



令和7年7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 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。

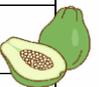
※毎週木曜日は幼稚園欠食です。

暑さに負けない
食事をしよう☆

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
1日 (火) 	牛乳	牛乳			
	クファジュージー	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、あお豆（大豆）	酒、しょうゆ（小麦、大豆）、塩、かつお節、ポークフィヨン（鶏肉、豚肉）
	けんき 元氣サラダ	鶏肉、昆布、糸けすり	ごま油、三温糖	にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン	しょうゆ、酢（小麦）、塩
	いもてん さつま芋天ぷら	大豆油、さつまいも、小麦粉、食塩、でん粉（小麦）、なたね油、パーム油			
2日 (水) 	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とうがん 冬瓜のみそ汁	鶏肉、沖縄豆腐（大豆）、赤みそ（大豆）、白みそ（大豆）	サラダ油（大豆）	冬瓜、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ	かつお節、酒
	せんき 千切りイリチー	昆布、豚肉、白かまぼこ（大豆）	三温糖、サラダ油（大豆）	切干大根、にんじん、こんにゃく、しいたけ	みりん、しょうゆ、かつお節
や 焼きさばボン酢かけ	さば	三温糖	シークワーサー果汁	しょうゆ、酢	
3日 (木) 	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン（小麦、乳、大豆）		
	なつやさい 夏野菜のミネストローネ	ベーコン（豚肉）、レッドキドニー、白いんげん豆	サラダ油（大豆）、ABCマカロニ（小麦）	冬瓜、パパイア、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト	酒、トマトペースト、ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう、豚骨
	かうみ カレー風味サラダ	鶏肉、大豆	ノンエッグマヨネーズ（大豆）、三温糖	にんじん、きゅうり、あお豆（大豆）、コーン、ブロッコリー	酢、カレー粉、塩
ふ くるま麩と鶏肉のナゲット	鶏肉、麩（小麦、大豆）、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、こしょう			
4日 (金) 	ゆかりごはん		米		ゆかり
	たなばた 七夕魚そうめん汁	鶏肉、魚そうめん	サラダ油（大豆）	冬瓜、にんじん、しいたけ、オクラ	酒、しょうゆ、塩、かつお節
	タマナーチャンブルー	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	酒、塩、しょうゆ
	せい 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、植物油脂、還元水あめ、でん粉			
たなばた 七夕セリー	果糖ぶどう糖液糖、水あめ、砂糖、果糖、ぶどう糖、デキストリン、マイヤーレモン果汁、メロン果汁、豆乳加工品（大豆）、寒天				

絵本
元氣
献立
「サ
ラダ
で

七夕
献立

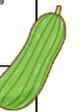


日	献立名	赤の食品 おもに体をつくる もとなる	黄の食品 おもにエネルギーの もとなる	緑の食品 おもに体の調子を 整えるもとなる	調味料	
7日 (月)	牛乳	牛乳				
	チキンライス	鶏肉	米、麦、サラダ油（大豆）	にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、黄ピーマン、マッシュルーム	酒、ケチャップ、パプリカ粉、しょうゆ、塩、こしょう、豚骨	
	●ごまじゃこ和え（ごま）	しらす干し、糸けすり	ごま、三温糖	小松菜、もやし、きゅうり、にんじん	しょうゆ、酢	
星のハンバーグ	鶏肉、豚肉、たまねぎ、粒状植物性たん白（大豆）、豚脂（豚肉）、ソテーオニオン、トマトケチャップ、砂糖、ぶどう糖、植物油脂、乾燥マッシュポテト、にんにくペースト、しょうがペースト、香辛料、酵母エキス、食塩					
8日 (火)	牛乳	牛乳				
	おきなわ 沖縄そば（めん）		沖縄そば（小麦、大豆）			
	おきなわ 沖縄そば（スープ）	豚肉、かまぼこ（大豆）	サラダ油（大豆）	ねぎ、生姜	みりん、酒、しょうゆ、塩、豚骨、かつお節	
	又んくーグラー	豚肉、チキアギ（大豆）、油揚げ（大豆）	サラダ油（大豆）、三温糖	大根、にんじん、小松菜	酒、しょうゆ、塩、みりん、かつお節	
	くだもの			オレンジ		
9日 (水)	牛乳	牛乳				
	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	
	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）	生姜	みりん	
さかな なんばんづ 魚の南蛮漬け	さば	三温糖、でん粉	にんじん、たまねぎ、ピーマン	しょうゆ、みりん、酢、塩		
10日 (木)	牛乳	牛乳				
	バーガーパン		バーガーパン（小麦、乳、大豆）			
	ごこまい 五穀米スープ	ウインナー（豚肉）、ガルバンゾー、えんどう豆、レンズ豆、あずき、大豆、	サラダ油（大豆）、玄米、押麦、赤米、もち麦、たかきび、でんぷん	セロリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ	酒、しょうゆ、塩、こしょう、豚骨	
	しまやさい 島野菜ラタトゥイユ	ベーコン（豚肉）	三温糖、オリーブ油	かぼちゃ、へちま、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、しめじ、トマト	おろしにんにく、トマトピューレー、ケチャップ、塩、こしょう、赤ワイン、豚骨	
	ささみカツ	大豆油、鶏肉、小麦粉、パン粉（小麦・大豆）、塩、こしょう、ガーリック				
	スライスチーズ	チーズ（乳）				
11日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	あさりの中華スープ	あさり、わかめ	縁豆はるさめ、ごま油、でん粉	しいたけ、たまねぎ、だいごん、長ねぎ	おろししょうが、塩、こしょう、しょうゆ、豚骨、酒	
	へちまーポー丼 (R6健康レシビ優秀賞)	沖縄豆腐（大豆）、鶏肉、豚しゃぶ	三温糖、ごま油、でん粉、サラダ油（大豆）	へちま、にんじん、長ねぎ、きくらげ	おろししょうが、おろしにんにく、豆板醤、テンメンジャン（小麦、大豆）、しょうゆ、酒、ホークフイヨン（鶏肉、豚肉）、昆布茶	
	ちゆ 美らキャロットぎょうざ	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、白菜、生姜、豚肉、小麦粉、食塩、でん粉、香辛料、大豆、ごま、小麦、トレハロース				
14日 (月)	牛乳	牛乳				
	うまから 旨辛うどん	豚肉、赤みそ（大豆）	うどん（小麦）、サラダ油（大豆）、三温糖	白菜キムチ（大豆）、にんじん、たまねぎ、白菜、長ねぎ、しいたけ	おろしにんにく、おろししょうが、酒、コチュジャン（大豆）、塩、かつお節、豚骨	
	安慶田 中欠食	ブロッコリーの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）、ツナ	アーモンド、三温糖、ごま油	ブロッコリー、コーン、キャベツ、きゅうり	しょうゆ、酢、塩
	こきんやさい 国産野菜のかき揚げ	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく、小麦粉、食塩、粉末状植物性たん白（大豆）、パーム油				
	バナナ (中学生のみ)	バナナ				

