

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 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)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	にく 肉じゃが	豚肉、油揚げ（大豆）	じゃがいも、サラダ油（大豆）、三温糖	人参、たまねぎ、椎茸、こんにゃく、いんげん	花かつお、濃口醤油（小麦・大豆）、うす口しょうゆ（小麦・大豆）、本みりん、酒、塩
	なっとう 納豆みそ	納豆、ツナ、糸けずり 麦みそ（大豆）	三温糖、サラダ油（大豆）	青ねぎ、生姜	本みりん
	ちくわと野菜の和えもの	ちくわ	三温糖、ごま油	キャベツ、大根、きゅうり、人参	酢（小麦）、うす口しょうゆ
2日 (金)	牛乳	牛乳			
	たけのこごはん	豚肉、油揚げ（大豆）、チキアギ、大豆	米、大麦、サラダ油（大豆）	たけのこ、人参、椎茸、いんげん	花かつお、うす口しょうゆ、本みりん、酒、塩
	まぐろのシークワサーソース	まぐろ	三温糖、でん粉	シークワサー果汁	塩、酒、うす口しょうゆ、酢、本みりん
	ひじきとブロッコリーのわふう和風マヨあえ	ひじき、ちくわ、ひよこ豆	ノンエッグマヨネーズ、三温糖	ブロッコリー、キャベツ、人参	うす口しょうゆ、塩

