令和7年10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ゲン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ゲンを表示しています。
※除去食の対応アレルゲンは下記の7品目です。除去食の提供はアレルゲン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。

除去食対応アレルゲン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、アレルゲン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、アレルゲンを表示しています。その日以降は表示していませんが、アレルゲンは同じです。
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(水)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米　麦		
	もずくのすまし汁	もずく　魚そうめん		小松菜　人参	かつお節　昆布　しょうゆ(小麦、大豆) 酒　みりん　塩
	切り干し大根のおかか和え	チキアギ（大豆）　糸けずり	三温糖	きゅうり　もやし　人参 角切り切干大根	酢（小麦）　しょうゆ　塩
	豚肉の生姜焼き	豚肉	三温糖	しょうが	しょうゆ　みりん　酒
2日(木)	牛乳	牛乳			
	きのこスパゲティ	鶏肉	スパゲティ（小麦） サラダ油（大豆）	にんにく　玉ねぎ　人参　ピーマン　赤ピーマン　えのき　しめじ　しいたけ　マッシュルーム　小松菜	塩　しょうゆ
	パパイヤとツナのサラダ	ツナ	三温糖	パパイヤ　きゅうり　大根　人参	しょうゆ　酢　塩
	野菜グラタン	ショートニング　乾燥マッシュポテト　豆乳（大豆）　おから（大豆）　じゃがいも　玉ねぎ　米粉　にんじん スイートコーン　粉末水あめ　ほうれん草　水溶性食物繊維　食物油　食塩　砂糖　大豆粉			
3日(金)	牛乳	牛乳			
	わかめごはん		米　麦		わかめごはんの素
	みそけんちん汁	赤みそ（大豆） 麦みそ（大豆）	さといも	人参　大根　玉ねぎ　長ねぎ　ごぼう	かつお節　塩
	にんにくの芽ソテー	豚肉	サラダ油（大豆）	にんにくの芽　人参　玉ねぎ　たけのこ	塩　こしょう　しょうゆ
6日(月) 世界の料理（タイ）	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ガパオライス(具)　［ガパオライス］	鶏肉	サラダ油（大豆）　三温糖	にんにく　赤ピーマン　黄ピーマン　ピーマン　玉ねぎ　たけのこ バジル	しょうゆ　オイスターソース　塩
	目玉焼き風オムレツ　［ガパオライス］	液卵　デキストリン　還元水あめ　植物油脂（大豆）　こんぶ　ゼラチン　食塩　酵母エキスパウダー　加工でん粉　乳			
	春雨スープ	とりささみ（鶏肉）	はるさめ　ごま油	大根　人参　コーン　ねぎ	しょうゆ　塩　こしょう チキンブイヨン（鶏肉）　かつお節
	十五夜デザート（ゼリー）	温州みかん果汁　砂糖　ぶどう糖果糖液糖　ぶどう糖　水あめ　粉末油脂　寒天　レモン果汁			

