



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 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。月はじめで使用した日のみ、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
1日 (木)	牛乳	牛乳			
	たけのこごはん	白かまぼこ(卵なし)(大豆)、 大豆、鶏肉	米、押し麦、カルシウム米、白ご ま、大豆油	たけのこ、しいたけ、人参、ねぎ	しょうゆ(小麦、大豆)、酒、塩、かつお 節
	ひじき炒め	ひじき、ふた肉、大豆、チキアギ (大豆)	三温糖、大豆油	人参、キャベツ、にら	しょうゆ、みりん、塩
	枝豆しゅうまい	キャベツ、たまねぎ、えだまめ(大豆)、 魚肉すり身(たら)、しょうが、パン粉(小麦)、 てん粉、大豆たんぱく、さとう、塩、小麦粉、加 工油脂			
	子どもの日デザート(ゼリー)	リンゴ果汁、砂糖、ぶどう糖、豆乳クリーム(大豆)、 レモン果汁			
2日 (金)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、大 豆)		
	白花豆のポタージュスープ	鶏肉、ベーコン(豚肉)、白い んげん豆	じゃがいも、大豆油	玉ねぎ、セロリ、白菜、人参	アレルギーフリーシチュー、チキンブ イヨン(鶏肉)、塩、こしょう
	ブロッコリーソテー	ふた肉	大豆油	ブロッコリー、カリフラワー、 人参、玉ねぎ、コーン	しょうゆ、塩
	マーシャルビーンズ	植物油脂、砂糖、大豆粉(大豆)、 ココアパウダー、ぶどう糖、脱脂粉乳(乳)、食塩			
7日 (水)	牛乳	牛乳			
	カレーピラフ	鶏肉	米、押し麦、大豆油	にんにく、人参、玉ねぎ、ピーマ ン、マッシュルーム、あお豆 (大豆)、コーン	白ワイン、カレー粉、チキンブイヨン (鶏肉)、酒、みりん、しょうゆ、塩、こ しょう
	白菜とチリメン和え	しらす、こんぶ	三温糖	白菜、人参、コーン	しょうゆ、酢(小麦)、塩
	かぶと型ハンバーグ	鶏肉、豚肉、玉ねぎ、豚脂、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、にんにく、加工でん粉			
給食 開始 幼稚園					

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
8日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	麻婆豆腐	木綿豆腐（大豆）,ぶた肉,大豆,赤みそ（大豆）	三温糖,ごま油,でん粉,大豆油	玉ねぎ,人参,たけのこ,長ねぎ,にら,きくらげ,しいたけ,しょうが,にんにく	豆板醤、オイスターソース、しょうゆ
	焼きぎょうざ	キャベツ、玉ねぎ、ニラ、豚肉、鶏肉、でん粉、しょうゆ、みりん、食塩、砂糖、しょうが、小麦粉、大豆粉、酢、植物油			
9日 (金)	牛乳	牛乳			
	トマトリゾット	鶏肉	米,押し麦,三温糖,大豆油	玉ねぎ,人参,キャベツ,しめじ,マッシュルーム,コーン,トマト,パセリ、にんにく	,白ワイン,ケチャップ,トマトソース（大豆）,塩,こしょう,ボークパイオン（鶏肉、豚肉）,チキンパイオン（鶏肉）
	アスパラソテー	ぶた肉	大豆油	グリーンアスパラ,人参,エリンギ,玉ねぎ	塩,こしょう
	ポテトフライ		フライドポテト,大豆油		塩,こしょう
12日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ハヤシライス（アレルゲンフリー）	ぶた肉,大豆	大豆油	玉ねぎ,人参,セロリ,ピーマン,マッシュルーム,コーン,しめじ,にんにく,トマト	アレルゲンフリーハヤシルウ,トマト,チキンパイオン（鶏肉）,塩
	切り干し大根サラダ	とりささみ（鶏肉）,茎わかめ	ごま油,三温糖	切干大根,人参,きゅうり,シークァーサー	塩,しょうゆ,酢
13日 (火)	牛乳	牛乳			
	ゆうやけごはん	鶏肉,チリメン,油揚げ（大豆）	米,押し麦,大豆油	しいたけ,人参,たけのこ,人参,あお豆（大豆）	チキンパイオン（鶏肉）,塩,しょうゆ,みりん,酒
	大根ときゅうりのウサチー	チリメン	三温糖	大根,きゅうり,シークァーサー	酢,塩
	かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃ、玉ねぎ、豚肉、砂糖、しょうゆ、豚脂（豚）、粒状植物性たん白（大豆・りんご）			
14日 (水) ・牛乳無し	ごはん		米		
	豚汁	ぶた肉,油揚げ（大豆）,赤みそ（大豆）,白みそ（大豆）		人参,大根,ごぼう,こんにゃく,長ねぎ	かつお節
	野菜と塩昆布の和え物	とりささみ（鶏肉）、塩昆布（小麦、大豆）	ごま油,三温糖	人参,大根,白菜,きゅうり	しょうゆ,酢
	さばのゆずみそソースがけ	さば,甘口白みそ(大豆)	三温糖	ゆず	みりん
15日 (木) ・・沖琉 記縄球 念本料 日土理 復の 帰日	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	アーサと冬瓜のみそ汁	アーサ,白かまぼこ(卵なし)（大豆）,白みそ（大豆）		とうがん,人参,しいたけ,しょうが	しょうゆ,塩,かつお節
	デークニーイリチー	ぶた肉,油揚げ（大豆）	三温糖,大豆油	大根,人参,こまつな,きくらげ	しょうゆ,みりん,塩,かつお節
	中華ポテト	さつまいも、植物油、水あめ、大豆油、グラニュー糖、黒糖			
16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,鶏肉,白いんげん豆	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,チキンパイオン（鶏肉）,塩,こしょう
	タンカンドレッシングサラダ			キャベツ,人参,きゅうり,コーン	タンカンドレッシング（小麦、大豆、ゼラチン）
	黒糖きな粉クリーム	植物油脂、砂糖、水あめ、ぶどう糖、きな粉（大豆）、乳糖（乳）			

