

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、でんぶん
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)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	もずくのすまじ汁	もずく、魚そうめん		こまつな、人参、長ねぎ	かつお節、だし昆布、しょうゆ（小麦・大豆）、酒、みりん、塩
	デークニーイリチー	ぶた肉、厚あげ豆腐（大豆）	三温糖、サラダ油（大豆）	大根、人参、こまつな、しいだけ	しょうゆ、みりん、塩
	豚肉の生姜焼き	ぶた肉	三温糖	しょうが	しょうゆ、みりん、酒
2日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、麦		
	あさりとわかめスープ	絹ごし豆腐（大豆）、あさり、わかめ	でん粉、こま油	人参、長ねぎ、えのき	チキンブイヨン（鶏肉）、かつお節、塩、こしょう、しょうゆ
	五目煮	とり肉、厚あげ豆腐（大豆）、結び昆布	三温糖、サラダ油（大豆）	しいだけ、人参、大根、こんにゃく、しょうが、あお豆（大豆）	かつお節、しょうゆ、みりん、塩
	肉まん	キャベツ、たまねぎ、青ねぎ、鶏肉、豚脂肪、しょうゆ、砂糖、小麦粉、調製ラード、植物油脂、おろしにんにく、ごま油、おろししょうが、中国醤油、老酒、鶏ガラスープ（乳）、香辛料、食塩、砂糖、調製ラード、イースト			
3日 (水)	牛乳	牛乳			
	わかめごはん		米、麦		わかめ
	こうや豆腐のみそ汁	こうや豆腐（大豆）、麦みそ（大豆）、赤みそ（大豆）		白菜、人参、大根、しょうが	かつお節
	ひじき炒め	ひじき、ぶた肉、油揚げ（大豆）、チキアギ（大豆）	三温糖、サラダ油（大豆）	人参、切干大根、あお豆（大豆）、にら	しょうゆ、みりん、塩、ボーグブイヨン（鶏肉・豚肉）、かつお節
	いわしの梅煮	いわし、砂糖、水あめ、しょうゆ、梅酢、発酵調味料、でん粉、梅肉ペースト、かつお削り節、こんぶだし			
4日 (木)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン（小麦・乳・大豆）		
	ミネストローネスープ	鶏肉	サラダ油（大豆）、じゃがいも、三温糖、でん粉	玉ねぎ、人参、キャベツ、セロリ、にんにく、トマト	チキンブイヨン（鶏肉）、トマトペースト、塩、こしょう
	キャベツソテー	ぶた肉	オリーブ油	キャベツ、ビーマン、人参、コーン	塩、こしょう
	オムレツ	液卵、植物油脂（大豆）、卵黄、食塩、でん粉発酵調味料、食用卵殻粉、植物油脂（バーム）			
	りんごジャム	水あめ、砂糖、りんご			

