

# 令和8年2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
2日 (月)	牛乳				
	ごはん		米		
	麻婆豆腐	豚肉、豚レバー、沖縄豆腐（大豆）、赤みそ（大豆）	サラダ油（大豆）、三温糖、ごま油、でん粉	人参、たまねぎ、たけのこ、木くらげ、椎茸、にら、生姜、にんにく	豆板醤、ポークブイヨン（鶏肉、豚肉）、テンメンジャン（小麦、大豆）、濃口醤油（小麦、大豆）、塩
	焼きぎょうざ	キャベツ、たまねぎ、にら、豚肉、豚脂、でん粉加工食品、香味油（豚肉）、しょうゆ（小麦、大豆）、酵母エキス、食塩、砂糖、しょうがベースト、香辛料、小麦粉、小麦たん白			
	山菜の中華ナムル	無添加ハム（豚肉、大豆）	春雨、三温糖、ごま油	わらび、たけのこ、きくらげ、えのき、きゅうり、人参	濃口醤油、酢（小麦）、塩
3日 (火)	牛乳	牛乳			
	けんちん汁	厚揚げ（大豆）	里芋、ごま油	大根、人参、こんにゃく、ごぼう、長ねぎ、しいたけ	花かつお、うす口しょうゆ（小麦、大豆）、塩
	ごはん		米		
	卵焼き	鶏卵、醤油（小麦、大豆）、糖類、かつおエキス、濃縮煮干だし、食塩、でん粉、植物油脂			
	納豆	納豆（大豆）、砂糖、たんぱく加水分解物（大豆）、しょうゆ（小麦、大豆）、醸造酢、のりたんぱく加水分解物、食塩、昆布エキス、梅肉、梅果汁、魚介エキスパウダー、昆布エキスパウダー			
節分に よせて	手巻きのり	やきのり			
	たくあんあえ		三温糖	たくあん、切干大根、白菜、人参、きゅうり、シークワーサー果汁	酢

2月3日 節分

1年の幸福を願う「節分」の行事

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす「鬼（邪氣）」を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛を願って食べられ始めたとされ、「福を巻き込む」「縁を切らない」といった意味がこめられているそうです。（※諸説あります）