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) ・食育の日	牛乳	牛乳			
	ポロポロジュシー	鶏肉, 麦みそ (大豆)	米, 押し麦	人参, しいたけ, 大根, チンゲン菜	しょうゆ, 塩, かつお節
	千切りイリチー	細切こんぶ, ぶた肉, チキアギ (大豆), 油揚げ (大豆)	大豆油	角切り切干大根, 人参, こんにゃく	しょうゆ, みりん, 塩, 酒, かつお節
	魚の塩こうじ焼き	さば			塩こうじ
20日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	イナムドッチ	ぶた肉, 白かまぼこ (卵なし) (大豆), 甘口白みそ (大豆)		しいたけ, とうがん, こんにゃく	かつお節, ポークフィヨン (鶏肉, 豚肉), みりん
	豆と野菜の和え物	ハム (豚肉, 大豆), ひよこ豆, 青えんどう豆, 赤いんげん豆	三温糖	人参, きゅうり, キャベツ, あお豆 (大豆), コーン, シークワーサー果汁	しょうゆ, 酢
	厚焼き玉子	卵, 植物油脂, 砂糖, 醸造酢, 食塩, ゼラチン, でん粉,			
21日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	こうや豆腐のみそ汁	こうや豆腐 (大豆), 麦みそ (大豆), 赤みそ (大豆)		白菜, 人参, 大根, しょうが	かつお節, 塩
	●きんぴらごぼう (ごま)	とり肉	三温糖, 大豆油	ごぼう, 人参, こんにゃく, ピーマン	かつお節, しょうゆ, みりん, 七味唐辛子 (ごま)
	チーズ	ナチュラルチーズ (乳)			
22日 (木)	牛乳	牛乳			
	みそ煮込みうどん*	ぶた肉, チキアギ (大豆), 油揚げ (大豆), 赤みそ (大豆), 白みそ (大豆)	うどん (小麦), 大豆油, 三温糖	人参, 白菜, 玉ねぎ, ほうれん草, 長ねぎ, しいたけ, しょうが	しょうゆ, みりん, 塩, ポークフィヨン (鶏肉, 豚肉), かつお節
	●ひじきサラダ (乳)	ひじき, ツナ, チーズ (乳)	三温糖, オリーブ油	人参, キャベツ, きゅうり	酢, しょうゆ, 塩
	はるまき	たけのこ, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, ねぎ, 植物油 (ごま), XO醤 (エビ) しょうゆ, 小麦粉, 砂糖, 豚肉, オイスターソース, にんにく, しょうが, しいたけ, 水あめ, でん粉, 食塩, 大豆油			
23日 (金)	牛乳	牛乳			
	じゃこ菜ごはん	しらす, 白かまぼこ (卵なし) (大豆), 油揚げ (大豆)	米, 押し麦, 大豆油	玉ねぎ, 人参, こまつな	しょうゆ, 塩, 酒, かつお節, ポークフィヨン (鶏肉, 豚肉)
	コーンサラダ	ツナ	三温糖	コーン, ブロッコリー, カリフラワー	酢, 青じそドレッシング (ノンオイル・アレルゲン無し)
	キャベツメンチカツ	キャベツ, 鶏肉, 豚肉, 粒状植物性たん白 (大豆), たまねぎ, 砂糖, 食塩, しょうゆ (小麦不使用), 米粉, でん粉, 大豆油			
26日 (月)	牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米, 押し麦		ゆかり
	鶏肉と野菜のうま煮	とり肉	じゃがいも, 三温糖, でん粉	玉ねぎ, 人参, 白菜, 小松菜, しいたけ, にんにく	かつお節, 酒, しょうゆ, みりん, 塩
	肉だんご	鶏肉, 豚肉, 玉ねぎ, パン粉 (小麦), 粉末・粒状植物性たん白 (大豆), 豚脂, 食塩, 植物油 (ごま), でん粉, 砂糖, みそ (大豆, 小麦), 酢 (りんご), しょうが, なたね油			
27日 (火) ・絵本献立	牛乳	牛乳			
	カラフルピラフ	鶏肉	米, 麦, カルシウム米, 大豆油	人参, 玉ねぎ, ピーマン, コーン, あお豆 (大豆), パセリ, にんにく	白ワイン, 塩, こしょう, しょうゆ, チキンフィヨン (鶏肉)
	野菜ソテー	ぶた肉, チキアギ (大豆)	三温糖, 大豆油	人参, 小松菜, 玉ねぎ, キャベツ, にんにく, しょうが	しょうゆ, 塩, 酒
	鶏肉の照り焼き	とり肉	三温糖, 水あめ	しょうが, にんにく	しょうゆ, みりん, 酒

