



令和7年11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拠して、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食材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食材を表示しています。

※除去食の対応アレルギー食材は下記の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
4日 (火)	牛乳	牛乳			
	ハワイヤ入り炊き込みごはん	豚肉、油揚げ（大豆）	米、麦、カルシウム米、サラダ油（大豆）	ハワイヤ、にんじん、しいたけ、あお豆（大豆）	酒、塩、しょうゆ（小麦、大豆）、かつお節、ポークフィヨン（鶏肉、豚肉）
	おかか和え	ひじき、糸けすり	三温糖	きゅうり、白菜、にんじん、シークワーサー果汁	特濃酢（小麦）、しょうゆ
	とりにくとくとうや鶏肉の黒糖みそ焼き	鶏肉、白みそ（大豆）	黒糖		みりん、おろししょうが、酒、しょうゆ
5日 (水)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン（小麦、乳、大豆）		
	キャベツと麦のスープ	ウインナー（豚肉）、白いんげん豆	サラダ油（大豆）、おし麦	にんじん、キャベツ、セロリ、たまねぎ	酒、こしょう、塩、しょうゆ、ローレルパウダー、ポークフィヨン（鶏肉、豚肉）
	マカロニのカントリー炒め	鶏肉、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、カレー粉
島袋小5年欠食	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			
	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ちゅうか中華コンスープ	絹ごし豆腐（大豆）	でん粉	コーン、きくらげ、クリームコーン、ねぎ	おろししょうが、しょうゆ、塩、チキンフィヨン（鶏肉）、かつお節
6日 (木)	あつあ厚揚げの中華煮	厚揚げ（大豆）、豚肉	サラダ油（大豆）、ごま油、でん粉	しいたけ、小松菜、にんじん、たまねぎ、白菜	酒、おろしにんにく、おろししょうが、みりん、しょうゆ、ポークフィヨン（鶏肉、豚肉）、塩
	りんご			りんご	

♡
かみかみ食材...りんご♡

学校給食を通して、東京2025デフリンピックを応援していきます。今月は、いよいよデフリンピックが開催されます！
今月は、沖縄県代表の 豊里凜さん が出場される デフバスケボール(女子) の対戦国をピックアップして献立に取り入れています。
みんなで、デフバスケを応援しよう！
そのほかにも、いろいろな競技があります。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 (金)	牛乳	牛乳			
	ラーメン（小袋）		ラーメン（小麦、大豆）		
	しょうゆ 醤油ラーメン	豚肉、わかめ、なると	サラダ油（大豆）、三温糖、ごま油	もやし、長ねぎ、生姜、にんにく、コーン、だけのこ	酒、しょうゆ、みりん、塩、豚骨、かつお節
	はくさい あ 白菜のゆず和え	鶏肉	三温糖	白菜、大根、小松菜、にんじん、ゆず	しょうゆ、酢（小麦）
	ひとくち肉まん	キャベツ、たまねぎ、青ねぎ、鶏肉、豚脂肪（豚肉）、しょうゆ（大豆、小麦）、砂糖、小麦粉、調製ラード、植物油脂、おろしにんにく、ごま油（ごま）、おろししょうが、中国醤油（小麦、大豆）、老酒（小麦）、鶏ガラスープ（小麦、鶏肉、大豆、乳成分）、香辛料、食塩、調味料、イースト			
10日 (月)	カルフィッシュ	片口いわし、でんぶん分解物、砂糖、米粉			
	牛乳	牛乳			
	うっちゃんライス	鶏肉	米、麦、カルシウム米、サラダ油（大豆）	たまねぎ、にんじん、あお豆（大豆）、マッシュルーム	おろしにんにく、酒、しょうゆ、うっちゃん粉、塩、こしょう、ポークフィヨン（鶏肉、豚肉）
	コーンサラダ		三温糖	だいこん、きゅうり、コーン、シークワーサー果汁	酢、しょうゆ
	チーズ風ソース入り ハンバーグ	鶏肉、たまねぎ、豚脂（豚肉）、豚肉、粒状植物性たん白（大豆）、植物油、砂糖、ぶどう糖、食塩、酵母エキス、トマトペースト、香辛料、にんにくペースト、小麦不使用しょうゆ（大豆）、しょうがペースト			
11日 (火)	お米de豆乳プリンタルト	豆乳（大豆）、砂糖、米粉、ショートニング、加工油脂、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、コーンフラワー、植物油、水溶性食物繊維、大豆粉（大豆）、小麦不使用しょうゆ（大豆）、発酵調味料、乳化剤（大豆）			
	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	まーぼーどうふ 麻婆豆腐	沖縄豆腐（大豆）、豚肉、豚レバー、大豆、赤みそ（大豆）	サラダ油（大豆）、三温糖、ごま油、でん粉	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、にら、きくらげ、しいたけ、生姜、にんにく	酒、豆板醤、テンメンジャン（小麦、大豆）、しょうゆ、ポークフィヨン（鶏肉、豚肉）
	ごぼうの和え物	ツナ	三温糖、オリーブ油	ごぼう、きゅうり、コーン	フレンチドレッシング、特濃酢、塩、こしょう
12日 (水)	はるま 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、しょうがペースト、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、食塩			
	牛乳	牛乳			
	なかよしパン		なかよしパン（小麦、乳、大豆）		
	ポルシチ	牛肉	サラダ油（大豆）、じゃがいも	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーズ、にんにく	赤ワイン、塩、こしょう、トマトピューレー、ケチャップ、ウスターソース、チキンフィヨン（鶏肉）
	フルーツポンチ		サイダー風カットゼリー、ぶどうゼリー	パイン、黄桃（もも）、みかん	
13日 (木)	ほうれんそうオムレツ	液卵（卵）、植物油脂（大豆）、卵黄（卵）、食塩、ほうれんそう、でん粉発酵調味料、食用卵殻粉（卵）			
	いちごジャム	還元麦芽糖水あめ、いちご、砂糖			
	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とうがん 冬瓜のスープ	鶏肉	サラダ油（大豆）、でん粉	冬瓜、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、生姜	酒、しょうゆ、塩、みりん、かつお節
14日 (金)	とりにく 鶏肉とキャベツのみそ炒め	鶏肉、厚揚げ（大豆）、赤みそ（大豆）	三温糖、サラダ油（大豆）、でん粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、こんにゃく	おろししょうが、おろしにんにく、酒、みりん、しょうゆ
	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）			
	アセロラミルクゼリー	果糖ぶどう糖液糖、水あめ、アセロラ果汁、豆乳加工品（大豆）、粉末油脂、ドロマイト、加工油脂（大豆）、食塩、香料（りんご）			
	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
14日 (金)	あさりのみそ汁	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	酒、かつお節、だし昆布、塩
	ぎゅうにく 牛肉じゃが	牛肉	サラダ油（大豆）、じゃがいも、黒糖、三温糖	たまねぎ、にんじん、いんげん、こんにゃく、しいたけ	おろししょうが、しょうゆ、みりん、酒、かつお節、塩
	さばのカレー風味焼き	さば			カレー粉、こしょう、塩、酒、しょうゆ
	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		

