



令和7年12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。

今月の献立目標： 冬を感じる献立

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)	牛乳	牛乳			
	だいこん 大根めし	豚肉、油揚げ（大豆）	米、麦、サラダ油（大豆）	だいこん、大根葉、にんじん、しいたけ	酒、しょうゆ（小麦、大豆）、みりん、塩、かつお節、ポークフィヨン（鶏肉、豚肉）
	はくさい 白菜のそぼろ炒め	豚肉、鶏肉、厚揚げ（大豆）	でん粉、サラダ油（大豆）	白菜、にんじん、小松菜、しいたけ	酒、おろししょうが、しょうゆ、みりん、塩
山内 幼・コ ザ中・ 山内中 2年欠 食	けんさんしおこうじや チキンの県産塩麹焼き	鶏肉	オリーブ油		塩麹
	2日 (火)	牛乳			
	ごはん		米		
山内中 1年・ 2年欠 食	ふた 豚キムチ鍋	豚肉、厚揚げ（大豆）、麦みそ（大豆）、白みそ（大豆）	サラダ油（大豆）	白菜、にんじん、長ねぎ、白菜キムチ（大豆）、こんにゃく	酒、かつお節
	タンカンドレッシングのサラダ	ひじき、ちくわ	三温糖、ごま油	にんじん、キャベツ、きゅうり	タンカンドレッシング（小麦、大豆、ゼラチン）、酢（小麦）、塩
	りんご			りんご	
3日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	さつま汁	鶏肉、油揚げ（大豆）、赤みそ（大豆）、白みそ（大豆）	サラダ油（大豆）、じゃがいも	大根、にんじん、しいたけ、長ねぎ	酒、花かつお
	こもく 五目きんぴら	豚肉	サラダ油（大豆）、三温糖、ごま油	ごぼう、にんじん、ピーマン、生姜、こんにゃく	酒、しょうゆ、みりん、塩
	アース入り厚焼玉子	鶏卵（卵）、醤油（小麦・大豆）、糖類、かつおエキス、いわし濃縮煮干しだし、塩、あおさ、でんぷん、植物油脂			

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			
	スパゲティナポリタン	ベーコン（豚肉）	スパゲティ（小麦）、三温糖、サラダ油（大豆）	たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、黄ピーマン、マッシュルーム	おろしにんにく、トマトピューレー、ケチャップ、ウスターソース、こしょう、塩、ボークフィヨン（鶏肉、豚肉）、酒
	山内中1年・2年欠食	スイートポテトサラダ	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	にんじん、きゅうり、あお豆（大豆）
	さかなのこうそうや 魚の香草焼き	さけ			酢、塩、こしょう
					白ワイン、塩、パセリ、バジル
5日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	室川小3年・安慶田小5年欠食	にくだんご 肉団子スープ	つくね（鶏肉）	緑豆はるさめ、ごま油	にんじん、大根、長ねぎ、しいたけ
	ぎゅうにく やさい 牛肉と野菜のオイスターソース炒め	牛肉	サラダ油（大豆）、ごま油、でん粉	キャベツ、ピーマン、黄ピーマン、たまねぎ、にんじん、だけのこ	しょうゆ、みりん、酒、おろしにんにく、オイスターソース、塩、ボークフィヨン（鶏肉、豚肉）
	しょうまい ボーク焼売	鶏肉、豚肉、たまねぎ、パン粉（小麦）、でん粉加工食品、砂糖、粉あめ、ソテーオニオン、豚脂（豚肉）、しょうがペースト、しょうゆ（小麦、大豆）、みりん、香辛料、食塩、みそ（大豆）、酵母エキスパウダー、小麦粉、水あめ混合異性化液糖、大豆粉（大豆）			
8日 (月)	牛乳	牛乳			
	すき焼きうどん	牛肉、油揚げ（大豆）	うどん（小麦）、サラダ油（大豆）、三温糖	白菜、小松菜、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、しいたけ	酒、しょうゆ、みりん、塩、かつお節
	●ごぼうのごま和え（ごま）	鶏肉	ノンエッグマヨネーズ（大豆）、三温糖	ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン	しょうゆ、ごまドレッシング（小麦、ごま、大豆）
	さかな て や 魚の照り焼き	さば	三温糖		しょうゆ、みりん、おろししょうが
	カップdeヤクルト	クリーム（乳）、ぶどう糖果糖液糖、全粉乳（乳）、脱脂粉乳（乳）、砂糖、ゼラチン、寒天、はっ酵乳（乳）			
9日 (火)	牛乳	牛乳			
	あげパン（小学校）	きな粉（大豆）	コッペパン（小麦、乳、大豆）、大豆油、黒糖、三温糖、はったい粉		
	安慶田中2年欠食	コッペパン（幼・中学校）	コッペパン（小麦、乳、大豆）		
	ジュリエヌヌスープ	ベーコン（豚肉）	サラダ油（大豆）	白菜、だいこん、にんじん、セロリ	しょうゆ、塩、こしょう、豚骨、酒
	ボークビーンズ	豚肉、ウインナー（豚肉）、ボークビーンズ（小麦、大豆、豚肉）、大豆	じゃがいも、三温糖、サラダ油（大豆）	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム	おろしにんにく、ケチャップ、トマトピューレー、塩、こしょう、酒
	チョコジャム（幼・中学校）	食物繊維、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、カカオマス、加糖練乳（乳）、パン酵母、寒天			
10日 (水)	牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米		ゆかり
	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
	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
	みかん			うんしゅうみかん	
11日 (木)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	とうがん 冬瓜のカレー煮	鶏肉、厚揚げ（大豆）、ちくわ	サラダ油（大豆）、でん粉	冬瓜、にんじん、たまねぎ、しいたけ、いんげん	酒、おろしにんにく、おろししょうが、カレールウ（小麦、大豆、鶏肉、牛肉）、カレー粉、しょうゆ、みりん、塩、かつお節
	こくどう 黒糖ビーンズ	大豆、きな粉（大豆）	三温糖、黒糖		
	ばおしゅー ごぼう包焼	ごぼう、たまねぎ、竹の子、しいたけ、小麦粉、こんにゃく粉、大豆粉末（大豆）、食塩、砂糖、小麦でん粉（小麦）、粉末状小麦たん白（小麦）、豚肉、豚脂（豚肉）、パン粉（小麦）、でん粉、こんぶ粉、ほたて粉、かつお粉、粒状大豆たん白（大豆）、しょうゆ（小麦、大豆）、砂糖、酵母エキス、香辛料、小麦粉加工品（小麦）、米油			



