



令和7年9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依りて、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 (月)	ぎゅうにゅう 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
	せんぎ 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
	バナナ			バナナ	
2日 (火)	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	春雨、サラダ油（大豆）	キャベツ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、塩、こしょう、チキンブイヨン（鶏肉）
	マカロニのカントリー炒め	豚肉、牛肉、豚レバー、大豆	マカロニ（小麦）、サラダ油（大豆）、三温糖	たまねぎ、にんじん、セロリ、ピーマン、にんにく	赤ワイン、ケチャップ、トマトペースト、ウスターソース、塩
	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			
3日 (水)	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、ねぎ、にんにく	酒、かつお節
	とりにく 鶏肉とごぼうのさっぱり煮	鶏肉		ごぼう、たまねぎ、にんじん、こんにゃく	かつお節、酢（小麦）、しょうゆ、みりん
	ンムクジアンダギー	サラダ油（大豆）、紅芋、もち粉、三温糖、トレハロース			



『おおきなだいのすいしやく』

クエン酸の日

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
4日 (木)	牛乳	牛乳			
	ポロポロジュシー	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	しょうゆ、塩、かつお節
	タマナーチャンブルー	豚肉、沖縄豆腐(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
	ちくわいそ ^{てん} べ ^ん ぶ ^ら	大豆油、魚肉すり身、でん粉、食塩、発酵調味料、砂糖、植物油(大豆)、小麦粉、でん粉(小麦)、アオサ、揚げ油(大豆)			
8日 (月)	牛乳	牛乳			
	トマトリゾット	鶏肉、ベーコン(豚肉)	米、麦、三温糖、サラダ油(大豆)	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト	白ワイン、パセリ、おろしにんにく、ケチャップ、トマトピューレー、トマトソース(大豆)、塩、豚骨
	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)	にんじん、きゅうり、あお豆(大豆)、コーン	しょうゆ、酢、塩
	さかな ^な 魚 ^い のシークワサーソース	さわら	三温糖、でん粉	シークワサー果汁、レモン果汁	しょうゆ、特濃酢(小麦)
9日 (火)	ごはん		米		
	あさり ^{しる} のみそ汁	あさり、わかめ、絹ごし豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、白みそ(大豆)		白菜、にんじん、大根、ねぎ	かつお節、塩
	ぶた ^{いた} 豚キムチ炒め	豚肉、厚揚げ(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)	角切大根、キャベツ、にんじん、小松菜、白菜キムチ(大豆)	しょうゆ、塩、酒
	はるま ^ま 春巻き	大豆油、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、植物油脂(大豆)、豚脂(豚肉)、しょうゆ(小麦、大豆)、小麦粉、ショートニング(大豆)、はるさめ、でん粉、生姜ペースト、ポークフィヨン(豚肉)、ポークエキス(豚肉)、発酵調味料、酵母エキス、砂糖、乾燥しいたけ、たん白加水分解物(小麦)、香辛料、米粉、粉あめ			
	りんご(小学のみ)			りんご	
	ジョア	脱脂粉乳(乳)、砂糖			
10日 (水)	牛乳	牛乳			
	むぎ ^ぎ 麦ごはん		米、麦		
	ポークカレー	豚肉、豚レバー、白花生、白いんげん豆	サラダ油(大豆)、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく	酒、りんごピューレ、カレー粉、カレールウ(小麦、大豆、鶏肉、牛肉)、ケチャップ、ウスターソース、豚骨
	だいこん ^{あまず} 大根甘酢漬		三温糖	大根、べったら漬、にんじん	塩、特濃酢
	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、粉末状植物性たん白(大豆)、ドロマイト、ぶどう糖加工品、ポークエキス(豚肉)、発酵調味料、食塩、加工油脂、酵母エキス、チキンフィヨン(鶏肉)			
11日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ヌードルスープ	鶏肉	スパゲッティ(小麦)、サラダ油(大豆)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、マッシュルーム	酒、塩、こしょう、パセリ、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)
	ロモサルタード(牛肉と野菜の炒めもの)	牛肉、レンズ豆	フライドポテト、大豆油、サラダ油(大豆)、オリーブ油	たまねぎ、赤ピーマン、トマト	酒、おろしにんにく、しょうゆ、塩、こしょう、オレガノ
	ベビーチーズ	チーズ(乳)			
12日 (金)	牛乳	牛乳			
	ちゅう ^{かめん} 中華 ^こ 饅 ^う 頭 ^{めん} (小袋)		中華めん(小麦、大豆)		
	みそラーメン	豚肉、なると、大豆、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	サラダ油(大豆)、三温糖、ごま油	チンゲンサイ、もやし、長ねぎ、きくらげ、たけのこ、コーン	酒、おろしにんにく、おろししょうが、しょうゆ、豚骨、かつお節
	ちゅう ^か 中華 ^{あえ} あえ	鶏肉、わかめ	三温糖、ごま油	大根、にんじん、きゅうり	しょうゆ、特濃酢、塩
絵本 献立口		ぎょうざ			
		キャベツ、たまねぎ、にら、豚肉、鶏肉、豚脂(豚肉)、でん粉加工食品、しょうゆ(小麦、大豆)、食塩、酵母エキス、砂糖、しょうがペースト、香辛料、小麦粉、小麦グルテン(小麦、大豆)、植物油脂(大豆)、でん粉、大豆粉(大豆) ぶどう糖、乳化剤(大豆)			