新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。

こころ からだ げんき す

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

はやね はやお

早寝・早起きを心がける

あさ ひる ゆう

朝・昼・夕の3食をしっかり食べる

にっ ちゅう

日中は元気に体を動かす

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
7日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ポークカレー	豚肉、白花豆、白いんげん豆	サラダ油（大豆）、じゃがいも、小麦粉、大豆油	たまねぎ、人参、ピーマン、にんにく、ブルーネ	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
	オムレツ	液卵白（卵）、たまご、果糖ぶどう糖液糖、食塩、ゼラチン（一部に大豆含む）			
	だいこん大根のゆかりあえ		三温糖	大根、きゅうり、人参	ゆかり、酢、塩
8日 (木) ゴー ヤーの 日	牛乳	牛乳			
	うっちゃんジューシー	豚肉、チキアギ、ひじき	米、大麦、サラダ油（大豆）	人参、椎茸、いんげん	花かつお、ポークブイヨン（鶏肉・豚肉）、うす口しょうゆ、本みりん、酒、うっちゃん粉、塩
	うむくじアングギー	マッシュポテト、砂糖、紅イモ、食塩、大豆油			
	ゴーヤーとパインのあえもの		三温糖	ゴーヤー、人参、パイナップル	酢、塩
9日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とりにく、だいこんに鶏肉と大根の煮つけ	鶏肉、厚揚げ（大豆）	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・大豆）、鶏レバー、砂糖、食塩、でん粉、植物油脂（大豆）、豚脂、粒状大豆たん白（大豆）、なたね油、みりん、こしょう、醤油（小麦・大豆）、果糖ぶどう糖液糖、醸造酢			
	キャベツのしらすあえ	しらす、糸けすり	三温糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、小松菜、人参	うす口しょうゆ、酢、塩
12日 (月) アセロ ラの日	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	はくさい、きゃべつ、人参、たまねぎ、椎茸、小松菜	花かつお、濃口醤油、本みりん、酒、塩
	やさしい野菜コロッケ	馬鈴薯、人参、かぼちゃ、たまねぎ、小麦粉加工品、植物油脂（大豆）、黒えだまめ（大豆）、砂糖、パン粉（小麦・大豆）、小麦粉、食塩、でん粉（小麦）、大豆粉（大豆）、ミルポア、香辛料、大豆油			
	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、パイナップル、さくらんぼ	
13日 (火)	牛乳	牛乳			
	ちゅうか中華ピラフ	鶏肉、無添加ハム（豚肉・大豆）	米、大麦、サラダ油（大豆）、ごま油	人参、たまねぎ、きくらげ、椎茸、グリーンピース	ポークブイヨン（鶏肉・豚肉）、うす口しょうゆ、濃口醤油、本みりん、酒、塩
	あはるま揚げ春巻き	たまねぎ、きゃべつ、人参、もやし、たけのこ、植物油脂（ごま・大豆）、小麦粉、粒状植物性たんばく（大豆）、鶏肉、醤油（小麦・大豆）、ショートニング（大豆）、春雨、砂糖、食塩、粉あめ、食塩、グルテン（小麦）、大豆油			
	はるさめ春雨サラダ	鶏ささみ、莖わかめ	春雨、三温糖、ごま油	人参、きゅうり、コーン	うす口しょうゆ、酢
14日 (水)	ごはん		米		
	ぐんだくさん豚汁	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、本みりん、塩
	ササミカツ	鶏ささみ、小麦粉、パン粉（小麦・大豆）、塩、こしょう、ガーリック、大豆油			
	ひじきのいために炒め煮	ひじき、豚肉、大豆、チキアギ	サラダ油（大豆）、三温糖	切干大根、人参、こんにゃく、にら	濃口醤油、本みりん、塩、花かつお
15日 (木) 沖縄本 土復帰 記念日	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	アーサ入りゆし豆腐	アーサ、ゆし豆腐（大豆）			花かつお、うす口しょうゆ、濃口醤油、塩
	さばのしおや塩焼き	さば			塩、酒
	パパイヤイリチー	ツナ、チキアギ、厚揚げ（大豆）	サラダ油（大豆）	パパイヤ、キャベツ、人参、にら	濃口醤油、本みりん、塩
16日 (金)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン（小麦・乳・大豆）		
	ABCマカロニスープ	無添加ベーコン（豚肉）、鶏肉	ABCマカロニ（小麦）、じゃがいも、サラダ油（大豆）	人参、たまねぎ、キャベツ	豚骨（豚肉）、おろしにんにく、トマトソース（大豆）、トマトビュレ、塩、こしょう
	や焼きウインナー	豚肉、豚脂肪、えんどう豆たん白、でん粉、食塩、砂糖、海藻粉末、香辛料			
	ごぼうサラダ	ちくわ	ノンエッグマヨネーズ、三温糖	ごぼう、人参、きゅうり	濃口醤油、酢、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
19日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	●おきなわ しいる たまご ●沖縄みそ汁 (卵)	無添加ポーク (豚肉・鶏肉)、沖縄豆腐 (大豆)、たまご、麦みそ (大豆)		大根、人参、たまねぎ、もやし	花かつお
	カツオカツ	かつお、たまねぎ、おろし生姜、パン粉 (小麦・大豆)、醤油 (小麦・大豆)、砂糖、食塩、かつおエキス、小麦粉、植物性油脂 (大豆)、大豆油			
20日 (火)	にんじん 人参しりしりー	ツナ、チキアギ、厚揚げ (大豆)	サラダ油 (大豆)	人参、たまねぎ、にら	濃口醤油、塩、こしょう
	牛乳	牛乳			
	いろいろ豆ピラフ	鶏肉、無添加ウインナー (豚肉)、レンズ豆	米、大麦、サラダ油 (大豆)	人参、たまねぎ、赤ピーマン、きくらげ、コーン、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく	チキンスープ (鶏肉)、白ワイン、塩、こしょう
	とりく て や 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
21日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	だいこん 大根のそぼろ煮	豚肉、厚揚げ (大豆)	サラダ油 (大豆)、三温糖、でん粉	大根、人参、たまねぎ、椎茸、こんにゃく、絹さや、生姜	花かつお、濃口醤油、本みりん、酒、塩
	ちくわの磯辺焼き	ちくわ、豆乳 (大豆)、青のり	ノンエッグマヨネーズ		
22日 (木)	牛乳	牛乳			
	ちゅうか 中華めん		中華めん (小麦・大豆)		
	ごもく 五目ラーメン (汁)	豚肉、なると	サラダ油 (大豆)	キャベツ、人参、たまねぎ、きくらげ、椎茸、たけのこ、コーン、チンゲンサイ、生姜、にんにく	豚骨 (豚肉)、花かつお、うす口しょうゆ、濃口醤油、本みりん、酒、塩
	五目 ラーメン				
23日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	コンソメスープ	鶏肉、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、大根	豚骨 (豚肉)、乾燥パセリ、うす口しょうゆ、塩、こしょう
	ドライカレー	牛肉、豚肉、豚レバー、大豆	サラダ油 (大豆)	人参、たまねぎ、コーン、マッシュルーム、ピーマン、にんにく	赤白ワイン、リンゴピューレ、ケチャップ、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)、カレー粉、ウスターソース、塩、こしょう
26日 (月)	牛乳	牛乳			
	とり 鶏ごぼうご飯	鶏肉、油揚げ (大豆)	米、大麦、サラダ油 (大豆)	ごぼう、人参、椎茸、あお豆 (大豆)	花かつお、濃口醤油、うす口しょうゆ、本みりん、酒、塩
	ハンバーグの和風ソース	ハンバーグ (豚肉・鶏肉・大豆)	三温糖、でん粉	えのきたけ、生姜	濃口醤油、本みりん、酒、花かつお
	やさい ●野菜のごまあえ (ごま)	ちくわ、糸けすり	ごま、三温糖、ごま油	キャベツ、はくさい、きゅうり、人参	うす口しょうゆ、酢、塩