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
17日 (月)	牛乳	牛乳			
	いろど 彩りチャーハン	豚肉、ウインナー（豚肉）、 ベーコン（豚肉）	米、麦、サラダ油（大豆）	にんじん、たまねぎ、グリーン ピース、コーン	酒、チキンブイヨン（鶏肉）、しょ うゆ、おろしにんにく、塩、こしょ う
	●まごわやさしいサラダ（ごま）	ひじき、ツナ、大豆	さつまいも、ノンエッグマヨ ネーズ（大豆）、三温糖	にんじん、きゅうり、たまね ぎ、きくらげ	しょうゆ、ごまドレッシング（小 麦、ごま、大豆）
	とりにく こうみや 鶏肉の香味焼き	鶏肉			塩、こしょう、酒、しょうゆ、おろ しにんにく、バジル
18日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	けんちん汁 ^{じる}	油揚げ（大豆）	さといも	大根、長ねぎ、にんじん、こ んにゃく	しょうゆ、塩、かつお節、だし昆布
	ひじきの ^{ごもくに} 五目煮	豚肉、ひじき、大豆	サラダ油（大豆）、三温糖	にんじん、ごぼう、こんにゃ く	酒、しょうゆ、みりん、塩、かつお 節
	やぐり ^や 焼き栗コロッケ	大豆油、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、植物油脂、還元水あめ、でん粉			
19日 (水)	牛乳	牛乳			
	なかよしパン		なかよしパン（小麦、乳、大 豆）		
	レヴィシアスーパ （ひよこ豆のスープ） ^{まめ}	鶏肉、ベーコン（豚肉）、ひ よこ豆	じゃがいも、オリーブ油	たまねぎ、白菜、にんじん	塩、こしょう、チキンブイヨン（鶏 肉）
	ギリシャサラダ	ハム（豚肉、大豆）	オリーブ油、三温糖	赤ピーマン、ピーマン、黄 ピーマン、キャベツ、きゅう り、赤たまねぎ	粒マスタード、オレガノ、酢、塩、 マリネドレッシング（大豆、りん ご）
	ムサカ （トマトソースグラタン）	ショートニング、揚げなす、乾燥マッシュポテト、トマトペースト、おから（大豆）、米粉、たまねぎ、じゃがいも、トマト・ ピューレづけ、りんごジュース（りんご）、にんじん、粉末水あめ、水溶性食物繊維、粒状植物性たん白（大豆）、小麦不使用 しょうゆ（大豆）、砂糖、にんにくペースト、食塩、酵母エキス、香辛料			
	スライスチーズ（学配）	チーズ（乳）			
20日 (木) 中の町 小6年 欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	イナムドッチ	豚肉、黄色かまぼこ（大 豆）、甘口みそ（大豆）	サラダ油（大豆）	こんにゃく、しいたけ、ねぎ	酒、塩、かつお節、豚骨
	クーフィリチー	豚肉、昆布、白かまぼこ（大 豆）	三温糖、サラダ油（大豆）	こんにゃく	みりん、しょうゆ、酒、かつお節
	や ^す 焼きさけポン酢かけ	さけ	三温糖	シークワサー果汁	しょうゆ、酢
21日 (金) 中の町 小6年 欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とうがん ^{じる} 冬瓜汁	鶏肉	サラダ油（大豆）	しいたけ、冬瓜、にんじん、 ねぎ、生姜	酒、しょうゆ、塩、かつお節
	ゴエクイリチー	豚肉、白かまぼこ（大豆）、 白みそ（大豆）	サラダ油（大豆）、三温糖	ごぼう、にんじん	酒、かつお節、塩
	かき 柿			かき	
	あじつ 味付けもすく	もすく、醸造酢（小麦）、しょうゆ（小麦、大豆）、三温糖、果糖ぶどう糖液糖、かつお節、みりん、しょうが、シークワ サー果汁			
25日 (火) コザ中 安慶田 幼・小 島袋小 6年 欠食	牛乳	牛乳			
	ごもく 五目ごはん	鶏肉、ひじき、油揚げ（大 豆）	米、カルシウム米、サラダ油 （大豆）	ごぼう、にんじん、しいた け、あお豆（大豆）	酒、しょうゆ、みりん、塩、かつお 節
	せんぎ 干切りイリチー	昆布、豚肉、白かまぼこ（大 豆）	サラダ油（大豆）、三温糖	切干大根、にんじん、こん にゃく、しいたけ	酒、みりん、しょうゆ、かつお節
	さかなあま ^ず 魚の甘酢かけ	さば	三温糖、でん粉	たまねぎ、にんじん、長ねぎ	おろししょうが、しょうゆ、酢、み りん、塩
	なめらか ^{とうにゅう} 豆乳クリーム入 りだいふく	植物油脂、豆乳クリーム（大豆）、砂糖類、でんぷん、食塩、砂糖、もち粉、上新粉、還元水あめ、食用油脂、乳化剤（大豆）			

