小麦、乳、大豆)		
	●さわやかおまめのすし ぶ (乳)	鶏肉、白花豆、白いんげん豆、脱脂粉乳	サラダ油 (大豆)、じゃがいも、小麦粉、マーガリン (乳、大豆)	青大豆 (大豆)、グリーンピース、あお豆 (大豆)、たまねぎ、にんじん	白ワイン、豚骨、塩、こしょう
	だいこん 大根サラダ	ちくわ	オリーブ油、三温糖	大根、にんじん、コーン、シークワーサー果汁	酢、塩
	ハンバーグ	豚肉、鶏肉、たまねぎ、粒状植物性たん白 (大豆)、豚脂 (豚肉)、難消化性デキストリン、果糖ぶどう糖液糖、でん粉、ドロマイト、ぶどう糖加工品、ボークエキス (豚肉)、発酵調味料、食塩、加工油脂、酵母エキス、チキンブイヨン (鶏肉)、粉末状植物性たん白 (大豆)			
29日 (木)	牛乳	牛乳			
	に 煮込みうどん	豚肉、油揚げ (大豆)	うどん (小麦)、三温糖、サラダ油 (大豆)	白菜、小松菜、にんじん、長ねぎ、しいたけ、生姜	しょうゆ、みりん、酒、かつお節
	ごも 五目きんぴら	豚肉	サラダ油 (大豆)、三温糖、ごま油	ごぼう、にんじん、ピーマン、生姜、こんにゃく	酒、しょうゆ、みりん、塩
こ 小いわしのからあげ	かたくちいわし (子持ちスラット)	米粉、でん粉、大豆油		塩	
30日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	チムシンジ	豚肉、豚レバー、白みそ (大豆)、赤みそ (大豆)	サラダ油 (大豆)、じゃがいも	にんじん、だいこん、長ねぎ、にんにく	酒、かつお節
	やさい 野菜の梅あえ	糸けずり	三温糖	にんじん、大根、きゅうり	梅肉 (大豆 りんご)、ゆかり、酢、しょうゆ
	ちくわのまヨ焼き	ちくわ、青のり	ノンエッグマヨネーズ (大豆)		みりん、酒
ミルク ココア	砂糖、ぶどう糖、ココア、食塩、炭酸カルシウム、植物レシチン (大豆由来)、香料				

ユッカヌヒー (旧5月4日)

旧暦の5月4日は、ユッカヌヒーと言って、子どもの日です。

当時は子どもの成長を願い、「あまがし」を食べたり、おもちゃを買ってもらったりしたそうです♪



『おきなわ食材の日』  
ロゴマーク

毎月第3金曜日と土曜日は、「おきなわ食材の日」です。今月は5月16日で、豆腐やもやし、ウムクジアンダギーを作る紅芋などのおきなわの食材を取り入れています。

地元でとれたおいしい食材をぜひ食べて、元気に過ごしましょう！

5月1日の給食に「かしわもち」がですよ！  
よく噛んでおいしくいただきます♪

**5/5**

たんご せっく  
**端午の節句**  
しょうぶ せっく  
**(菖蒲の節句)**

ちまき

かしわもち

むしやにぎょう かざ  
かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな

せいちよう いわ おとこ こすて  
成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れ

たお風呂につかり、厄を払う風習もあります。