

令和7年7・8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 こま 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 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	へちまとうふ しる みそ汁	無添加ポーク（豚肉、鶏肉）、豆腐（大豆）、麦みそ（大豆）、白みそ（大豆）		へちま、人参、ねぎ	花かつお
	とりく 鶏肉のからあげ	鶏肉、小麦粉、でん粉（小麦）、しょうゆ（小麦、大豆）、砂糖、大豆油、食塩、香辛料、チキンミートパウダー（鶏肉）、揚げ油（大豆）			
	パイイリチー	ツナ、チキアギ、厚揚げ（大豆）	サラダ油（大豆）	パイイヤ、キャベツ、人参、にら	濃口醤油（小麦、大豆）、本みりん、塩
2日 (水)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン（小麦、乳、大豆）		
	なつめい 夏野菜のミネストローネ	鶏肉、無添加ベーコン（豚肉）、レンズ豆	じゃがいも、サラダ油（大豆）、三温糖	人参、たまねぎ、トマト、ピーマン、なす	豚骨（豚肉）、おろしにんにく、トマトソース（大豆）、ケチャップ、うすくち醤油（小麦、大豆）、塩、こしょう
	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、大豆油			
ちゅう 美らキャロットジャム		三温糖	にんじん、レモン	リンゴピューレ（りんご）、白ワイン	



7月は「県産品奨励月間」です

7月は「県産品奨励月間」となっています。沖縄県内で生産された製品を積極的に使おうという活動です。県産品を積極的に使うことで、地域の産業が発展し、活性化につながります。学校給食でも、県産食材をいつも以上に積極的に活用した献立となっています。



食と子どもの健康展 開催!



7月の県産品奨励月間に合わせて、学校給食と地場産物をテーマにした健康展が開催されます☆
 日時：令和7年7月12日(土) 11:00~16:00
 場所：イオン具志川店 2階 ゲームセンター前

・学校給食及び食育に関する展示
 ・各市町村農産物・水産物の展示
 ・食育クイズやゲーム
 ・「熱き厨房に集う者たち!」など盛りだくさん♪

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
3日 (木)	牛乳	牛乳			
	わかめごはん		米		たきこみわかめ
	あさりのみそ汁 ^{しほ}	あさり、白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)		大根、たまねぎ、もやし、えのきたけ、小松菜	花かつお、塩
	あつあ厚揚げのそぼろあんかけ	厚揚げ(大豆)、豚肉	三温糖、でん粉	たまねぎ、生姜	酒、濃口醤油、本みりん、花かつお
ひじきとブロッコリーのあえもの	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	うすろしょうゆ、塩	
4日 (金)	牛乳	牛乳			
	うちんジュージー	豚肉、白かまぼこ、ひじき	米、大麦、サラダ油(大豆)	人参、椎茸、ねぎ	花かつお、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)、うすろしょうゆ、本みりん、酒、うちん粉、塩
	さばの塩焼き ^{しおや}	さば			塩、酒
ゴーヤーの甘酢あえ ^{あまず}	ツナ、糸けすり	三温糖	ゴーヤー、モーワイ、きゅうり、人参	うすろしょうゆ、酢(小麦)、塩	
7日 (月) 七夕によせて	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	たなばた汁 ^{しほ} 七夕汁	鶏肉、魚そうめん		とうがん、人参、椎茸、オクラ、生姜	花かつお、うすろしょうゆ、酒、塩
	星のハンバーグ	鶏肉、豚肉、たまねぎ、粒状植物性たん白(大豆)、豚脂(豚肉)、ソテーオニオン、トマトケチャップ、砂糖、ぶどう糖、植物油、乾燥マッシュポテト、にんにくペースト、生姜ペースト、香辛料、酵母エキス、食塩			
●ゴーヤー入りふーいりちー(卵)	たまご、無添加ポーク(豚肉、鶏肉)、チキアキ	麩(小麦、大豆)、サラダ油(大豆)	ゴーヤー、人参、キャベツ、たまねぎ、もやし	塩、濃口醤油	
8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、しめじ、ピーマン、にんにく	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、塩、こしょう
	やさい野菜コロッケ	馬鈴薯、人参、かぼちゃ、たまねぎ、小麦粉加工品(小麦)、植物油(大豆)、黒えだまめ(大豆)、砂糖、香辛料、ミルポア、食塩、パン粉(小麦、大豆)、小麦粉、でん粉(小麦)、大豆粉、大豆油			
	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、人参	タンカンドレッシング(小麦、大豆、セラチン)
ベビーチーズ	ナチュラルチーズ(乳成分)、乳化剤				
9日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	わかめスープ	鶏肉、豆腐(大豆)、わかめ	でん粉、ごま油	とうがん、人参、椎茸、コーン	豚骨(豚肉)、うすろしょうゆ、塩
	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、ケチャップ、ウスターソース、塩
	●タコライス用サラダ(乳)	チーズ(乳)		キャベツ	
カップもずく(中学のみ)	もずく、砂糖、ブドウ糖果糖液糖、醸造酢、しょうゆ(小麦、大豆)、みりん風調味料、シークワーサー果汁、鰹節エキス、食塩				
10日 (木) 納豆の日によせて	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	わがん冬瓜のそぼろ煮 ^に	豚肉、厚揚げ(大豆)	サラダ油(大豆)、三温糖、でん粉	とうがん、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
	きびなごのサクサク揚げ ^あ	きびなご、小麦粉、植物性油脂、でん粉、しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、発酵調味料、コーンフラワー、食塩、砂糖、植物性たん白、しょうが、みそ(大豆)、大豆油			
なっとう納豆みそ	納豆(大豆)、ツナ、糸けすり、麦みそ(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)	青ねぎ、生姜	本みりん	
11日 (金)	牛乳	牛乳			
	シマナージュージー	豚肉、チキアキ	米、大麦、サラダ油(大豆)	人参、椎茸、からし菜	ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)、花かつお、塩、濃口醤油、本みりん、酒
	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
	おうごんいも黄金芋のサラダ	無添加ハム(豚肉、大豆)	黄金芋、ノンエッグマヨネーズ、三温糖	きゅうり、レーズン	塩
ゴマなしミニフィッシュ	カタクチイワシ、砂糖、澱粉分解物、食塩				



