



# 令和8年3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1調理場  
 929-4776

「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 バナナ 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
2日 (月)	牛乳	牛乳			
	ちらし寿司		米、砂糖	にんじん、たけのこ、れんこん、かんぴょう、干しいたけ	醸造酢（小麦）、食塩、しょうゆ（小麦、大豆）、醸造調味料、みりん、鰹風味調味料（小麦）、昆布エキス、チキンエキス（鶏肉）、煮干エキス
	デークニー汁	鶏肉	サラダ油（大豆）	大根、にんじん、小松菜	酒、しょうゆ（小麦、大豆）、塩、かつお節
	うめ梅じゃこ和え	しらす干し、糸けずり	三温糖	にんじん、きゅうり、コーン、フロッコリー	梅肉（大豆、りんご）、酢（小麦）、しょうゆ、ゆかり
	はながた花型ハンバーグ	鶏肉、たまねぎ、豚脂（豚肉）、豚肉、粒状植物性たん白（大豆）、砂糖、ぶどう糖、食塩、酵母エキス、トマトペースト、香辛料、にんにくペースト、小麦不使用しょうゆ（大豆）、しょうがペースト			
	ひなあられ	もち米、砂糖、寒天			
さくらゼリー（中3年のみ）	さくらんぼ果汁、砂糖、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、水あめ、ぶどう糖、レモン果汁				
3日 (火)	牛乳	牛乳			
	ラーメン（小袋）		ラーメン（小麦、大豆）		
	みそラーメン	豚肉、なると、大豆、赤みそ（大豆）、白みそ（大豆）	サラダ油（大豆）、三温糖、ごま油	チンゲンサイ、もやし、長ねぎ、きくらげ、たけのこ、コーン	酒、おろしにんにく、おろししょうが、しょうゆ、豚骨、かつお節
	ひじきとツナの中華和え	ツナ、ひじき、大豆	三温糖、ごま油	ごぼう、にんじん、きゅうり	酢、しょうゆ
	にく肉まん	小麦粉、砂糖、調製ラード、イースト、植物油脂（大豆）、大豆粉（大豆）、食塩、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、しいたけ、豚肉、豚脂（豚肉）、パン粉（小麦）、醤油（小麦、大豆）、砂糖、オイスターソース（大豆）、酒、しょうが、食塩、ごま油（ごま）			
	さつまポテト	さつまいも、砂糖、なたね油、大豆油、本みりん、ぶどう糖果糖液糖、水あめ、食塩			
4日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	にく肉だんご汁	わかめ、つくね（鶏肉）	ごま油、でん粉	しいたけ、にんじん、冬瓜、長ねぎ、生姜	塩、こしょう、しょうゆ、豚骨、かつお節
	おきなわしさんしよくようぎくい沖縄市産食用菊入りシークワサー和え	鶏肉	三温糖	きく、白菜、小松菜、にんじん、きゅうり、シークワサー果汁	しょうゆ、酢
	さんまみぞれ煮	さんま、大根、砂糖、しょうゆ（小麦、大豆）、でん粉、本みりん、食塩			
	にく肉まん	紅芋、きび砂糖、食用油			