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
12日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	あさりのみそ汁 ^{しる}	あさり、わかめ、絹ごし豆腐（大豆）、 （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
	だいこん ^{うめ} 大根の梅じゃこあえ	しらす干し、糸けすり	三温糖	にんじん、大根、きゅうり	梅肉（大豆 りんご）、ゆかり、 酢、しょうゆ
15日 (月)	ハンバーグの和風あんかけ ^{わふう}	豆腐ハンバーグ（小麦、鶏肉、 豚肉、大豆）	三温糖、でん粉	長ねぎ	おろししょうが、しょうゆ、塩、かつお節
	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	ボークカレー	豚肉、白花豆、白いんげん豆	サラダ油（大豆）、じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ、 ピーマン	酒、りんごピューレー、チャツネ（ りんご）、カレールウ（小麦、大豆、 鶏肉、牛肉）、カレー粉、ウスターソース、 豚骨
16日 (火)	アロエフルーツポンチ		ぶどうセリー	パイン、黄桃（もも）、アロエ、 みかん	
	オムレツ	液卵（卵）、植物油脂（大豆）、 卵黄（卵）、食塩、でん粉発酵調味料、 食用卵殻粉（卵）			
	牛乳	牛乳			
	あげパン（幼・中学校）	きな粉（大豆）	コッペパン（小麦、乳、大豆）、 大豆油、黒糖、三温糖、 はっだい粉		
17日 (水)	コッペパン（小学校）		コッペパン（小麦、乳、大豆）		
	ミネストローネ	ベーコン（豚肉）、大豆	サラダ油（大豆）、ABCマカロニ（ 小麦）、さつまいも、三温糖	にんじん、たまねぎ、セロリ、 キャベツ、トマト	酒、トマトペースト、塩、こしょう、 豚骨、おろしにんにく
	カラフルソテー	ウインナー（豚肉）	サラダ油（大豆）	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 ブロッコリー、コーン	しょうゆ、塩、こしょう、酒
	チョコジャム（小学校）	食物繊維、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、 カカオマス、加糖練乳（乳）、 パン酵母、寒天			
18日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	もすく ^{しる} 汁	鶏肉、もすく	サラダ油（大豆）	しいたけ、だいこん、生姜、 ねぎ	酒、しょうゆ、塩、かつお節
	やさい ^{やさい} 野菜チャンプルー	ツナ、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	塩、しょうゆ
19日 (金)	さんま ^{かんろに} の甘露煮	さんま、砂糖、しょうゆ（小麦、大豆）、 みりん、でん粉、グラニュー糖、 糖蜜、食塩			
	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	とうがん ^{ちゅうか} 冬瓜の中華スープ	鶏肉	ごま油、サラダ油（大豆）	冬瓜、しいたけ、長ねぎ、 にんじん、生姜	しょうゆ、酒、塩、豚骨
20日 (土)	ビビンバ ^{ビク} （肉みそ）	牛肉、豚肉、豚レバー、大豆、 赤みそ（大豆）	三温糖、ごま油、サラダ油（大豆）	きくらげ、生姜、にんにく	しょうゆ、みりん、豆板醤、酒
	ビビンバ（ナムル）		ごま油、三温糖	もやし、小松菜、にんじん	塩、しょうゆ、酢
	たいやき	小麦粉、砂糖、ぶどう糖、食塩、 食用植物油脂（大豆）、小豆、 還元水飴、食塩、ベーキングパウダー			
	牛乳	牛乳			
21日 (日)	ごはん		米		
	ふゆ ^{ふゆ} 冬のしゅんな味そ汁 ^{しる} （室川 小5年生4グループ考案）	豚肉、わかめ、赤みそ（大豆）、 白みそ（大豆）	サラダ油（大豆）	大根、ほうれん草、長ねぎ	酒、かつお節
	パパイヤイリチー	チキアギ（大豆）、ツナ	サラダ油（大豆）	パパイヤ、にんじん、エリンギ、 にら	しょうゆ、塩、かつお節
	ちくわいそ ^{てん} べつぷら	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）			