七夕

納豆の日（10日）献立

沖縄市レシビ2年生玉城さん優秀賞



関西万博にちなみ世界の料理
(韓国)

琉球料理の日(17日) 献立

仲宗根塩麹家の塩麹使用

沖縄県産食材の日

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
15日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ちゅうか 中華コーンスープ	鶏肉、沖縄豆腐(大豆)	サラダ油(大豆)、春雨、でん粉	コーン、にんじん、長ねぎ	しょうゆ、塩、こしょう、豚骨
	한국 요리 タットリタン(韓国風みそ煮込み)	鶏肉、赤みそ(大豆)	じゃがいも、さつまいも、ごま油	たまねぎ、にんじん	コチュジャン(大豆)、しょうゆ、酒、赤だし(大豆、鶏肉)、おろしにんにく、おろししょうが
ちぐさ やま 干草焼 ※野菜やチーズが入った卵や き	液全卵(卵)、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、鶏肉、植物油脂(大豆)、なたね油、プロセスチーズ(乳)、砂糖、しょうゆ(小麦、大豆)、かつお節エキス、食塩、発酵調味料、しいたけ、酵母エキス				
16日 (水)	牛乳	牛乳			
	うちんライス	鶏肉	米、カルシウム米、サラダ油(大豆)	たまねぎ、にんじん、ごぼう、しいたけ	おろしにんにく、酒、しょうゆ、みりん、塩、うちん粉、ポークピヨン(鶏肉、豚肉)
	こ 小さいわしのからあげ	かたくちいわし(子持ちスプラット)	米粉、でん粉、大豆油		塩、こしょう
ウサチ	鶏肉	三温糖	きゅうり、にんじん、大根、シークワーサー果汁	酢、塩	
17日 (木)	牛乳	牛乳			
	コッパン		コッパン(小麦、乳、大豆)		
	とうがん ●冬瓜とあさりのクリーム スープ(乳)	ベーコン(豚肉)、白花生、白いんげん豆、あさり、脱脂粉乳	じゃがいも、小麦粉、サラダ油(大豆)	コーン、冬瓜、にんじん、たまねぎ	塩、こしょう、豚骨
	てつ 手作り黄金芋のジャム		さつまいも、三温糖		りんごピューレー、白ワイン
ちキンの県産塩麹焼き	鶏肉	オリーブ油		塩麹	
18日 (金)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	なつやい 夏野菜カレー	鶏肉、豚レバー、白花生、白いんげん豆	サラダ油(大豆)、じゃがいも	生姜、にんにく、にんじん、たまねぎ、なす、ピーマン、トマト	酒、ケチャップ、チャツネ(りんご)、カレー粉、カレールウ(小麦、大豆、鶏肉、牛肉)、豚骨、ウスターソース
	だいこん 大根のおかか和え	ちくわ、糸けすり	三温糖	大根、きゅうり	酢、しょうゆ
こめ お米deシークワーサータルト	砂糖、米粉、豆乳(大豆)、ショートニング、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、シークワーサー果汁、コーンフラワー、水溶性食物繊維、植物油、水あめ、大豆粉(大豆)、こんにゃく加工品				



7月は県産品奨励月間です。

冬瓜、へちま、パパイア、黄金芋、豚肉、鶏肉、シークワーサー、塩麹などたくさんの県産品を給食に使います。

地元で採れた食べ物を食べることは、SDGs(持続可能な社会)につながります。

また、へちまや冬瓜など夏が旬の食べ物は、ビタミンCなどの栄養がいっぱいです。

食べて元気に夏を過ごしましょう♪そして、元気に楽しい夏休みをすごしてくださいね!



給食レシピ

沖縄市健康レシピコンテスト2024 優秀賞のレシピ「へちまー丼」が7/11(金)の給食に登場します♪へちまを美味しく食べられるよう工夫したレシピです。ぜひ味わってくださいね!
レシピは沖縄市ホームページにのっています。

また、今年も開催されるそうです。ぜひ、応募してみてくださいね!



食と子どもの健康展開



7/12ぜひ、きてね♪
食事について学ぼう!

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
・年齢別食料構成の展示
・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♪