

令和8年1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・シチュー種類を含む）・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
6日 (火) 新年 お祝い	牛乳	牛乳			
	黒米ごはん		米、麦、黒米		
	冬野菜みそ汁	鶏肉、油揚げ（大豆）、甘口白みそ（大豆）、麦みそ（大豆）	じゃがいも	人参、玉ねぎ、大根、白菜、ねぎ	かつお節、塩
	ニガナの白和え	豆腐（大豆）、ツナ、甘口白みそ（大豆）	三温糖	ニガナ、こまつな、人参	しょうゆ（小麦、大豆）、塩
7日 (水) 七草 献立	ミヌダル	豚肉	ごま	しょうが	しょうゆ、みりん、酒
	牛乳	牛乳			
	七草がゆ	豚肉	米、サラダ油（大豆）	大根、だいこん菜、かぶ、さんとうさい、白菜、ねぎ、人参	しょうゆ、かつお節、塩、酒
	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、一味唐辛子、塩、かつお節
8日 (木) 絵本 献立	もずく入り厚焼玉子	鶏卵、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		
	牛乳	牛乳			
	コッペパン（小）		コッペパン（小麦、乳、大豆）		
	なかよしあげパン（中）	きな粉（大豆）	なかよしパン（小麦、乳、大豆）、大豆油、黒糖、三温糖、はったい粉		ミルメークココア（大豆）
	かぼちゃのクリームシチュー	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	アレルギーフリーシチュー、豚骨、白ワイン、塩、こしょう
9日 (金) 鏡開き 献立	花野菜のソテー	ベーコン（豚肉）		ブロッコリー、カリフラワー、コーン、赤ピーマン、にんにく	しょうゆ、塩、こしょう、乳不使用マーガリン（大豆）
	りんごジャム（小）	水あめ、砂糖、りんご			
	牛乳	牛乳			
鏡開き 献立	ごはん		米		
	豆腐と豚肉の中華風つま煮	豚肉、豆腐（大豆）	でん粉、サラダ油（大豆）	にんにく、人参、白菜、玉ねぎ、しめじ、だけのこ、小松菜、きくらげ、しいたけ	酒、オイスターソース、しょうゆ、塩、チキンブイヨン（鶏肉）
	中華風サラダ	ツナ	三温糖、ごま油	ブロッコリー、チンゲン菜、もやし、人参、シークワサー果汁	しょうゆ、酢（小麦）
	白玉ぜんざい（効：もち無し）	金時豆	白玉もち（大豆）、押麦、黒糖、三温糖		塩