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
22日 (月)	牛乳	牛乳			
	トウジンジーシュー	豚肉、白かまぼこ	米、カルシウム米、田芋、サ ラダ油（大豆）	にんじん、あお豆（大豆）、 しいたけ	ポークビヨン（鶏肉、豚肉）、か つお節、しょうゆ、塩、酒、みりん
	かぼちゃと鶏肉の煮もの 	鶏肉、ちくわ	三温糖、サラダ油（大豆）	かぼちゃ、にんじん、こんにゃく、しいたけ、いんげん	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節
	さかな、さいきょうや 魚の西京焼き	さば、甘口みそ（大豆）	三温糖		みりん、酒、おろししょうが
23日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ソーキ汁	軟骨ソーキ(豚肉)、結び昆布		だいこん、にんじん、生姜	しょうゆ、塩、かつお節、酒
	あおな、あ、もの 青菜の和え物	しらす干し、ちくわ	三温糖、ごま油	ほうれんそう、にんじん、白 菜、きゅうり	しょうゆ、特濃酢（小麦）、塩
	べにいも、だいふく 紅芋ごま大福	紅芋ペースト、もち粉、白ゴマ（ごま）、砂糖、白玉粉、還元水あめ、ラード（豚肉、牛肉、大豆）、塩、サラダ油（大豆）			
24日 (水)	牛乳	牛乳			
	トマトリゾット 	鶏肉、ベーコン（豚肉）	米、麦、三温糖、オリーブ油	たまねぎ、にんじん、マッ シュルーム、トマト	豚骨、白ワイン、パセリ、おろしに んにく、ケチャップ、トマトビュ ーレー、トマトソース（大豆）、塩
	ジャーマンポテト	ウインナー（豚肉）	サラダ油（大豆）、じゃがい も	たまねぎ、コーン	酒、しょうゆ、塩、こしょう
	フライドチキン	鶏肉、小麦粉、酵母エキス、塩、でん粉（小麦、大豆）、コーンフラワー、コーングリッツ、パン粉（小麦）、香辛料、ぶどう糖、大豆油、パーム油、大豆粉（大豆）、大豆油			
	クリスマスケーキ	豆乳（大豆）、砂糖、加工油脂、水あめ、米粉、ココアパウダー、大豆粉（大豆）、植物油、水あめ、こんにゃく粉、でん粉、清涼飲料水、乳化剤（大豆）			
25日 (木)	牛乳	牛乳			
	こくろ 黒糖パン		黒糖パン（小麦、乳、大豆）		
	●冬やさいのシチュー (乳)	ウインナー（豚肉）、脱脂粉乳	じゃがいも、サラダ油（大豆）	いんげん、大根、にんじん、 たまねぎ、白菜	ホワイトルウ（小麦、乳、大豆、鶏 肉、牛肉）、豚骨
	クリスマスサラダ	ツナ	三温糖	ブロッコリー、カリフラ ワー、コーン、きゅうり、に んじん	イタリアンドレッシング、酢、塩
	もみの木ハンバーグ	鶏肉、たまねぎ、豚脂（豚肉）、豚肉、粒状植物性たん白（大豆）、砂糖、ぶどう糖、食塩、トマトペースト、酵母エキス、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			

中学校3年生のリクエスト献立が登場します♪

中学校3年生のみなさんに、もう一度食べたい給食を各学校にアンケートをとりました。

12月から3月の間にリクエスト献立を出しますので、何が出るのか楽しみに待っていてください☆

	やまうちちゅう 山内中	あげだちゅう 安慶田中	こざちゅう コザ中
1位	あ 揚げパン(ココア・きなこ)	タコライス	タコライス
2位	タコライス	カレー	あ 揚げパン
3位	ラーメン(みそ、しょうゆ)	あ 揚げパン	カレーライス
4位	カレーライス	もずく丼	ラーメン
5位	おきなわ 沖縄そば	フルーツポンチ	ケーキ



←アンケート結果はこうなったよ～。
12月は、人気の揚げパンが
出るので楽しみに！
楽しい給食時間を過ごしてね。



沖縄市エイサーキャラクター



※中3からのメッセージ※

- ・小中給食を食べてきて、全ての給食が美味しく、学校の中で給食時間が一番楽しくて、幸せな時間です。
- ・いつも美味しい給食を作ってくれてありがとうございます。残りの数か月も残さず食べるのでこれからもよろしくお願い致します。
- ・苦手なものも一口は食べるようにしていると、意外と美味しく食べられるようになったりしました。



元気に楽しい、冬休みを過ごしてくださいね！
また1月に元気に会いましょう♪

食事

運動

睡眠

手洗い・うがい

かぜ予防

かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。