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 (火)	牛乳	牛乳			
	もちきびごはん		米　あわ		
	アーサと冬瓜のすまし汁	鶏肉　アーサ　とうふ（大豆）		人参　とうがん	かつお節　しょうゆ　塩
	なすと豚肉のみそ炒め	豚肉　赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	ごま油　三温糖	なす　玉ねぎ　ピーマン　人参 にんにく　しょうが	みりん
8日 (水)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米　麦		
	白菜のみそ汁	とうふ（大豆）　麦みそ（大豆）　赤みそ（大豆）		白菜　人参　大根　ねぎ	かつお節　塩
	きんぴらレンコン	豚肉　チキアギ（大豆）	三温糖　ごま油 サラダ油（大豆）	人参　にら　ごぼう　こんにゃく れんこん　きくらげ	しょうゆ　みりん　塩　かつお節
	味付のり （キングスデザイン）	乾海苔　砂糖　食塩　みりん　昆布　酵母エキス　かつお削り節　いりこ　しいたけ　唐辛子			
9日 (木)	牛乳	牛乳			
	あみパン		あみパン（小麦、乳、大豆）		
	チキンチャウダー （小麦・乳なし）	鶏肉　白いんげん豆	じゃがいも　サラダ油（大豆）	マッシュルーム　小松菜　玉ねぎ 人参	アレルゲンフリーシチュー　塩 こしょう　チキンブイヨン（鶏肉） 白ワイン
	きゅうりと大根のサラダ	ひよこ豆　青えんどう豆 赤いんげん豆	ノンエッグマヨネーズ（大豆） 三温糖	きゅうり　大根 あお豆（大豆）　コーン シークァーサー	粒入りマスタード
	黄金芋ジャム		黄金芋　三温糖		リンゴピューレー（りんご） 白ワイン
14日 (火)	牛乳	牛乳			
	きのこリゾット	鶏肉　ベーコン（豚肉）	米　麦　オリーブ油	にんにく　人参　玉ねぎ　しめじ エリンギ　コーン　マッシュルーム パセリ	白ワイン　塩　こしょう　しょうゆ チキンブイヨン（鶏肉） ポークブイヨン（鶏肉、豚肉）
	キャベツソテー	ベーコン（豚肉）	オリーブ油	キャベツ　ほうれん草　コーン 赤ピーマン	塩　こしょう
	栗コロッケ	じゃがいも　さつまいも　くり　砂糖　果糖ぶどう糖液糖　果糖　植物油脂　食塩　パン粉（小麦）　小麦粉　コーンフラワー デキストリン　還元水あめ　でん粉　大豆油			
	スティックタルト （ブルーベリー）	さつまいも　マーガリン　米粉　砂糖　ブルーベリージャム　おからパウダー（大豆）　食用植物油脂　ぶどう糖果糖液糖 水あめ　こんにゃく粉　食塩　ゲル化剤（りんご）　乳化剤（大豆）			
15日 (水)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米　麦		
	厚揚げのそぼろ煮	鶏肉　豚肉 厚あげとうふ（大豆）	三温糖　でん粉 サラダ油（大豆）	しょうが　大根　人参　玉ねぎ 小松菜　こんにゃく　しいたけ きくらげ	しょうゆ　みりん　かつお節　塩
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	三温糖　水あめ	しょうが　にんにく	しょうゆ　みりん　酒
16日 (木) 琉球料理の日 	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	チムシンジ	豚肉　豚レバー　赤みそ（大豆）　白みそ（大豆）	じゃがいも	人参　小松菜　にんにく	かつお節
	にんじんシリシリー （卵なし）	大豆　ツナ	サラダ油（大豆）　ごま油	人参　玉ねぎ　にら	塩　しょうゆ
	ウムクジアンダギー	紅芋　もち粉　三温糖　トレハロース　サラダ油（大豆）			
17日 (金)	牛乳	牛乳			
ハンバーガー	バーガーパン		バーガーパン（小麦、乳、大豆）		
	ハンバーグの トマトソースがけ	ハンバーグ（豚肉、鶏肉、大豆）	三温糖	にんにく　玉ねぎ　マッシュルーム	ケチャップ　ウスターソース しょうゆ　みりん　塩　こしょう
	スライスチーズ	ナチュラルチーズ（乳）			
	豆とポテトのスープ	鶏肉　白いんげん豆　白花豆	じゃがいも　でん粉　サラダ油（大豆）	玉ねぎ　セロリ　人参　小松菜 パセリ	チキンブイヨン（鶏肉）　塩 こしょう
	スロベニア風サラダ		オリーブ油　三温糖	キャベツ　人参　きゅうり　コーン	りんご酢　しょうゆ　塩　こしょう