ひな祭り献立



受験応援・まごわやさしいが  
 そろった茶藝満点  
 リクエスト献立

沖縄市産食用菊  
 無償提供

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 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	中3年 欠食 (高校入試)	ふだにく <sup>いも</sup> 豚肉とじゃが芋のみそ汁	豚肉、わかめ、麦みそ(大豆)、白みそ(大豆)	サラダ油(大豆)、じゃがいも	たまねぎ	酒、かつお節
	やさしい <sup>いた</sup> 野菜炒め	ベーコン(豚肉)	サラダ油(大豆)	たまねぎ、にんじん、いんげん、小松菜、コーン	しょうゆ、塩、こしょう	
	さばの <sup>こくとうしょうが</sup> 黒糖生姜焼き	さば	黒糖、はちみつ		おろししょうが、しょうゆ、みりん、塩、酒	
あじつ <sup>め</sup> 味付けもずく	もずく、醸造酢(小麦)、醤油(小麦、大豆)、三温糖、果糖ぶどう糖液糖、かつお節、みりん、しょうが、シークワーサー果汁					
6日 (金)	牛乳	牛乳				
	むぎ <sup>麦</sup> ごはん		米、麦			
	もずくスープ	もずく、鶏肉	サラダ油(大豆)	たまねぎ、にんじん、えのきだけ、にら	酒、おろししょうが、しょうゆ、塩、こしょう、豚骨	
	タコスミート	牛肉、豚肉、豚レバー、大豆	三温糖、サラダ油(大豆)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト	赤ワイン、おろしにんにく、ケチャップ、トマトソース(大豆)、ウスターソース、チリパウダー、パプリカ粉	
	タコスサラダ			キャベツ		
	スライスチーズ	チーズ(乳)				
お米deお祝いケーキ	豆乳(大豆)、砂糖、加工油脂、米粉、いちごピューレ、水あめ、いちご果汁、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、大豆粉(大豆)植物油、清涼飲料水、粉砂糖、乳化剤(大豆)					
9日 (月)	牛乳	牛乳				
	●チーズバジルスバゲティ(乳)	ベーコン(豚肉)、鶏肉	スバゲティ(小麦)、サラダ油(大豆)、オリーブ油	赤ピーマン、ピーマン、黄ピーマン、たまねぎ、小松菜、しめじ、エリンギ、マッシュルーム	白ワイン、おろしにんにく、塩、チキンフイヨン(鶏肉)、バジル、ジェノパペースト(乳)、こしょう、しょうゆ	
	中学校 欠食	タンカンドレッシングのサラダ	ちくわ	三温糖、ごま油	にんじん、キャベツ、セロリ、きゅうり	タンカンドレッシング(小麦、大豆、ゼラチン)、酢、塩
	チキンの <sup>て</sup> 照り焼き	鶏肉	三温糖		酒、みりん、しょうゆ、塩、おろしにんにく、おろししょうが	
	もものタルト	砂糖、豆乳(大豆)、米粉、ももピューレ(もも)、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(大豆)、こんにゃく加工品				
10日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	中3年 欠食	あさりの <sup>しる</sup> みそ汁	あさり、わかめ、絹ごし豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、白みそ(大豆)		白菜、にんじん、大根、ねぎ	酒、かつお節、だし昆布、塩
	いろどきゅうどん 彩り牛丼	牛肉	サラダ油(大豆)、黒糖、三温糖、ごま油	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、えのきだけ、こんにゃく	酒、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、みりん、塩	
	穴に <sup>いも</sup> 紅芋ごま団子	サラダ油(大豆)、紅芋ペースト、もち粉、白ゴマ(ごま)、砂糖、白玉粉、還元水あめ、ラード(豚肉、牛肉、大豆)、塩				
れいとう 冷凍フルーツ黄桃	黄桃(もも)、砂糖、酸味料					
11日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	中3年 欠食	まーぼー <sup>豆腐</sup> 麻婆豆腐	沖縄豆腐(大豆)、豚肉、豚レバー、大豆、赤みそ(大豆)	サラダ油(大豆)、三温糖、ごま油、でん粉	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、にら、きくらげ、しいたけ、生姜、にんにく	酒、豆板醤、テンメンジャン(小麦、大豆)、しょうゆ、ポークフイヨン(鶏肉、豚肉)
	ごぼうの <sup>あ</sup> 和え物	ツナ	三温糖、オリーブ油	ごぼう、きゅうり、コーン	フレンチドレッシング、特濃酢(小麦)、塩、こしょう	
	カボチャ <sup>にく</sup> ひき肉フライ	大豆油、かぼちゃ、たまねぎ、豚肉、砂糖、しょうゆ(小麦、大豆)、豚脂(豚肉)、粒状植物性たん白(大豆)、でん粉、パン粉(小麦)、発酵調味料、小麦グルテン酵素分解物(小麦)、ウスターソース(大豆、りんご)、香辛料、でん粉(大豆)、小麦粉、植物油脂、デキストリン				
げんき 元気ヨーグルト	脱脂粉乳、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、全粉乳(乳)、ゼラチン、寒天、乳酸カルシウム					
12日 (木)	中3年 欠食	キャベツ <sup>むぎ</sup> と麦のスープ	ウインナー(豚肉)、白いんげん豆	サラダ油(大豆)、おし麦	にんじん、キャベツ、セロリ、たまねぎ	酒、こしょう、塩、しょうゆ、豚骨、ローレルパウダー
	きゅうきゅう 救給カレー(アレルギー特定)	原材料等28品目不使用の学校給食用非常食(小学150g、中学250g)				
	じゃがいも、うるち米、植物油、粉あめ、コーン、にんじん、たまねぎ、ふなしめじ、トマトジュース、たまねぎエキス、カレーパウダー、食塩、酵母エキス、香辛料	フォカッチャ				
	小麥粉、植物油脂(大豆)、ショートニング、砂糖、食塩、イースト、麦芽粉末	アップル&キャロットジュース				
果糖ぶどう糖液糖、りんご、にんじん						