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
5日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	にく 肉じゃが	ぶた肉	じゃがいも、三温糖、サラダ油（大豆）	しょうが、人参、玉ねぎ、長ねぎ、こんにゃく、しいたけ	酒、しょうゆ、みりん、かつお節、塩
	ささみとひじきのあ えもの	鶏肉、ひじき	三温糖、ごま油	きゅうり、人参、コーン、シーカーワーサー果汁	しょうゆ、酢（小麦）
	さばのゆずみそかけ	さば、甘口白みそ（大豆）	三温糖	ゆず	みりん、酒、水
8日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	イナムドウチ	ぶた肉、白かまぼこ（大豆）、甘口白みそ（大豆）		しいたけ、とうがん、こんにゃく、ねぎ	かつお節、ポークブイヨン（鶏肉・豚肉）、みりん
	せんき 千切りイリチー	こんにゃく、ぶた肉、チキアギ（大豆）、油揚げ（大豆）	サラダ油（大豆）	切干大根、人参、こんにゃく	しょうゆ、みりん、塩、酒、かつお節
	アンダンスー	ぶた肉、麦みそ（大豆）	三温糖、サラダ油（大豆）	しょうが	みりん
9日 (火)	牛乳	牛乳			
	あさりとトマトのリゾット	あさり、鶏肉	米、麦、三温糖、サラダ油（大豆）	にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、マッシュルーム、コーン、トマト、バセリ	白ワイン、ケチャップ、トマトピューレ、トマトソース（大豆）、塩、こしょう、チキンブイヨン（鶏肉）
	まめ 豆っこサラダ	ひよこ豆、青えんどう豆、レッドキドニー、ツナ	ノンエッグマヨネーズ（大豆）	あお豆（大豆）、フロッコリー、きゅうり、人参、コーン	食塩、フレンチドレッシング、カレー粉
	やさい 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、たまねぎ、米粉、にんじん、スイートコーン、粉末水あめ、ほうれんそう、水溶性食物繊維、植物油、ソテーオニオン、食塩、砂糖、大豆粉、酵母エキス、香辛料			
	かたぬ 型抜きレアチーズ	クリームチーズ、植物油脂、クリーム、乳たんぱく、乳脂肪、還元乳糖、乳製品、食塩、濃縮乳、砂糖、濃縮イチゴ果汁、脱脂粉乳、濃縮レモン果汁、寒天			
10日 (水)	牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米、麦		ゆかり
	さかな 豆乳豚汁	ぶた肉、油揚げ（大豆）、豆乳（大豆）、赤みそ（大豆）、白みそ（大豆）	さといも	人参、大根、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、しょうが	かつお節
	さかな 魚の塩こうじ焼き	さわら	三温糖	しょうが	塩こうじ、みりん
	のり キャベツの海苔ジャコ和え	しらす、刻みのり	ごま油、三温糖	キャベツ、もやし、人参、小松菜	しょうゆ、酢、塩
11日 (木)	牛乳	牛乳			
	キムタクチャーハン	ぶた肉	米、サラダ油（大豆）	にんにく、白菜キムチ、きくらげ、しいたけ、玉ねぎ、人参、たくあん（小麦・大豆）、あお豆（大豆）	酒、しょうゆ、ポークブイヨン（鶏肉・豚肉）、塩、かつお節
	はるさめ 春雨サラダ	ハム（豚肉・大豆）、わかめ	はるさめ、ごま油、三温糖	きゅうり、もやし、人参	酢、しょうゆ、塩
	あ 揚げ春巻き	たけのこ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、植物油脂（ごま）、粒状植物性たん白、	（ごま）、粒状植物性たん白、	しょうゆ、小麦粉、ショートニング、豚脂、はるさめ、	（ごま）、粒状植物性たん白、
12日 (金)	牛乳	牛乳			
	バーガーパン		バーガーパン（小麦、乳、大豆）		
	ぬめやさい 冬野菜シチュー	とり肉、大豆	じゃがいも、サラダ油（大豆）	エリンギ、マッシュルーム、しめじ、コーン、人参、かぼちゃ、玉ねぎ、白菜、バセリ、にんにく	アレルゲンフリーシチュー、チキンブイヨン（鶏肉）、塩、こしょう
	ハンバーグのトマトソースかけ	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）、乳化剤			
15日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とりにく 鶏肉と大根の煮物	とり肉、結び昆布、厚あげ豆腐（大豆）	三温糖	大根、人参、こんにゃく、こまつな、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節
	てづくり ●手作りひりかけ（ごま）	チリメン、糸けすり、青のり	白ごま、三温糖		しょうゆ
	ちぐさ 千草焼き	液全卵、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、鶏肉、大豆油、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 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、麦		
	わかめとだいこんのすまし汁	わかめ		大根、人参、えのき、長ねぎ	かつお節、しょうゆ、塩
	●カラフルそぼろ丼（卵）	ぶた肉、大豆、錦糸卵	サラダ油（大豆）	いんげん、玉ねぎ、人参、エリンギ、あお豆（大豆）、しょうが	みりん、酒、しょうゆ、塩
	くだもの			温州みかん（予定）	

