

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3調理場  
098-989-1324

《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 <b>マカダミアナッツ</b>

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。

日	献立名 <small>こんだてめい</small>	赤の食品 <small>おもに体をつくる もとになる</small>	黄の食品 <small>おもにエネルギーの もとになる</small>	緑の食品 <small>おもに体の調子を 整えるもとになる</small>	調味料
6日 (火) <div>新年お祝い料理</div>	牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米		ゆかり
	イナムドッチ	豚肉、黄色かまぼこ、厚揚げ（大豆）、甘口白みそ（大豆）、白みそ（大豆）		こんにゃく、椎茸	豚骨（豚肉）、花かつお、塩
	千切りイリチー	豚肉、昆布、白かまぼこ	サラダ油（大豆）	切干大根、人参、こんにゃく、いんげん	濃口醤油（小麦・大豆）、本みりん、酒、塩、花かつお
	こうはく紅白ウサチ		グラニュー糖	大根、人参	酢（小麦）、塩
	りんごゼリー	りんご果汁（りんご）、水あめ、さとう、りんごピューレ（りんご）			
7日 (水)	牛乳	牛乳			
	沖縄風七草がゆ <small>ななは</small>	豚肉	米、サラダ油（大豆）	からし菜、ほうれん草、小松菜、大根葉、よもぎ、大根、キャベツ、人参	花かつお、ボークパイヨン（鶏肉・豚肉）、うすろしょうゆ（小麦・大豆）、塩
	ちくぜんに	鶏肉、チキアギ	里芋、三温糖、サラダ油（大豆）	人参、大根、ごぼう、れんこん、いんげん、椎茸、こんにゃく	濃口醤油、本みりん、酒、花かつお
	べにいも紅芋チップス		紅イモ、さつまいも、大豆油		塩
8日 (木)	牛乳	牛乳			
	むぎ麦ごはん <small>むぎ</small>		米、大麦		
	ぶた豚キムチ丼 <small>ぶた豚</small>	豚肉、油揚げ（大豆）	三温糖、サラダ油（大豆）、ごま油	白菜キムチ（アレルギーフリー）、キャベツ、しょうが、人参、たまねぎ、しめじ、小松菜、こんにゃく	酒、濃口醤油、本みりん、塩
	ちゅうか中華コーンスープ	絹ごし豆腐（大豆）	でん粉	椎茸、人参、コーン、クリームコーン、木くらげ、しょうが、ねぎ	うすろしょうゆ、塩、豚骨（豚肉）
	くだもの			うんしゅうみかん（予定）	
9日 (金)	牛乳	牛乳			
	チキンライス <small>オカムワライス</small>	鶏肉	米、大麦、サラダ油（大豆）	人参、たまねぎ、しめじ、ピーマン、にんにく、トマトジュース	チキンスープ（鶏肉）、酒、トマトケチャップ、塩
	スクランブルエッグ	卵、しょうゆ（小麦、大豆）、糖類、かつおエキス、濃縮煮干しだし、食塩、でんぷん、植物油脂			
	ブロッコリーのツナ和え	ツナ	三温糖、ごま油	ブロッコリー、大根、キャベツ、人参、コーン	うすろしょうゆ、酢、塩
	チーズ	チーズ（乳）			