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
20日(月)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米　麦		
	キーマカレー（キーマカレー）	豚肉　鶏肉　豚レバー　大豆たんぱく	じゃがいも　サラダ油（大豆） コーンスターチ	にんにく　玉ねぎ　人参　セロリ かぼちゃ	赤ワイン アレルゲンフリーカレーフレーク ウスターソース チャッネ（りんご）　カレー粉 塩　チキンブイヨン（鶏肉）
	もやしとコーンのスープ		でん粉	もやし　人参　長ねぎ　コーン	チキンブイヨン（鶏肉）　塩 こしょう　かつお節　しょうゆ
	くだもの			梨	
21日(火)	牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米　麦		ゆかり
	グリーンスープ	鶏肉　白花豆　白いんげん豆 豆乳（大豆）	じゃがいも　サラダ油（大豆）	人参　玉ねぎ　グリンピース マッシュルーム	塩　こしょう　しょうゆ チキンブイヨン（鶏肉）
	ひじきサラダ	ひじき　鶏肉	三温糖	キャベツ　きゅうり　人参　シーファーサー	酢　しょうゆ
	はんぺんフライ	魚肉すり身　液卵白　植物油脂　発酵調味料　砂糖　食塩　酵母エキス　パン粉（小麦）　水あめ　コーンフラワー 加工でん粉　大豆油			
22日(水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	たっぷり野菜のみそ汁	とうふ（大豆）　麦みそ（大豆）　赤みそ（大豆）		小松菜　人参　大根	かつお節
	切り干し大根のキムチ炒め	豚肉	サラダ油（大豆）　三温糖	切干大根　白菜キムチ　チンゲン菜　人参	しょうゆ　酒　塩
	ちくわの磯辺天ぷら	魚肉すり身　でん粉　小麦粉　あおさ　発酵調味料　食塩　砂糖　植物油（大豆）			
23日(木)	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	ベーコン（豚肉）	じゃがいも	大根　セロリ　人参　小松菜　パセリ	しょうゆ ポークブイヨン（鶏肉、豚肉） 塩　こしょう
	●ごまマヨサラダ（ごま）	ツナ	ノンエッグマヨネーズ（大豆） 三温糖　ごま	キャベツ　大根　ブロッコリー コーン	りんご酢　塩　こしょう
	さつまパイ	さつまいも　小麦粉　砂糖　マーガリン（乳、大豆）　レーズン　パン粉（小麦）　食塩　大豆油			
	りんごジャム	水あめ　砂糖　りんご			
24日(金) 運動会応援献立	牛乳	牛乳			
	もちきびごはん（スタミナ丼）		米　あわ		
	スタミナ丼(具)（スタミナ丼）	豚肉　大豆たんぱく	ごま油　三温糖　でん粉	しょうが　にんにく キャベツ　ほうれん草 もやし　人参　玉ねぎ	酒　しょうゆ　みりん　塩
	オニオンスープ	ベーコン（豚肉）		玉ねぎ　人参　セロリ　パセリ	チキンブイヨン（鶏肉）　しょうゆ こしょう　塩
	ジャンボしゅうまい	玉ねぎ　キャベツ　しいたけ　しょうが　豚肉　鶏肉　ひじき　でん粉　とうもろこし　粒状大豆たん白　砂糖　しょうゆ　食塩　酵母エキス こしょう　小麦粉			
27日(月) カジマヤー	牛乳	牛乳			
	黒米ごはん		米　麦　黒米		
	イナムドゥチ	豚肉 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 ポークブイヨン（鶏肉、豚肉） みりん
	クーブイリチー	こんぶ　豚肉 チキアギ（大豆）	サラダ油（大豆）	人参　こんにゃく	しょうゆ　みりん　酒 かつお節　塩
	魚の塩こうじ焼き	もうかさめ	三温糖	しょうが	塩こうじ　みりん
28日(火)	牛乳	牛乳			
	もちきびごはん		米　あわ		
	鶏汁	鶏肉　油揚げ（大豆） 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	さといも	人参　大根　ごぼう　ねぎ　しょうが	かつお節
	●五色和え（卵）	錦糸卵　糸けずり	三温糖	もやし　きゅうり　人参 きくらげ	しょうゆ　酢
	りんごゼリー	りんご果汁　水あめ　果糖　ぶどう糖　グラニュー糖　加工でんぷん			