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			
	ごはん		米		
	シカムドゥチ	ぶた肉,黄色かまぼこ(卵なし)(大豆)		とうがん,しいたけ,こんにゃく,しょうが	かつお節,ポークパイオン(鶏肉、豚肉),しょうゆ,塩
	キャベツとしめじのおかか和え	ちくわ(大豆),糸けずり	三温糖	小松菜,キャベツ,しめじ,人参,きゅうり,梅肉(りんご、大豆)	しょうゆ,酢,塩
	ウムクジアンダギー	紅芋、もち粉、三温糖、トレハロース、大豆油			
29日 (木)	牛乳	牛乳			
	中華めん(小袋)		中華めん(小麦、大豆)		
	ジャージャー麺(肉みそ)	ぶた肉,大豆たんぱく,大豆,赤みそ(大豆),テンメンジャン(小麦、大豆)	大豆油,三温糖	玉ねぎ,たけのこ,しいたけ,小松菜,しょうが,にんにく	豆板醬,しょうゆ
	あさりとかめスープ	とうふ(大豆),あさり,わかめ	でん粉,ごま油	人参	チキンパイオン(鶏肉),かつお節,塩,こしょう,しょうゆ
	●もやしナムル(ごま)		三温糖、ごま油、すりごま	もやし,きゅうり,人参	しょうゆ,酢,塩
30日 (金)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	ベジタブルスープ	鶏肉	じゃがいも,でん粉,大豆油	にんにく,人参,玉ねぎ,セロリ,コーン,パセリ	チキンパイオン(鶏肉),塩,こしょう,しょうゆ
	チリコンカン	金時豆,ぶた肉,鶏レバー(鶏肉),大豆たんぱく	大豆油	人参,玉ねぎ,ピーマン,にんにく	ケチャップ,チリソース(りんご、鶏肉、大豆),ウスターソース(アレルゲン無し),赤ワイン,塩,こしょう
	オレンジ			オレンジ	



『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。
給食では、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・・・5/14(水)

- ◎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。

☐ 5月の絵本献立の日
5月27日(火)『いただきます』

※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。

熱中症を防ぐ食生活のポイント



早寝・早起きを、朝ごはんを必ず食べましょう

睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。

カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう

カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。

のどが潤いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう

一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。

汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう

スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。