日	こんだてめい 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)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、大麦		
	ふゆやさい わふう 冬野菜の和風カレー	鶏肉、白花生 白いんげん豆	じゃがいも、サラダ油（大豆）、 小麦粉、大豆油	人参、たまねぎ、長ねぎ、大根、 ブロッコリー、にんにく、ブルー ン	花かつお、豚骨（豚肉）、赤ワイン、カレー 粉、ウスターソース、マドラスカレールウ （小麦・りんご）、カレールウ（小麦・大 豆・鶏肉・牛肉）、塩、濃口醤油
	てづく 手作りふくしんづけ	昆布	三温糖	切干大根、ごぼう、人参、しょう が	濃口醤油、本みりん、塩、酢
	めだまや 目玉焼き	目玉焼き（卵、大豆）			
14日 (水)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、大麦		
	もすく <sup>どん</sup> 丼	もすく、豚肉	サラダ油（大豆）、三温糖、でん 粉	人参、たまねぎ、コーン、あお豆 （大豆）、しょうが、にんにく	酒、濃口醤油、本みりん、塩、花かつお、 ボークパイオン（鶏肉・豚肉）
	【中学3年 リクエスト献立】				
	あさりとわかめのスープ	あさり、わかめ、絹ごし豆腐（大 豆）	でん粉、ごま油	しめじ、しいたけ、人参、コー ン、長ねぎ、しょうが	花かつお、酒、濃口醤油、うすくちしょう ゆ、塩、ボークパイオン（鶏肉・豚肉）
	べにいも 紅芋ごまだんご	紅芋、もち粉、麦芽糖、上白糖、ごま、でんぷん、大豆油			
	【中学3年 リクエスト献立】				
15日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	みそおでん	厚揚げ（大豆）、無添加ウイン ナー（豚肉）、結び昆布、ちく わ、赤みそ（大豆）、ノンフライ つくね（鶏肉）	じゃがいも、三温糖	大根、人参、こんにゃく、さやい んげん	花かつお、酒、本みりん、塩
	だいず <sup>こくう</sup> 大豆の黒糖がらめ	大豆、きな粉（大豆）	アーモンド、三温糖、黒糖		
	きのこのサラダ	無添加ハム（豚肉・大豆）、糸け ずり	三温糖、クルトン（小麦）	しめじ、えのきたけ、人参、小松 菜、キャベツ	和風ドレッシング（小麦、大豆、りんご）、 塩、濃口醤油
16日 (金)	牛乳	牛乳			
	ちゅうかふう 中華風ピラフ	豚肉、無添加ハム（豚肉・大豆）	米、大麦、サラダ油（大豆）、ご ま油	人参、たまねぎ、椎茸、れんこ ん、長ねぎ、にんにく	ボークパイオン（鶏肉・豚肉）、オイスター ソース（アレルギーフリー）、濃口醤油、本 みりん、酒、塩
	ユーリンチー（とりのあますあ んかけ）	鶏肉	小麦粉、でん粉、大豆油、三温 糖、黒糖	赤ピーマン、たまねぎ	濃口醤油、酢
	はるめ 春雨サラダ	無添加ハム（豚肉・大豆）	春雨、三温糖、ごま油	きゅうり、コーン、人参、木くら げ	うす口しょうゆ、酢
19日 (月)	牛乳	牛乳			
	おきなわ 沖縄そば（めん）		沖縄そば（小麦、大豆）		
	おきなわ 沖縄そば（しる）	豚肉、白かまぼこ		人参、ねぎ、生姜	豚骨（豚肉）、花かつお、濃口醤油、本みり ん、酒、塩
	【中学3年 リクエスト献立】				
	やさい 野菜かき揚げ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく、小麦粉、食塩、粉末粒状大豆たんぱく（大豆）、パーム油、大豆油			
	だいこん 大根とパインのウサチー		三温糖	大根、キャベツ、パインアップ ル、シークワーサー果汁	うす口しょうゆ、酢、塩
20日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	なかみじる 中身汁【中学3年 リクエスト献立】	豚肉、豚中身（豚肉）		こんにゃく、椎茸、ねぎ、生姜	豚骨（豚肉）、花かつお、濃口醤油、本みり ん、塩
	クーブイリチー	昆布、白かまぼこ、豚肉	サラダ油（大豆）	切干大根、人参	ボークパイオン（鶏肉・豚肉）、濃口醤油、 本みりん、酒、塩、花かつお
	くだもの			タンカン（予定）	
21日 (水)	牛乳	牛乳			
	こくう 黒糖パン		黒糖パン（小麦、乳、大豆）		
	ちゅうら 美らキャロットスープ	豚肉、無添加ベーコン（豚肉）、 白花生 白いんげん豆	じゃがいも、サラダ油（大豆）	かぼちゃ、たまねぎ、人参、パセ リ	塩、こしょう、シチューベース（アレルギー フリー）、豚骨（豚肉）
	ハンバーグの県産きのことおろし ソースかけ	ハンバーグ（豚肉、鶏肉、大豆）	三温糖、でん粉	大根、えのきたけ、しめじ、エリ ンギ、生姜	ノンオイルドレッシング青じそ、濃口醤油、 本みりん、酒
	ポテ豆サラダ	大豆、無添加ハム（豚肉・大豆）	さつまいも、じゃがいも、ノン エッグマヨネーズ、三温糖	人参、きゅうり、あお豆（大 豆）、コーン	コーンクリーミードレッシング、酢、塩
22日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	だいこん 大根ソブシー	豚肉、厚揚げ（大豆）、昆布、赤 みそ（大豆）	サラダ油（大豆）、三温糖	大根、人参、こんにゃく、小松菜	酒、本みりん、塩、花かつお
	グルクンのシークワーサーソースがけ	グルクン	小麦粉、でん粉、大豆油、三温糖	たまねぎ、赤パプリカ、シー クワーサー果汁	うす口しょうゆ、酢、塩
	ひとくち <sup>こくう</sup> 黒糖		粗糖、糖蜜、黒糖		
23日 (金)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米、大麦		
	さかなじる 魚汁【中学3年 リクエスト献立】	赤魚、アーサ、沖縄豆腐（大 豆）、麦みそ（大豆）		大根、人参、長ねぎ	花かつお、だし昆布、うす口しょうゆ、酒、 塩
	●チキナーいため <sup>たまご</sup> （卵）	スクランブルエッグ（卵、小麦、 大豆）、豚肉、チキアギ	麴（小麦、大豆）、サラダ油（大 豆）、ごま油	からし菜、人参、もやし、キャベ ツ	塩、酒、濃口醤油、本みりん
	アンドンスー（油みそ）	麦みそ（大豆）、ツナ	サラダ油（大豆）、黒糖、三温糖	ねぎ	本みりん