今年の恵方は「南南東」です。恵方巻きは、恵方を向いて、心の中で願い事を唱えながら、1本丸ごと無言で食べることで、願いが叶うとされています。



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
4日 (水)	牛乳	牛乳			
	コッペパン（中学校）		コッペパン（小麦、乳、大豆）		
	あげパン（幼稚園・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		
	ABCマカロニスープ 【中3 リクエスト献立】	無添加ベーコン（豚肉）、鶏肉	ABCマカロニ（小麦）、じゃがいも、サラダ油（大豆）	人参、たまねぎ、キャベツ、しめじ、セロリー	豚骨（豚肉）、おろしにんにく、トマトソース（大豆）、トマトピューレ、塩、こしょう
	アーモンド入りサラダ	ツナ	アーモンド、三温糖、オリーブオイル	大根、きゅうり、小松菜、人参	うす口しょうゆ、酢、塩
	スラッピージョー（中学のみ）	牛肉、豚レバー、大豆	サラダ油（大豆）、三温糖	たまねぎ、きくらげ、にんにく、トマト	チリパウダー、ケチャップ、デミグラスソース（小麦、鶏肉）、塩
5日 (木)	牛乳	牛乳			
	キムタクチャーハン	豚肉	米、大麦、サラダ油（大豆）、ごま油	白菜キムチ（大豆）、人参、たまねぎ、きくらげ、椎茸、あお豆（大豆）、たくあん（小麦、大豆）、にんにく	花かつお、ポークブイヨン（鶏肉、豚肉）、パブリカ粉、うす口しょうゆ、キムチ味（りんご、大豆）、酒、塩
	鶏肉のピリ辛やき	鶏肉	三温糖		塩、濃口醤油、酒、おろしにんにく、おろししょうが、豆板醤
	パパイヤと春雨のサラダ	無添加ハム（豚肉、大豆）	春雨、三温糖、ごま油	パパイヤ、人参、きゅうり	濃口醤油、酢、塩
6日 (金) ※高原 小6-3 考案献 立	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	さつまいもの豚汁	豚肉、油揚げ（大豆）	さつまいも	大根、人参、こんにゃく、ごぼう、長ねぎ	花かつお、酒、塩、濃口醤油、うす口しょうゆ、本みりん
	さばのみぞだれがけ	さば、甘口白みそ（大豆）、麦みそ（大豆）	三温糖、でん粉	生姜	濃口醤油、酒、本みりん、花かつお
	きゅうりとしらすのあえもの	しらす干し、糸けずり	三温糖、ごま油	きゅうり、人参、もやし、はくさい、小松菜	うす口しょうゆ、酢、塩
9日 (月)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米、大麦		
	チキンカレー 【中3 リクエスト献立】	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	たまねぎ、人参、かぼちゃ、ピーマン、にんにく、ブルーン	豚骨（豚肉）、カレー粉、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）、ウスター ソース、塩
	ゆでたまご	鶏卵			
	アセロラゼリーのフルーツあえ		アセロラジュレ（りんご）	黄桃（もも）、みかん、パイナップル、洋なし、ぶどう、さくらんぼ	
10日 (火) ※高原 小6-2 考案献 立	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	冬野菜のみぞ汁	豚肉、麦みそ（大豆）、白みそ（大豆）	じゃがいも	大根、人参、かぼちゃ、白菜、ほうれん草	花かつお、塩
	厚揚げのそぼろあんかけ	厚揚げ（大豆）、豚肉	サラダ油（大豆）、三温糖、でん粉	たまねぎ、生姜	酒、濃口醤油、本みりん、花かつお
	ごくまめ 五目豆	鶏肉、大豆、チキアギ	サラダ油（大豆）、三温糖	大根、人参、こんにゃく、ごぼう、椎茸、いんげん、生姜	濃口醤油、本みりん、酒、花かつお、塩
12日 (木)	牛乳	牛乳			
	なかよしパン（小学のみ）		なかよしパン（小麦、乳、大豆）		
	2色あげパン（中学のみ） 【中3 リクエスト献立】	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		ココア
	コソソメスープ	鶏肉、無添加ベーコン（豚肉）	じゃがいも、サラダ油（大豆）	大根、たまねぎ、人参、セロリー	豚骨（豚肉）、乾バセリ、うす口しょうゆ塩、こしょう
	パイン入りサラダ		三温糖、オリーブオイル	キャベツ、きゅうり、人参、パイナップル、シーキューサー果汁	酢、塩
	チリコンカン（小学のみ）	豚肉、豚レバー、赤いんげん豆	サラダ油（大豆）、三温糖	たまねぎ、人参、ピーマン、にんにく	チリパウダー、ケチャップ、トマトソース（大豆）、ウスター ソース、塩
13日 (金) ※高原 小6-5 考案献 立	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	●サーモンのクリームシチュー（乳）	鮭、白いんげん豆、白花豆、牛乳、生クリーム（乳）	じゃがいも、サラダ油（大豆）、小麦粉、大豆油	たまねぎ、人参、はくさい、コーン、マッシュルーム、ほうれん草	豚骨（豚肉）、おろししょうが、白ワイン、ホワイトルウ（小麦、乳、牛肉、鶏肉、大豆）、塩、こしょう
	ハート型ハンバーグ	鶏肉、豚肉、たまねぎ、粒状植物性たん白（大豆）、豚脂（豚肉）、ソテーオニオン、トマトケチャップ、砂糖、ぶどう糖、植物油脂、乾燥マッシュポテト、にんにくペースト、しょうがペースト、香辛料、食塩			
	はなやさしい花野菜サラダ	とりささみ（鶏肉）	三温糖	ブロッコリー、カリフラワー、あお豆（大豆）、人参、きゅうり	イタリアンドレッシング、酢、塩