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
29日 (水) 絵本献立 はずかしがりやの れんこんくん	牛乳	牛乳			
	みそ煮込みうどん	豚肉　チキアギ（大豆） 油揚げ（大豆） 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	うどん　サラダ油（大豆） 三温糖	人参　白菜　玉ねぎ 長ねぎ　ほうれん草 しいたけ　しょうが	しょうゆ　みりん　塩 ポークブイヨン（鶏肉、豚肉） かつお節
	●ささみとひじきのサラダ（ごま）	鶏肉　ひじき	三温糖　ごま油　ごま	きゅうり　人参　コーン シークァーサー	酢
	レンコンとひき肉の照焼	鶏肉　れんこん　パン粉（小麦、大豆）　でん粉　ごま　しょうゆ　砂糖　食塩　豆板醤			
30日 (木)	牛乳	牛乳			
	ひじきジューシー	ひじき　豚肉　大豆 油揚げ（大豆）	米　カルシウム米 サラダ油（大豆）	人参　しいたけ	しょうゆ　みりん　酒　塩　かつお節 ポークブイヨン（鶏肉、豚肉）
	ゴーヤーとおかかの和え物	ちくわ（大豆）　糸けずり	ノンエッグマヨネーズ（大豆）	ゴーヤー　人参　コーン シークァーサー	カレー粉　塩
	もずく厚焼き卵	鶏卵　だし汁　醤油（小麦、大豆）　糖類　かつおエキス　濃縮煮干しだし　食塩　もずく　でん粉　植物油脂			
31日 (金) ハロウィン献立 	牛乳	牛乳			
	紅芋パン		紅芋パン（小麦、乳、大豆）		
	パンプキンシチュー	鶏肉　大豆	じゃがいも　サラダ油（大豆）	かぼちゃ　人参　玉ねぎ マッシュルーム	アレルゲンフリーシチュー チキンブイヨン（鶏肉） 白ワイン　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）
	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（小麦、大豆）　豚脂　粒状植物性たん白（大豆）　でん粉　パン粉（小麦）小麦粉 ウスターソース（りんご、大豆）　加工でん粉　植物油脂　大豆油			

保護者の方へ

10月の除去食提供日

２３日（木）●ごまマヨサラダ（ごま）
２８日（火）●五色和え（卵）
２９日（水）●ささみとひじきのサラダ（ごま）

※お子さんとしっかりアレルギー詳細献立表を確認してください。
※誤食の心配がないように注意してください。

10/16（木）は『世界食糧デー』です。世界食料デーをきっかけに、飢餓や食料問題について考え、解決に向けて一緒に行動する1ヵ月です。「世界食料デー」に、あなたも一緒にかんがえてみませんか？

『沖縄市給食センター第2調理場よりお知らせ』

・10/6（月）世界の料理（タイ）
・10/16（木）琉球料理の日
・10/24（金）運動会応援献立
・10/27（月）カジマヤー
・10/29（水）絵本献立
『はずかしがりやのれんこんくん』

・10/31（金）ハロウィン献立

※各学校の行事等で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。

『１０/２７（月）カジマヤーとは…』

沖縄で行われる数え歳97歳の長寿祝の行事です。沖縄の方言で「風車」を意味し、幼少期に遊んだ風車を飾ってお祝いします。
仏壇やヒヌカンに、小豆で炊いた赤飯、豚肉や昆布を使ったイナムドゥチやクーブイリチー、あげ豆腐などの惣菜を盛り合わせたお膳をお供えするそうです。
給食でも、27日はカジマヤーお祝い献立として
・黒米ごはん・イナムドゥチ・クーブイリチー
・魚のこうじ焼き