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
17日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ちゅうか 中華スープ	とり肉、絹ごし豆腐（大豆）	はるさめ、ごま油、でん粉	白菜、きくらげ、人参、長ねぎ	塩、こしょう、しょうゆ、ポークブイヨン（鶏肉・豚肉）、かつお節
	チンジャオロースー	ぶた肉	サラダ油（大豆）、三温糖、でん粉、ごま油	人参、たけのこ、ビーマン、赤ビーマン、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、塩、オイスターソース
	や 焼きぎょうざ	キャベツ、たまねぎ、にら、豚肉、鶏肉、豚脂、でん粉加工食品、辛料、小麦粉、小麦グルテン、植物油脂、でん粉、大豆粉、ぶどう糖			香辛料、小麦粉、大豆油、砂糖、しょうがペースト、香辛料、小麦粉、小麦グルテン、植物油脂、でん粉、大豆粉、ぶどう糖
18日 (木) ★ 琉球料理 の日	牛乳	牛乳			
	野菜そば	そば めん	沖縄そば（小麦・大豆）		
	そば汁	ぶた肉、白かまぼこ（大豆）	サラダ油（大豆）	しいたけ、キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、ねぎ、しょうが	かつお節、しょうゆ、みりん、酒、塩、ポークブイヨン（鶏肉・豚肉）
	●にんじんシリシリ（卵）	大豆、ツナ、卵	サラダ油（大豆）、ごま油	人参、玉ねぎ、にら	塩、しょうゆ
19日 (金) ★ 食育 の日	牛乳	牛乳			
	もしく丼	麦ごはん めん		米、麦	
	もしく	もしく、ぶた肉、大豆たんぱく	三温糖、サラダ油（大豆）、でん粉、ごま油	玉ねぎ、コーン、人参、ビーマン、あお豆（大豆）、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、塩、こしょう、かつお節
	かしわ汁	じる	とり肉、結び昆布	サラダ油（大豆）	大根、ごぼう、人参、しいたけ、長ねぎ、しょうが
	イカメンチカツ		いか、キャベツ、にんじん、パン粉（小麦・大豆）、粒状植物性たん白（大豆）、おろしおうが、砂糖、にんにくペースト、粉末しょうゆ（小麦・大豆）、食塩、香辛料、小麦粉、植物油脂（大豆）、大豆油		塩、しょうゆ、かつお節
22日 (月) ★ 冬至 献立	牛乳	牛乳			
	とうじ 冬至ジューシー	ぶた肉、細切こんぶ、白かまぼこ（大豆）、油揚げ（大豆）	米、麦、カルシウム米、田芋、サラダ油（大豆）	人参、しいたけ	しょうゆ、酒、みりん、塩、かつお節、ポークブイヨン（鶏肉・豚肉）
	きりこ 切り干し大根のおかか和え	きりこ 切り干し大根（あかか）	チキアギ（大豆）、糸けすり	三温糖	きゅうり、もやし、人参、切り干し大根
	とりにく 鶏肉のシーカーサー焼き	とり肉	三温糖	シーカーサー果汁	しょうゆ、みりん
23日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん むぎ			米、麦	
	まーぼーどうふ 麻婆豆腐	木綿豆腐（大豆）、ぶた肉、大豆、赤みそ（大豆）	三温糖、ごま油、でん粉、サラダ油（大豆）	玉ねぎ、人参、たけのこ、長ねぎ、にら、きくらげ、しいたけ、しょうが、にんにく	豆板醤（大豆）、オイスターソース、しょうゆ
	かいそあ 海藻和え	白きくらげ、つのまた、昆布、糸けすり	三温糖	きゅうり、もやし、人参	しょうゆ、酢、塩
24日 (水) ★ クリスマス 献立	牛乳	牛乳			
	スパゲティナポリタン	ぶた肉、ウインナー（豚肉）	スパゲティ（小麦）、サラダ油（大豆）、オリーブ油	人参、玉ねぎ、ビーマン、しめじ、マッシュルーム、トマト、にんにく	ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、チャツネ（りんご）、白ワイン、こしょう、塩
	はなやさい 花野菜サラダ		三温糖	ブロッコリー、カリフラワー、人参、きゅうり	しょうゆ、酢、りんご酢、塩
	チキンナゲット	鶏肉、鶏皮、コーンスター、パン粉、豚脂、粉末状大豆たん白、しょうゆ、食塩、チキンスープ、香辛料、たん白加水分解物、おろしにんにく、小麦粉、コーングリッツ、植物油脂、コーンスター、なたね油、バーム油			
	クリスマスケーキ (大豆)	白餡、砂糖、豆乳（大豆）、米粉、豆乳加工品（大豆）、食用植物油脂、ココアパウダー、食物繊維、製菓ペースト、食用精製加工油脂、でん粉、こんにゃく粉加工品			
25日 (木)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん			米、麦	
	ヌードルスープ	鶏肉	スパゲッティ（小麦）	玉ねぎ、キャベツ、人参、パセリ、マッシュルーム	塩、こしょう、チキンブイヨン（鶏肉）
	キーマカレー	ぶた肉、鶏肉、豚レバー、大豆たんぱく	じゃがいも、サラダ油（大豆）	玉ねぎ、人参、セロリ、かぼちゃ、にんにく	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、チャツネ（りんご）、カレー粉、塩、チキンブイヨン（鶏肉）
	ほしがた 星型ボテト（大豆）	じゃがいも、なたね油、大豆油、食塩、米粉			
	ミルメークココア（大豆）	砂糖、ぶどう糖、ココア、食塩、植物レシチン（大豆由来）			

○○○沖縄市立学校給食センター第2調理場よりおしらせ○○○

毎月19日「食育の日」、第3木曜日「琉球料理の日」、月1回「絵本献立」を実施しています。

「食育の日」「琉球料理の日」は沖縄にちなんだ献立を、

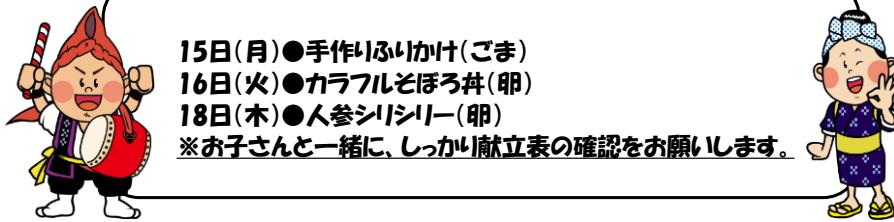
「絵本献立」の日は絵本や物語にある料理を給食にとり入れています♪ 今月は「さかんださかんだ」です！

※各学校の行事等で給食が欠食になることがあります。管轄の学校数が多く、欠食予定日の記載ができません。

欠食に関する問い合わせ等ございましたら、各学校へおねがいいたします。



12月のアレルギー除去食提供日



さむ ま ふゆ げんき す 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、沖縄も朝晩寒くなってきましたね！
寒いと、手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎、インフルエンザなどの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。
また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



冬至とは…？



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置にくるため、
昼が短く、夜が長くなります。昔は太陽の力が最も
弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、
運が向いてくると考えられていたことから、県
外ではゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や「ん」
のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があり
ます。

沖縄では「トゥンジー(冬至)ジューシー」を食べる風
習があるよ！

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