〇10月まで「大阪関西万博応援献立」が登場します♪ 国旗や食べ物、習慣など気になったことを調べてみましょう！

〇絵本献立「おいしいなだいちぞく」は、「大豆のへんしん」について分かりやすく書かれています☆給食には、毎日いろいろな豆や大豆のへんしん(加工品)が登場します。ぜひ、さがしてみてくださいね(*^▽^*)



スポーツの^{みりよく}魅力や^{だれ}誰もが^{こせい}個性を活かし^い力を^{ちから}発揮できる^{はつき}共生社会の実現を目指して、
11^{がつ}月の大会までの^{きかん}期間、^しまずは知ってもらふことを^{もくてき}目的に、^{がっこうきょうしゅく}学校給食を通して^{とお}東京2025デフリンピックを
^{おうえん}応援していきます。今月は、これまでのデフリンピックが^{かいさい}開催された国をピックアップして献立に取り入
れています。みなさんも「東京2025デフリンピック大会サイト」などで調べてみよう♪

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
25日 (木) 宮里小 1年 欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ルオポータン（だいこん大根スープ）	鶏肉	ごま油	にんじん、大根、小松菜、ねぎ、生姜、きくらげ、しいたけ	しょうゆ、酒、塩、豚骨
	ルーローハン	豚肉	三温糖、でん粉	こんにゃく、生姜、にんにく、たけのこ	酒、しょうゆ、オイスターソース、黒こしょう、塩
	パインカット			パインアップル	
26日 (金) 室川小 5年 欠食	牛乳	牛乳			
	バーガーパン		バーガーパン（小麦、乳、大豆）		
	メルジメッキ・チョルバス（レンズ豆のスープ）	ベーコン（豚肉）、レンズ豆	じゃがいも、オリーブ油	たまねぎ、にんじん	塩、こしょう、パプリカ粉、パセリ、チキンブイヨン（鶏肉）
	さっぱりサラダ	ハム（豚肉、大豆）、ひよこ豆、大豆	三温糖、オリーブ油	コーン、キャベツ、にんじん、きゅうり	マリネドレッシング（大豆、りんご）、塩、酢
	ケバブ	鶏肉、ヨーグルト（乳）	オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ（大豆）		おろしにんにく、とんかつソース、カレー粉、ケチャップ
29日 (月) 室川小 5年 欠食	牛乳	牛乳			
	あき 秋の香りごはん	鶏肉、油揚げ（大豆）	米、麦、カルシウム米、サラダ油（大豆）、さつまいも、くり	にんじん、エリンギ、しいたけ、あお豆（大豆）	酒、しょうゆ、みりん、塩、かつお節
	ウサチ	鶏肉	三温糖	白菜、小松菜、にんじん、シークワサー果汁	しょうゆ、塩、酢
	さば しょうがや 黒糖生姜焼き	さば	黒糖、はちみつ		おろししょうが、しょうゆ、みりん、塩、酒
30日 (火) 中の町 小5年 欠食	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン（小麦、乳、大豆）		
	はくせい 白菜とあさりのクリーム煮（乳）	鶏肉、あさり、白いんげんパスタ、脱脂粉乳	サラダ油（大豆）、じゃがいも	白菜、にんじん、たまねぎ、しめじ	白ワイン、パセリ、ホワイトルウ（小麦、乳、大豆、鶏肉、牛肉）、塩、こしょう、豚骨
	スラッピージョー	牛肉、豚肉、豚レバー、大豆	サラダ油（大豆）、三温糖	たまねぎ、トマト	ケチャップ、デミグラスソース（小麦、鶏肉）、塩、チリパウダー
	ウインナー	豚肉、豚脂肪（豚肉）、えんどう豆たん白、でん粉、食塩、砂糖、海草粉末、香辛料			

沖縄行事の『トーカチ』ってなんだろう？？

旧暦の8月8日は、数え88歳になるご長寿の米寿祝いで、沖縄ではトーカチと呼んでいます。（今年は9月29日）

トーカチとは、元々米の^{こめ}すき^{ますき}に使う竹の^{つか}たけ^{たけ}の斗搔（とかき）のことです。

米寿祝いで、^{べいじゅい}に盛ったお米に斗搔を立てておき、^{お祝い}にきたお客に配ったことから、

トーカチと呼ぶようになったそうです。トーカチは比較的新しい風習のようで、現在では、

トウシビー（青年）祝いとして家族や親戚が集まり、盛大にお祝います。

㊦ 「おきみゅー」で「トーカチ由来（子どもの寿命）」と検索してみてね ㊦

参考：崎間麗進監修『沖縄・暮らしの百科』



東京2025デフリンピック大会エンブレム

開催期間11/15～11/26

5年生の国語の教科書にも
手話や指文字がのっているよ♪

デフリンピックとは、デフ＋オリンピックのこと。

デフ(Deaf)とは、英語で「耳がきこえない」という意味です。

デフリンピックは国際的な「きこえない・きこえにくい人のためのオリンピック」なのです。

国際ろう者スポーツ委員会(ICSD)が主催し、4年毎に開催されるデファスリートを対象とした国際スポーツ大会です。

第1回は、1924年にフランスのバリで開催されました。

東京2025デフリンピックは、100周年の記念すべき大会であり、日本では初めての開催になります。

競技ルールはオリンピックとほぼ同じですが、スタートの合図などの音を きこえない選手に、「目」で分かるように伝えるため様々な工夫がされています。

（☆国際手話のほか、スタートランプや旗などを使った視覚による情報保障が特徴です☆）

提供：東京2025デフリンピック大会サイト