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。七夕の給食では、天の川に見立てた「魚そうめん」に星の形をした「にんじん」や「オクラ」を入れています。



- ≪ 7月 アレルギー除去食 提供日 ≫
 7日 ●ゴーヤー入りふーいりちー(卵)
 9日 ●タコライス用サラダ(乳)
 16日 ●キャベツのクリーム煮(乳)

- ≪ 8月 アレルギー除去食 提供日 ≫
 29日 ●きんぴらごぼう(ごま)

しっかり確認しましょう！



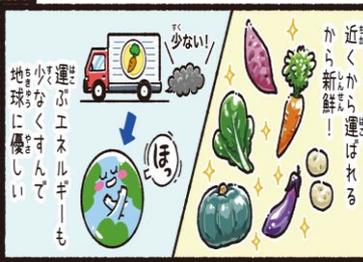
日	献立名	赤の食品 おもに体をつくる もとなる	黄の食品 おもにエネルギーの もとなる	緑の食品 おもに体の調子を 整えるもとなる	調味料
14日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	なつやさい 夏野菜カレー	豚肉、豚レバー、白花豆、白 いんげん豆	サラダ油(大豆)、じゃがい も、小麦粉、大豆油	人参、たまねぎ、とうが ん、かぼちゃ、へちま、トマト、 ピーマン、にんにく、ブルー ン	豚骨(豚肉)、ウスターソース、カレー粉、マ ドラスカレルウ(小麦、りんご)、カレル ウ(小麦、大豆、鶏肉、牛肉)、塩
	オムレツ	たまご、果糖ぶどう糖液糖、食塩、ゼラチン、(一部に大豆を含む)			
	フルーツ&アロエ		砂糖	黄桃(もも)、みかん、洋な し、ぶどう、パインアッ プル、さくらんぼ、アロエ、 シークワーサー果汁	
15日 (火)	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)
	まぐろフライ	まぐろ、小麦粉、パン粉(小麦、大豆)、塩、こしょう、大豆油			
	チキナーチャンプルー	厚揚げ(大豆)、豚肉、チキ アギ	サラダ油(大豆)	キャベツ、人参、たまねぎ、 もやし、からし菜	塩、酒、濃口醤油
16日 (水)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、大 豆)		
	●キャベツのクリーム煮(乳)	鶏肉、白いんげん豆、白花 豆、牛乳、脱脂粉乳(乳)、 生クリーム(乳)	サラダ油(大豆)、じゃがい も、小麦粉、大豆油	キャベツ、人参、たまねぎ、 コーン、マッシュルーム、あ お豆(大豆)	豚骨(豚肉)、ホワイトルウ(小麦、乳、大 豆、鶏肉、牛肉)、白ワイン、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)、水溶性食物繊維、豚脂(豚肉)、砂糖、にんにくペースト、酵母エキス、ぶどう糖、香辛 料、食塩、生姜ペースト、トマトクチャップ、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			
くだもの			りんご(予定)		
17日 (木)	牛乳	牛乳			
	豚キムチごはん	豚肉	米、大麦、サラダ油(大 豆)、ごま油	白菜キムチ、人参、たまね ぎ、木くらげ、あお豆(大 豆)	ポークパイオン(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
	鯖力カレーぎょうざ	キャベツ、豚ひき肉、豚脂(豚肉)、さば、粒状大豆たん白(大豆)、カレルウ、砂糖、しょうゆ、にんにく、食塩、生姜、こしょう、 小麦粉、植物油脂			
	ハバパイヤと春雨の和え物	無添加ハム(豚肉、大豆)	春雨、三温糖、ごま油	ハバパイヤ、人参、きゅうり	濃口醤油、酢、塩
18日 (金)	牛乳	牛乳			
	ゴールデンみそ汁	鶏肉、麦みそ(大豆)、白み そ(大豆)	黄金芋	大根、人参、ごぼう、こん にゃく、長ねぎ	花かつお、塩
	ごはん		米		
	キングス丼(具)	豚肉、大豆、もずく	サラダ油(大豆)、三温糖、 でん粉	人参、たまねぎ、コーン、き くらげ、赤ピーマン、いんげ ん、ゴーヤ、にんにく	おろししょうが、濃口醤油、本みりん、塩
	きんしたまご 錦糸卵	たまご、砂糖、植物油、醸造酢、澱粉、食塩			
シークワーサーシャーベット	シークワーサー果汁、果糖ぶどう糖液糖、水あめ、砂糖、植物油脂				