保護者の方へ

5月より、食物アレルギー除去食の提供が始まります。毎月の学校給食予定 (アレルギー詳細) 献立表を確認してくださいね。

5月は右の日程で、除去食の提供予定をしています!



○ 5月アレルギー除去食 ○

19日 (月): ●沖縄みそ汁 (卵)

26日 (月): ●野菜のごまあえ (ごま)

30日 (金): ●クラムチャウダー (乳)

※献立表、確認してね～

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
27日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ちゅうかどん 中華丼 (具)	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、きく らげ、くわい、パクチョイ	おろしにんにく、おろししょうが、 濃口醤油、本みりん、塩
	はるさめ 春雨スープ	鶏肉	春雨	大根、人参、たまねぎ、椎 茸、小松菜、生姜	花かつお、うす口しょうゆ、塩
	やぎょうざ 焼き餃子	キャベツ、たまねぎ、にら、豚肉、豚脂 (豚肉)、でん粉加工品、香味油 (豚肉)、醤油 (小麦・大豆)、酵母エキス、食塩、砂糖、しょうがペースト、小麦粉、小麦たん白 (小麦)			
28日 (水)	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
	とうふ やさい 豆腐の野菜あんかけ	豆腐 (大豆)	三温糖、でん粉	たまねぎ、人参、えのきた け、生姜	酒、濃口醤油、本みりん、塩、花か つお、豚骨 (豚肉)
	やさい いた 野菜炒め	チキアギ、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、ピーマン	濃口醤油、塩
29日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	じゃがいものみそ汁	油揚げ (大豆)、赤みそ (大 豆)、白みそ (大豆)	じゃがいも	たまねぎ、人参、しめじ、長 ねぎ	花かつお
	こも 子持ちししゃもフライ	子持ちししゃも、パン粉 (小麦)、でん粉、小麦粉、コーンフラワー、ぶどう糖、大豆油			
	れんこんのわふう 和風マヨあえ	ちくわ、糸けずり	ノンエッグマヨネーズ、三温 糖	れんこん、小松菜、人参、 きゅうり、コーン	濃口醤油、酢、塩
30日 (金)	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)、白花生、白いんげん 豆、加工乳 (乳)	じゃがいも、小麦粉、サラダ 油 (大豆)、大豆油	たまねぎ、人参、マッシュ ルーム、コーン	豚骨 (豚肉)、乾燥パセリ、塩、こ しょう、ホワイトルウ (小麦・乳・ 牛肉・鶏肉・大豆)
	ミートボール	鶏肉、たまねぎ、粒状植物性たん白 (大豆)、豚脂、砂糖、にんにくペースト、しょうがペースト、酵母エキス、ぶどう糖、なたね油、ケチャップ、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、食酢、水溶性食物繊維、トマトペースト、小麦粉不使用醤油 (大豆)、食塩、香辛料			
	かぼちゃとアーモンドのサラダ	無添加ハム (豚肉・大豆)	アーモンド、ノンエッグマヨ ネーズ、三温糖	かぼちゃ、きゅうり	酢、塩
	ヨーグルト	生乳、乳製品、砂糖、乳たんぱく質			

※牛乳なし給食

給食の決まり・食事のマナーを守りましょう

給食の前に、机の上を片付けましょう。

手をきれいに洗いましょう。

給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。

協力して準備をしましょう。

全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。

姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。

食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。

時間内に食べ終わるようにしましょう。

食器は大切に扱いましょう。

ザ・給食当番

ボクは今日給食当番です。

手洗いは必ず短く！

白紙も雑子もマフもきつちり！

すばやくていねい

理想の給食当番

給食当番は、みんなのための大切なお仕事です。安全に、ていねいに、行いましょう。