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
16日 (月) ※高原 小6-1 考案献 立	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とんじる 豚汁 【中3 リクエスト献立】	豚肉、油揚げ（大豆）、麦みそ（大豆）、白みそ（大豆）	じゃがいも	大根、人参、こんにゃく、ごぼう、長ねぎ	花かつお、酒、本みりん、塩
	ぶたにく 豚肉のしょうが焼き	豚肉	三温糖		濃口醤油、本みりん、酒、おろししょうが、おろしにんにく
	ひじきの炒め煮	ひじき、豚肉、大豆、チキアギ	サラダ油（大豆）、三温糖	人参、切干大根、こんにゃく、にら	濃口醤油、本みりん、塩、花かつお
17日 (火) 旧正月 によせて	牛乳	牛乳			
	クープジューシー	昆布、豚肉、チキアギ	米、大麦、サラダ油（大豆）	人参、椎茸、ねぎ	ポークフイヨン（鶏肉、豚肉）、花かつお、濃口醤油、本みりん、酒、塩
	まぐろフライ	まぐろ、塩、こしょう、パン粉（小麦、大豆）、小麦粉、大豆油			
	マーミナーウサチー		三温糖	もやし、小松菜、きゅうり、人参、シークヮーサー果汁	うす口しょうゆ、酢、塩
	ちんすこう	小麦粉、砂糖、ラード（豚脂、牛脂）（一部に小麦、大豆、豚肉、牛肉を含む）			
18日 (水)	牛乳	牛乳			
	カレーうどん	豚肉、なると、油揚げ（大豆）	うどん（小麦）、サラダ油（大豆）	人参、たまねぎ、はくさい、椎茸、きくらげ、長ねぎ、にんにく	花かつお、カレー粉、酒、濃口醤油、本みりん、カレーフレーク（小麦、大豆、鶏肉、牛肉）、塩
	カリカリ小さいわしの たつたあげ	いわし、あげだま（小麦）、小麦粉、コーンスター、植物性たん白（大豆）、植物油脂、食塩、甘諸でん粉、しょうゆ（小麦、大豆）、みりん、発酵調味料、砂糖、しょうが、みそ（大豆）、大豆油			
	ひじきとブロッコリーの わふうマヨあえ	ひじき、ちくわ、ひよこ豆	ノンエッグマヨネーズ、三温糖	ブロッコリー、キャベツ、人参	うす口しょうゆ、塩
	ヨーグルト	生乳、乳製品、砂糖、乳たんぱく質			
19日 (木) 食育の 日によ せて	牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米		ゆかり
	●おきなわかうし 沖縄風みそ汁（卵）	たまご、無添加ボーク（豚肉、鶏肉）、沖縄豆腐（大豆）、麦みそ（大豆）		とうがん、人参、たまねぎ、もやし、小松菜	花かつお
	いわしの梅煮	いわし、砂糖、水あめ、醤油（小麦、大豆）、梅酢、発酵調味料、でん粉、梅肉ペースト、かつお削り節、昆布だし			
	もち入りウムニー		白玉もち、紅イモ、三温糖、もち粉	レモン果汁	塩
20日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	にく 肉じゃが	豚肉	じゃがいも、サラダ油（大豆）、三温糖	人参、たまねぎ、椎茸、こんにゃく、いんげん	花かつお、おろししょうが、濃口醤油、うす口しょうゆ、本みりん、酒、塩
	やさい 野菜の塩昆布あえ	塩こんぶ（小麦、大豆）、しらす干し	三温糖、ごま油	キャベツ、大根、きゅうり、人参	うす口しょうゆ、酢
	ごもつ 穀物ふりかけ	でんぶん、いり米、米ぬか加工品、砂糖、にんじんフレーク、うるちひえバフ、黒のり、食塩、キヌアバフ、酵母エキス			
	くだもの			みかん（予定）	
24日 (火)	牛乳	牛乳			
	ちゅうか 中華めん（小袋）		中華めん（小麦、大豆）		
	みそ 味噌ラーメン（汁） 【中3 リクエスト献立】	豚肉、なると、麦みそ（大豆）、赤みそ（大豆）	サラダ油（大豆）	人参、たまねぎ、キャベツ、コーン、木くらげ、長ねぎ、にんにく、生姜	豚骨（豚肉）、花かつお、豆板醤、テンメンジャン（小麦、大豆）、濃口醤油、酒、本みりん、塩
	たけのこシユーマイ	キャベツ、たけのこ、パン粉（小麦）、でん粉、粒状大豆たん白（大豆）、たらすり身、食用精製加工油脂、砂糖、食塩、小麦粉、還元水あめ、加工でんぶん			
	レバニラいため	豚レバーの打粉付き（小麦、豚肉、大豆）	大豆油、サラダ油（大豆）、でん粉、ごま油	もやし、たまねぎ、人参、木くらげ、にら、にんにく	濃口醤油、オイスターソース、塩
25日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	タコミート 【中3 リクエスト献立】	豚肉、牛肉、豚レバー、大豆	サラダ油（大豆）、三温糖	人参、たまねぎ、セロリー、ピーマン、にんにく	赤ワイン、チリパウダー、パブリカ粉、クミン粉、ケチャップ、ウスターソース、塩
	タコライス用サラダ			キャベツ	
	スライスチーズ	ナチュラルチーズ（乳）			
	とうがん アーサと冬瓜のスープ	鶏肉、あおさ	サラダ油（大豆）、でん粉	とうがん、人参、えのきだけ、生姜	花かつお、うす口しょうゆ、塩
	もつとう 卒業アイス（小6・中3のみ）	シーキューサーソルベ（砂糖、シーキューサー果汁、水あめ、ぶどう糖、果糖）			