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
13日 (火) 琉球料理の日	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、麦		
	タコスミート	豚肉、豚レバー、大豆たんぱく	サラダ油（大豆）、三温糖	人参、玉ねぎ、にんにく	赤ワイン、ケチャップ、トマトソース（大豆）、ウスターソース、チリソース（りんご、鶏肉、大豆）、チリパウダー、塩
	●ポイルキャベツ・チーズ（乳）	チーズ（乳）		キャベツ	
	オニオンスープ	ベーコン（豚肉）	じゃがいも	玉ねぎ、人参、しめじ、セロリ、パセリ	豚骨、しょうゆ、こしょう、塩
14日 (水) 琉球料理の日	ごまなしミニフィッシュ	カタクチイワシ、砂糖、でん粉分解物			
	牛乳	牛乳			
	玄米ごはん		米、玄米		
	のっぺい汁	ちくわ	さといも、でん粉	人参、ごぼう、こんにゃく、こまつな、しいたけ	しょうゆ、塩、みりん、酒、かつお節
	●青菜のごま和え（ごま）	鶏肉	三温糖、ごま	こまつな、キャベツ、もやし、人参、コーン	しょうゆ、酢、塩
15日 (木) 琉球料理の日	さかなての魚の照り焼き	バサ	三温糖	しょうが	塩、しょうゆ、みりん、酒
	牛乳	牛乳			
	もちきびごはん		米、もちきび		
	ソーキ汁	豚肉、結び昆布、赤みそ（大豆）、白みそ（大豆）		とうがん	かつお節、しょうゆ
	チキナーチャンプルー	豚肉、豆腐（大豆）、ツナ	サラダ油（大豆）	からし菜、こまつな、人参、もやし	しょうゆ、塩
16日 (金) 食育の日	ちくわのマヨネーズ焼き	ちくわ、青のり	ノンエッグマヨネーズ（大豆）		しょうゆ
	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、麦		
	キムチ鍋	豚肉、豆腐（大豆）	ごま油、三温糖	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、白菜、もやし、えのき、こんにゃく、白菜キムチ	豆板醤（大豆）、酒、塩、豚骨、みりん、しょうゆ
	●チョレギサラダ（ごま）	のり	ごま油、三温糖、ごま	キャベツ、きゅうり、もやし、人参、にんにく	酢、しょうゆ、塩
19日 (月) 食育の日	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、麦		
	おでん	鶏肉、結び昆布、ちくわ、厚あげ豆腐（大豆）	じゃがいも、三温糖	大根、人参、こんにゃく、いんげん	かつお節、しょうゆ、みりん、塩、酒
	納豆みそ	納豆（大豆）、糸けずり、赤みそ（大豆）、白みそ（大豆）	三温糖、サラダ油（大豆）	しょうが、ねぎ	みりん
	くだもの			たんかん（予定）	
20日 (火) 世界のペル料理	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	カルド・デ・ポヨ（鶏と野菜のスープ）	鶏肉	スパゲッティ（小麦）	玉ねぎ、人参、コーン、しょうが、パセリ	塩、こしょう、チキンブイヨン（鶏肉）、ポークブイヨン（鶏肉、豚肉）
	ロモ・サルタード（牛肉と野菜の炒め物）	牛肉	フライドポテト、大豆油、サラダ油（大豆）	にんにく、玉ねぎ、赤ピーマン、トマト	赤ワイン、しょうゆ、塩、こしょう、オレガノ粉、酢
21日 (水) 食育の日	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	みぞれ汁	豚肉		しめじ、人参、白菜、大根、ねぎ	かつお節、だし昆布、塩、みりん、しょうゆ
	ひじき炒め	ひじき、豚肉、大豆、チキアギ（大豆）	三温糖、サラダ油（大豆）	人参、キャベツ、にら	しょうゆ、みりん、塩、ポークブイヨン（鶏肉、豚肉）、かつお節
	さばの西京焼き	さば、白みそ（大豆）	三温糖		みりん、しょうゆ
22日 (木) 食育の日	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、麦		
	マーボー大根	豚肉、豆腐（大豆）、白みそ（大豆）、赤みそ（大豆）	三温糖、でん粉、ごま油	大根、人参、玉ねぎ、ピーマン、にら、しいたけ、きくらげ、しょうが、にんにく	テンメンジャン（小麦、大豆）、みりん、オイスターソース、豆板醤（大豆）、塩
	ショーロンボー	キャベツ、たまねぎ、豚脂、豚肉、だけのこ水煮、しょうゆ（小麦、大豆）、はるさめ、でん粉、しいたけ、かきエキス調味料、砂糖、おろししょうが、発酵調味料、植物油脂（ごま）、食塩、香辛料、小麦粉、ショートニング、加工油脂			

