

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。月はじめに使用した日のみ、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.オイスター源には「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
6日 (火) 新年お祝い料理	牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米		ゆかり
	イナムドウチ	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
	じゅばく 紅白ウサチ		グラニュー糖	大根、人参	酢（小麦）、塩
7日 (水)	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）			
	牛乳	牛乳			
	沖縄風七草がゆ	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、ボーグブイヨン（鶏肉・豚肉）、うす口しょうゆ（小麦・大豆）、塩
	ちくせんに	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
8日 (木)	べにいも 紅芋チップス		紅イモ、さつまいも、大豆油		塩
	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、大麦		
	ぶた 豚キムチ丼	豚肉、油揚げ（大豆）	三温糖、サラダ油（大豆）、ごま油	白菜キムチ（アレルゲンフリーア）、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	うす口しょうゆ、塩、豚骨（豚肉）
9日 (金)	くだもの			うんしゅうみかん（予定）	
	牛乳	牛乳			
	チキンライス	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、でんぶん、植物油脂			
	プロッコリーのツナ和え	ツナ	三温糖、ごま油	プロッコリー、大根、キャベツ、人参、コーン	うす口しょうゆ、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
13日 (火)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米、大麦		
	ふゆやまい わふう 冬野菜の和風カレー	鶏肉、白花豆 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、 プロッコリー、にんにく、ブレ 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
	てづくり 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			
	むぎごはん		米、大麦		
	もずく丼 【中学3年 リクエスト献立】	もずく、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、 ポークブイヨン（鶏肉・豚肉）
	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、ポークブイヨン（鶏肉・豚肉）
	べにいも 紅芋ごまだんご 【中学3年 リクエスト献立】	紅芋、もち粉、麦芽糖、上白糖、ごま、でんぶん、大豆油			
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
	だいす こくとう 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、えのきだけ、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	ポークブイヨン（鶏肉・豚肉）、オイスター ソース（アレルゲンフリー）、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	赤ビーマン、たまねぎ	濃口醤油、酢
	はるかわ 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			
19日 (月)	おきなわ 沖縄そば（めん） 【中学3年 リクエスト献立】		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
	やさい あ 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）、バーム油、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			
20日 (火)	ごはん		米		
	なかむる 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
	クーフィリチー	昆布、白かまぼこ、豚肉	サラダ油（大豆）	切干大根、人参	ポークブイヨン（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			
21日 (水)	黒糖パン		黒糖パン（小麦、乳、大豆）		
	ちゅら 美らキャロットスープ	豚肉、無添加ペーコン（豚肉）、 白花豆 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、バセ リ	塩、こしょう、シチューベース（フレルギ フリー）、豚骨（豚肉）
	けんさん 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、えのきだけ、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
	まめ ボテサラダ	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			
22日 (木)	ごはん		米		
	だいこん 大根ンブシー	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かけ	グルクン	小麦粉、でん粉、大豆油、三温糖	たまねぎ、赤パブリカ、シー クワーサー果汁	うす口しょうゆ、酢、塩
	ひとくち黒糖		粗糖、糖蜜、黒糖		
	23日 (金)	牛乳			
23日 (金)	むぎごはん		米、大麦		
	きかじる 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（卵）	スクランブルエッグ（卵、小麦、 大豆）、豚肉、チキアギ	麸（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
	アンダンスー（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

★19日～23日は、学校給食週間の取組①として、郷土料理や県産食材を使用した献立を提供します

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
26日 (月) ☆日本料理(和食)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、大麦		
	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
	●小魚とアーモンドのみつがら 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) ☆中国料理	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	●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)、うす口しょうゆ、こしょう、塩
	さかな 魚のあまからソースかけ 【健康レシピ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、テ ミグラスソース(小麦、鶏肉)
	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(毛も)、洋なし、ふど う、パインアップル、さくらん ぼ、みかん	
28日 (水) ☆アメリカ料理	牛乳	牛乳			
	コッペパン	ホットドッグ	コッペパン(小麦、乳、大豆)、 三温糖、でん粉		
	ワインナーのソースかけ		無添加ワインナー(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、白花豆 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、バセリ	豚骨(豚肉)、チキンスープ(鶏肉)、シ 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ス、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
29日 (木) ☆エジプト料理	牛乳	牛乳			
	ピタパン☆		ピタパン(小麦、乳、大豆)		
	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 リー、バセリ	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) ☆スペイン料理	牛乳	牛乳			
	やさい 野菜パエリア☆	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 ビーマン、コーン、ブロッコ 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)
	スペイン風オムレツ☆	鶏卵、かぼちゃ、とりにく、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、うす口しょうゆ、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・クーピーリチ・大根ンブシー・アンダンヌー・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