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
26日 (水) 島袋小 6年 欠食	牛乳	牛乳			
	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、白花生、白いんげん豆、脱脂粉乳	じゃがいも、サラダ油(大豆)	マッシュルーム、にんじん、たまねぎ	パセリ、ホワイトルウ(小麦、乳、大豆、鶏肉、牛肉)、こしょう、白ワイン、豚骨
	おいものサラダ	ハム(豚肉、大豆)	さつまいも、ノンエッグマヨネーズ(大豆)、三温糖	きゅうり、にんじん、あお豆(大豆)、コーン	フレンチドレッシング、酢、塩、こしょう
	ハンバーグのソースかけ	ハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉)	三温糖、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)、ウスターソース
27日 (木) 宮里小 6年 欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	さわにわん 沢煮碗	豚肉	サラダ油(大豆)	にんじん、大根、ごぼう、えのきたけ、たけのこ、しいたけ、絹さや	酒、しょうゆ、塩、みりん、かつお節、だし昆布
	チキンとごぼうのサラダ	鶏肉	ノンエッグマヨネーズ(大豆)、三温糖	コーン、ごぼう、にんじん、きゅうり	しょうゆ、酢
	ホキフライ	ホキ、パン粉(小麦、大豆)、小麦粉、でん粉、食塩、大豆たんぱく(大豆)、青さ、香辛料、大豆油			
28日 (金) 宮里小 6年 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、麦		
	チキンカレー	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、いんげん	酒、チャツネ(りんご)、カレー粉、カレールウ(小麦、大豆、鶏肉、牛肉)、ウスターソース、豚骨
	ふくじんあ 福神和え		三温糖	にんじん、きゅうり、大根、福神漬	しょうゆ、酢
	たまご ゆで卵	卵			
	げんき 元気ヨーグルト	脱脂粉乳、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、全粉乳(乳)、ゼラチン、寒天、乳酸カルシウム			

おいしさのヒミツ



想像してみよう!
給食を支える人びと



おいしい給食が食べられるのは、
農家さん、漁師さん、食べ物運
ぶ人、栄養士や調理員さん、そし
て働いてくれる家の人など、多く
の人に支えられているからです。
感謝の気持ちを持って食事のあ
いさつをして、残さずに食べるよ
うにしましょう。



11月15日はこんぶの日です。
こんぶのうま味を感じましょう。



東京2025デフリンピック大会エンブレム

東京2025デフリンピック開催期間11/15(土)~11/26(水)

⊗ デフバスケットボール(女子)日本戦 対ウクライナ 11/18(火)15:30~
⊗ 日本戦 対ギリシャ 11/20(木)15:30~

大会期間中、競技のライブ
配信は「TOKYO
2025DEAFLYMPICS」
の公式YouTubeチャネル
で行われます♪