※牛乳なし給食

※1学期前半終了日

いいことたくさん!

給食にどんな地場産物が使われているか探してみましよう。



夏野菜の特徴を見てみよう!



給食の献立表も探してみよう♪

きゅうり

やく 約95%が水分だが、カリウムを多く含む、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

トマト

赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

ゴーヤ

「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。

オクラ

刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。

ピーマン

未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。

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 (月) 沖縄東 中のみ 給食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	シカムドゥッチ	豚肉、黄色かまぼこ		とうがん、こんにゃく、椎茸、生姜、ねぎ	花かつお、豚骨(豚肉)、うす口しょうゆ、酒、塩
	まぐろのみそ焼き	まぐろ、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	三温糖		酒、本みりん
	せんまき 干切りイリチー	豚肉、昆布、白かまぼこ	サラダ油(大豆)	切干大根、人参、こんにゃく、いんげん	濃口醤油、本みりん、酒、塩、花かつお
くだもの			すいか(予定)		
26日 (火) 中学の み給食	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、マッシュルーム	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
	アーモンド入りサラダ	とりささみ(鶏肉)	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
オートミールクッキー	たまご、牛乳	小麦粉、三温糖、マーガリン(乳、大豆)、サラダ油(大豆)、オートミール、チョコチップ(乳、大豆)		ベーキングパウダー	
27日 (水) 中学の み給食	牛乳	牛乳			
	ピザトースト	無添加ウインナー(豚肉)、チーズ(乳)	食パン(小麦、乳、大豆)	たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、コーン	ケチャップ、ピザソース
	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)、乾パセリ、うす口しょうゆ、塩、こしょう
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	
28日 (木) 比屋根 小・中 学のみ 給食	牛乳	牛乳			
	ジャーマンピラフ	鶏肉、無添加ベーコン(豚肉)	米、大麦、じゃがいも、サラダ油(大豆)	人参、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、ピーマン、にんにく	チキンスープ(鶏肉)、白ワイン、うす口しょうゆ、塩、こしょう
	厚揚げのミートソースかけ	厚揚げ(大豆)、豚肉	三温糖、でん粉、サラダ油(大豆)	たまねぎ	ケチャップ、デミグラスソース(小麦、鶏肉)、チリパウダー、ウスターソース、おろしにんにく
パスタサラダ	無添加ハム(豚肉、大豆)	スパゲティ(小麦)、ノンエッグマヨネーズ、三温糖	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	酢、塩、こしょう	
29日 (金) 比屋根 小・中 学のみ 給食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	いなかる 田舎汁	豚肉、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)、白みそ(大豆)	じゃがいも、里芋	大根、人参、しめじ、小松菜	花かつお、塩
	ハンバーグの和風ソースかけ	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
●きんぴらごぼう(ごま)	豚肉、チキアギ	サラダ油(大豆)、三温糖、はちみつ、ごま、ごま油	ごぼう、人参、こんにゃく、いんげん	濃口醤油、酒、本みりん、七味唐辛子(ごま)、花かつお	

料理に挑戦してみませんか？

夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。おうちの人と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか？料理をする際には、気をつけないと危険なこともあります。安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。

鍋やフライパンの置き方・扱い方

火を使っているときは、そばを離れない。

ガスコンロの場合は、ガタガタと動かないように置く。

引っかけて落とさないよう、柄は横の方に向ける。

火の回りに、紙やポリ袋など燃えやすい物を置かない。

換気も忘れずに。

身じたくを整える

エプロンをつける

そでが長い場合はまくる

手はせっけんできれいに洗う

三角巾をつける

髪が長い人は結ぶ

つめは短く切る

はだしは避ける

包丁の持ち方・使い方

〈包丁を持つ手〉
柄をしっかりと握る。人差し指は伸ばしてみねにそわせてもよい。

〈逆の手〉
指先を丸めて材料を押さえる。

包丁を置くときは、まな板の奥の方に、刃を向かう側に付けて置く。

包丁を持ったまま歩き回ったり、刃先を人に向けてたりしない。

食中毒を防ぐために気をつけること

こまめに手を洗う。

野菜や果物は、切る前に流水でよく洗う。

じゃがいもの芽や緑色の部分は有毒なので、しっかり取り除く。

肉や魚を切った包丁とまな板は、よく洗って消毒する。

肉や魚は中までしっかりと火を通す。