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 (木)	牛乳	牛乳			
	とり 鶏ごぼうご飯	鶏肉、油揚げ(大豆)	米、大麦、サラダ油(大豆)	ごぼう、人参、椎茸、しめじ、あお豆(大豆)	花かつお、チキンスープ(鶏肉)、濃口醤油、うす口しょうゆ、本みりん、酒、塩
	ちくさや 千草焼き	鶏卵、たまねぎ、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)、しいたけ、砂糖、しょうゆ(小麦、大豆)、かつお節エキス、食塩、発酵調味料			
	おうごんいも 黄金芋のサラダ	無添加ハム(豚肉、大豆)	黄金芋、ノンエッグマヨネーズ、三温糖	きゅうり、レーズン	塩
	コマなしみニフィッシュ	カタクチイワシ、さとう、澱粉分解物			
27日 (金) ※高原 小6-4 考案献 立	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ぐ 貞だくさんボトフ	鶏肉、無添加ウインナー(豚肉)	じゃがいも	大根、たまねぎ、人参、キャベツ、しめじ、セロリー、いんげん	豚骨(豚肉)、ローリエ、うす口しょうゆ、塩、こしょう
	とうふ 豆腐ハンバーグの デミソースかけ	豆腐ハンバーグ(豚肉、鶏肉、大豆)	三温糖、でん粉		ケチャップ、デミグラスソース(小麦、鶏肉)、ウスターソース、濃口醤油
	ボバイサラダ	無添加ハム(豚肉、大豆)	ノンエッグマヨネーズ、三温糖	ほうれん草、はくさい、コーン、きゅうり、人参	濃口醤油、酢
	こめ お米de国産りんごタルト	りんご、豆乳(大豆)、米粉、砂糖、ショートニング、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、コーンフラワー、植物油、水溶性食物繊維、水あめ、大豆粉、こんにゃく加工品			



**食生活ふりかえり  
チェック**

□朝ごはんは必ず食べている  
□栄養バランスに気をつけている  
□よくかんで食べている  
□好き嫌いをせずに食べている  
□間食は時間と量を決めている  
□糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

悪循環を断ち切って肥満を予防しよう

外遊びが減少 → ながら食べをする → 太る → 動くのがおっくう

現代はスマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になります。また、ながら食べによって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環から抜け出しましょう。

将来健康にすごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

**家族で取り組もう**

子どもの肥満解消には家族の協力が必要です。家族みんなで目標を決めて、一緒に取り組みましょう。

できそうなことから始めましょう

- 野菜をたくさん食べる
- 間食の量を今までより減らす
- ゲームは1日30分までにする
- 朝のウォーキングをするなど

**インターネットの情報に惑わされないで**

インターネットにはたくさんの健康やダイエットに関する情報があふれていますが、中にはきちんと実験や調査に基づいていない情報で書かれた記事もあります。これは本当に正しいのかな? という視点を持ち、惑わされないようにしましょう。

**ごはんくんの悲痛な叫び**



ごはんなどに多い炭水化物はエネルギー源となります。ただし、とりすぎた分は脂肪として蓄えられます。どんな食品でも食べすぎは禁物なのでバランスよく適量を食べましょう。