「中3最後の給食お祝い献立」



砂糖の日(黒糖)

☺ 防災献立 ☺

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	
13日 (金) 中学 3年 欠食	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	ソーキ汁	軟骨ソーキ(豚肉)、昆布、 麦みそ(大豆)		大根、にんじん、小松菜、生 姜	酒、しょうゆ、塩、かつお節、だし昆 布	
	クーブイリチー	豚肉、昆布、白かまぼこ(大 豆)	三温糖、サラダ油(大豆)	こんにゃく	みりん、しょうゆ、酒、かつお節	
	マグロフライ	大豆油、まぐろ、パン粉(小麦、大豆)、小麦粉、塩・こしょう				
お祝いいちごゼリー (幼稚園のみ)	いちご、砂糖、水あめ、ぶどう糖果糖液糖、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、植物油脂、豆乳クリーム(大豆)、いちご果汁、ぶどう糖、 水あめ、乳化剤(大豆)					
16日 (月) 中学 3年 幼稚園 欠食	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米、麦			
	ビーフカレー	牛肉、豚しほ、白花生、白 いんげん豆	サラダ油(大豆)、じゃがい も	生姜、にんにく、にんじん、 たまねぎ、ピーマン	赤ワイン、酒、チャツネ(のんご)、 カレー粉、カレールウ(小麦、大豆、 鶏肉、牛肉)、ウスターソース、豚骨	
	フルーツポンチ		ぶどうゼリー、サイダー風ゼ リー	ハイン、黄桃(もも)、みか ん		
こんさいひら 根菜入り平つくね	鶏肉、ごぼう、玉ねぎ、れんこん、里芋、豚脂(豚肉)、タピオカでん粉、じゃが芋でん粉、粉末大豆たん白(大豆)、砂糖、 しょうゆ(大豆)、食物繊維、ドロマイト、食塩、発酵調味料、こんにゃく粉、ジンジャー、ペパー、果糖ぶどう糖液糖、酵母エキス、 カツオブシエキス					
17日 (火) 中学 3年 幼稚園 欠食	牛乳	牛乳				
	ケチャップライス	鶏肉	米、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、ピーマ ン、黄ピーマン、マッシュ ルーム	ケチャップ、パプリカ粉、塩、黒こ しょう、ポークフィヨン(鶏肉、豚 肉)	
	●おもとアーモンドの サラダ(ごま)	ちくわ	さつまいも、アーモンド、ノ ンエックマヨネーズ(大 豆)、三温糖	きゅうり、にんじん	ごまドレッシング(小麦、ごま、大 豆)、しょうゆ、塩	
	オムライスシート	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、なたね油				
	ケチャップ(ボトル)				トマトケチャップ	
お祝いいちごゼリー	いちご、砂糖、水あめ、ぶどう糖果糖液糖、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、植物油脂、豆乳クリーム(大豆)、いちご果汁、ぶどう糖、 水あめ、乳化剤(大豆)					
18日 (水) 中学 3年 幼稚園 小学校 欠食	牛乳	牛乳				
	わかめごはん	わかめ	米			
	けんちん汁	油揚げ(大豆)、沖縄豆腐 (大豆)	さといも	大根、にんじん、長ねぎ、こ んにゃく	しょうゆ、塩、かつお節、だし昆布	
	タマナーチャンプルー	厚揚げ(大豆)、ツナ	サラダ油(大豆)	キャベツ、にんじん、小松 菜、からしな塩漬	塩、しょうゆ	
	ゆーりんちー 油淋鶏	鶏肉	大豆油、米粉、でん粉、三温 糖	長ねぎ	塩、こしょう、酒、おろししょうが、 おろしにんにく、しょうゆ、酢	
	ミルクココア	砂糖、ぶどう糖、ココア、食塩、植物レシチン(大豆由来)				