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
23日 (金)	牛乳 ぜんりゅうらん 全粒粉パン とりにく まめ ようふうに 鶏肉と豆に洋風煮 ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉、大豆 ハム（豚肉、大豆）	 全粒粉パン（小麦、乳、大豆） じゃがいも、三温糖、コーン スターチ、サラダ油（大豆） 三温糖	 人参、玉ねぎ、あお豆（大豆）、しめじ、にんにく、トマト 人参、玉ねぎ、あお豆（大豆）、しめじ、にんにく、トマト ブロッコリー、カリフラワ－、コーン、きゅうり、赤ピーマン	 赤ワイン、デミグラスソース（小麦、鶏肉）、ケチャップ、ウスターソース、ポークフィヨン（鶏肉、豚肉）、塩、こしょう しょうゆ、酢、塩
26日 (月)	牛乳 クープジュシー ●ミミガー入り 酢みそ和え（ごま） さばの香味野菜だれ	牛乳 豚肉、細切昆布 ミミガー（豚肉）、甘口白みそ（大豆）、赤みそ（大豆） さば	 米、サラダ油（大豆） 三温糖、ごま 三温糖、ごま油	 しいたけ、人参、ねぎ 大根、もやし、きゅうり、コーン 長ねぎ、にんにく、しょうが	 しょうゆ、みりん、塩、酒、かつお節 りんご酢 酒、みりん、酢、しょうゆ
27日 (火)	牛乳 ごはん どて煮 だいこん はくさい ばいにくあ 大根と白菜の梅肉和え みそカツ	牛乳 ごはん 豚中身、豚肉、赤みそ（大豆）、ハ丁みそ（大豆） 鶏肉 豚肉、赤みそ（大豆）、白みそ（大豆）	 米 三温糖 三温糖 パン粉（小麦、大豆）、小麦粉、大豆油、三温糖	 大根、人参、こんにゃく、長ねぎ、しょうが 白菜、きゅうり、大根、人参、もやし、梅肉（りんご、大豆） にんにく	 酒、しょうゆ、一味唐辛子、かつお節 酢、しょうゆ 塩、こしょう、酒、みりん
28日 (水)	牛乳 きつねうどん はくさい あ 白菜のゆず和え この や らう お好み焼き風	牛乳 鶏肉、白かまぼこ（大豆）、油揚げ（大豆） 鶏肉 キャベツ入りつくね（鶏肉、豚肉）	 うどん（小麦）、三温糖、サラダ油（大豆） 三温糖 ノンエッグマヨネーズ（大豆）	 人参、こまつな、長ねぎ 白菜、こまつな、人参、大根、シークワーサー果汁、ゆず お好み焼きソース（もも、りんご、大豆、小麦、鶏肉、豚肉）	 酒、みりん、しょうゆ、ポークフィヨン（鶏肉、豚肉）、塩、かつお節 しょうゆ、酢 大豆、小麦、鶏肉、豚肉
29日 (木)	牛乳 ごはん いもに 芋煮 おみ漬け こ 小いわし うめ かおりあ 梅の香揚げ もものタルト	牛乳 ごはん がんもどき（大豆） いわたし、パン粉、小麦粉、加工米粉、梅肉パウダー、大豆油 砂糖、豆乳（大豆）、米粉、ももピューレー、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、ショートニング、コーンフラワー、水溶性食物繊維、植物油、水あめ、大豆粉、こんにゃく加工品	 米 三温糖 三温糖	 こんにゃく、人参、しいたけ、しめじ、ねぎ こまつな、人参、大根、高菜漬（大豆）	 かつお節、酒、しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ
30日 (金)	牛乳 ミートソーススパゲッティ オーロラサラダ BBQチキン ミルクコーヒー	牛乳 豚肉、大豆 ハム（豚肉、大豆）、ひよこ豆 鶏肉 砂糖、インスタントコーヒー、食塩	 スパゲッティ（小麦）、三温糖、サラダ油（大豆） 三温糖 三温糖	 人参、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、しめじ、トマト、にんにく ブロッコリー、きゅうり、赤ピーマン にんにく、レモン果汁	 ケチャップ、デミグラスソース（小麦、鶏肉）、ウスターソース、トマトピューレ、赤ワイン、塩 サウザンアイランドドレッシング 塩、こしょう、リンゴピューレー（りんご）、しょうゆ

学校給食週間（1/24～30）は沖縄市にゆかりのある献立を取り入れていきます

沖縄市立学校給食センター第2調理場よりお知らせ

◎毎月19日「食育の日」、第三木曜日「琉球料理の日」、毎月1回「絵本献立」を実施しています。
絵本献立の日は、絵本や物語に関連のある献立を給食に取り入れています。

📅 1月の絵本献立の日
1月8日(木)『14ひきのかぼちゃ』

※各学校の行事等で給食が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、お問い合わせは各学校へお願いします。

保護者の方へ

1月の除去食提供日

13日（火）●ボイルキャベツ・チーズ（乳）
14日（水）●青菜のごま和え（ごま）
16日（金）●チョレギサラダ（ごま）
26日（月）●ミミガー入り
酢みそ和え（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
注意してください。

リクエスト給食を提供します！！

各小学校6年生&中学校3年生にアンケートを取りました。
1月～3月までに1位～5位の献立を提供するのでお楽しみに◎

がどこにあるか探してみてね！

1位	二色あげパン
2位	カレー
3位	フルーツポンチ
4位	ラーメン
5位	タコライス

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA（アジア救済公認団体）」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

明治22年

私立忠愛小学校で
提供されたとされ
る給食。

戦後(昭和20～30年代)

支援物資の脱脂粉乳
や缶詰、小麦粉など
を使った給食。

現在

地域でとれる旬の食材を取り入
れ、郷土料理や行事食、世界の料
理など、食育の教材となる給食。