★26日～30日は、学校給食週間の取組②として、世界料理を取り入れた献立を提供します

日	献立名 <small>こんだてめい けんりつな</small>	赤の食品 <small>おもに体をつくる もとになる</small>	黄の食品 <small>おもにエネルギーの もとになる</small>	緑の食品 <small>おもに体の調子を 整えるもとになる</small>	調味料
26日 (月)	牛乳 むぎ 麦ごはん	牛乳	米、大麦		
☆日本料理(和食)	すきやき☆	牛肉、沖縄豆腐(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)	人参、大根、こんにゃく、はくさい、長ねぎ、ほうれん草、えのきだけ	濃口醤油、酒、本みりん、花かつお
	こぎかな ●小魚とアーモンドのみつづらめ(ごま)	小魚(カエリ)、アーモンド	ごま、黒糖、はちみつ、でん粉		
	くだもの			りんご(予定)	
27日 (火)	牛乳 ごはん	牛乳	米		
☆中国料理	ちゅうか ●中華たまごスープ(卵)☆	鶏肉、たまご	でん粉、ごま油	とうがん、人参、長ねぎ、コーン、椎茸	豚骨(豚肉)、うすろしょうゆ、こしょう、塩
	さかな 魚のあまからソースかけ けんこう 【健康レシビコンテスト受賞作品】	めかじき(予定)	小麦粉、でん粉、大豆油、三温糖、ごま油	たまねぎ、えのきだけ、しめじ、人参、コーン、赤パプリカ、長ねぎ、にんにく、生姜	塩、こしょう、酒、濃口醤油、本みりん、デミグラスソース(小麦、鶏肉)
	あんこ フルーツ杏仁風ポンチ☆		杏仁風味豆乳ゼリー(大豆)、砂糖	黄もも(もも)、洋なし、ぶどう、パインアップル、さくらんぼ、みかん	
28日 (水)	牛乳 コッペパン	牛乳	コッペパン(小麦、乳、大豆)、三温糖、でん粉		
☆アメリカ料理	ウインナーのソースかけ	無添加ウインナー(豚肉)		たまねぎ、ピクルス	トマトケチャップ、ウスターソース
	コーンチャウダー☆	無添加ベーコン(豚肉)、鶏むね肉、白花生 白いんげん豆	おおむぎ、じゃがいも、サラダ油(大豆)	コーン、裏ごしコーン、人参、たまねぎ、パセリ	豚骨(豚肉)、チキンスープ(鶏肉)、シチューベース(アレルギーフリー)、塩、こしょう
	コールスローサラダ☆		ノンエッグマヨネーズ、三温糖	キャベツ、きゅうり、人参	コーンクリーミードレッシング、酢、塩、マスタード
29日 (木)	牛乳 ピタパン☆	牛乳	ピタパン(小麦、乳、大豆)		
☆エジプト料理	ヌードルスープ	鶏肉、無添加ベーコン(豚肉)	スパゲッティ(小麦)、じゃがいも、サラダ油(大豆)	人参、たまねぎ、コーン、セロリ、パセリ	豚骨(豚肉)、チキンスープ(鶏肉)、濃口醤油、こしょう、塩
	まめ 豆のスパイシーいため☆	牛肉、大豆、赤いんげん豆、レンズ豆	サラダ油(大豆)、三温糖	たまねぎ、人参、ピーマン、トマト、かぼちゃ、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、クミン、チリパウダー、塩、濃口醤油
	くだもの			うんしゅうみかん(予定)	
30日 (金)	牛乳 やさい 野菜バエリア☆	鶏肉、無添加ベーコン(豚肉)	米、大麦、オリーブオイル	にんにく、たまねぎ、人参、赤ピーマン、コーン、ブロックリー、マッシュルーム	白ワイン、カレー粉、ターメリックパウダー、濃口醤油、塩、チキンスープ(鶏肉)
☆スペイン料理	スペイン風オムレツ☆	鶏卵、かぼちゃ、とりこ、でん粉、こめ油、砂糖、食酢、しょうゆ(大豆)、食塩、ひまわり油、かつおだし、酵母エキス、みりん			
	バレンシアサラダ☆	無添加ハム(豚肉・大豆)	オリーブオイル、三温糖	キャベツ、大根、きゅうり、人参、甘夏みかん	タンカンドレッシング(小麦、大豆、ゼラチン)、塩、うすろしょうゆ、ワインビネガー



1/24～1/30は  
「全国学校給食週間」です

第三調理場では、1月19日～30日が  
学校給食週間となります。

●●●●● 沖縄市第三調理場の学校給食週間の取り組み ●●●●●

○第1弾: 1月19日～23日▶▶ 沖縄の郷土料理、地場産物を紹介

・沖縄そば・中身汁・クーブイリチー・大根ンブシー・アンドンソー・チキナーいため など

○第2弾: 1月26日～30日▶▶ 世界料理を紹介(☆印で表示)

・日本料理(和食)・中国料理・アメリカ料理・エジプト料理・スペイン料理



美東中学校、沖縄東中学校の3年生からのリクエスト献立を1月～3月の期間に提供します。どうぞ、おたのしみに！

1月のリクエスト献立 ▶▶ もずく丼、紅芋ごまだんご、沖縄そば、  
中身汁、魚汁、油みそ