「お母さん、やっぱり大好き」  
□ 絵本献立 □

● 食育の日献立 ●

### 3/12(木)・・・防災給食の体験

3/11いのちの日(東日本大震災に由来)

にちなみ、防災給食の体験を  
します。災害時に備えて非常食  
の準備や防災への意識を持つ  
てほしいと思い実施します。  
ご家庭でも、ぜひお話を聞いて  
みてください。



**3/11 いのちの日** (東日本大震災に由来)

**Q4** 災害時に備えるには、1人1日  
どのくらいの水があれば良い?

① コップ 1ばい  
② ペットボトル 1本分 (500mL)  
③ ペットボトル 6本分 (3L)

Q4の答え: ③



明日の降水確率  
は、80%です。

自分が困らないために

あなたは  
折りたたみかさ  
もっていこう



#### これからの災害

- ・ 台風による風水害
- ・ 線状降水帯の発生による水害
- ・ 南海トラフ巨大地震 (30年以内70~80%)

#### 平常時

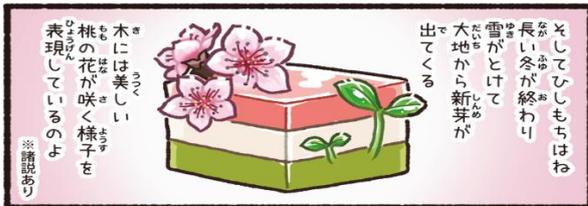
- ・ 家族との話し合い
- ・ 食料や飲料水の備蓄
- ・ 避難経路を知っておくこと
- ・ ハザードマップの確認



30年以内に80%の確率で起こるといわれている南海トラフ地震にどんな備えをしておくとい  
いでしょうか。災害時に大切なのは、「みんなの心も体も健康で過ごすこと」です。  
自分や家族のために平時から防災活動の体験を積み重ねて、自助の力をつけていきましょう。

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
---	-----	---------------------------	----------------------------	------------------------------	-----

まつ いる  
ひな祭りの色



おんな こ せいちょう いの まつ  
女の子の成長を祈るひな祭り。  
はる あらわ いる ちゅうもく  
春を表す色にも注目してみましょう。

そつごせい みな  
**卒業生の皆さんへ**

そつぎょう  
**ご卒業おめでとうございます!**

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。  
今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

3月の行事&記念日 3択クイズ

3/3 桃の節句・ひな祭り

Q1 この日のお祝い料理に使われる、2枚のからがピッタリと合う貝は?

① アサリ ② ハマグリ ③ シジミ

3/8 さやえんどうの日

Q2 さやえんどうの別の名前は何?

① 綿さや ② 麻さや ③ 絹さや

3/10 砂糖の日

Q3 砂糖の原料として、間違っているのはどれでしょう?

① さとうきび ② てん菜 ③ パナナ

こたえ

Q1=② (はまぐりの潮汁が良く作られている)  
Q2=③ Q3=③

もうすぐ春休み!

新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。