



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依りて、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 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) ※泡瀬小6年1組 考案献立	牛乳	牛乳			
	あおなごはん		米		菜めし
	※クレソンとトマトのスープ	鶏肉	じゃがいも、オリーブオイル	クレソン、トマト、キャベツ、たまねぎ、コーン	豚骨（豚肉）、チキンスープ（鶏肉）、トマトケチャップ、うすろしょうゆ（小麦・大豆）、塩、酒、バジル
	※チーズ風味ソーシアンハンバーグ	鶏肉、たまねぎ、豚脂、豚肉、粒状植物性たん白（大豆）、植物油、さとう、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、しょうがペースト			
	くだもの（幼稚園）			パイナップル（予定）	
	くだもの（小学・中学1・2年）			シャインマスカット（予定）	
くだものもり合わせ（中学3年）			シャインマスカット、いちご、パイナップル、オレンジ（予定）		
ミルメークいちご	砂糖、食塩、香料				
3日 (火) ひなまつり 献立	牛乳	牛乳			
	ちらしずし		米、さとう		酢（小麦）、塩、ちらしずしのもと（大豆、小麦、鶏肉）
	きかなじろちゅうがくねん魚汁【中学3年リクエスト】	赤魚、沖縄豆腐（大豆）、白みそ（大豆）、赤みそ（大豆）		大根、人参、長ねぎ	花かつお、塩
	ごもく五目あつやきたまご	たまご、しょうゆ（小麦・大豆）、糖類、かつおエキス、煮干しだし、食塩、でんぷん、植物油（大豆）砂糖、にんじん、グリーンピース、コーン、たけのこ、しいたけ			
	ほうれん草と白菜のおかかあえ	糸けすり	三温糖	ほうれん草、白菜、きゅうり、人参	うすろしょうゆ、酢
ひなあられ	もち米、しょうゆ（大豆）、砂糖、のり				
4日 (水)	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、しめじ、えのきたけ	濃口醤油（小麦・大豆）、酒、塩、本みりん、花かつお
	だいがく大学いちも（小1個、中2個）		さつまいも、大豆油、三温糖、水あめ、でんぷん、アーモンド		濃口醤油
	きゅうりとわかめのすのもの	わかめ、ちくわ	三温糖	切干大根、きゅうり	酢、うすろしょうゆ、塩

日	献立名 <small>こんだてめい</small>	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	
5日 (木)	牛乳	牛乳				
	なのはなごはん	鶏肉、油揚げ(大豆)	米、大麦、サラダ油(大豆)	菜の花、人参、椎茸、れんこん、生姜	チキンスープ(鶏肉)、花かつお、濃口醤油、うす口しょうゆ、本みりん、酒、塩	
	いろど 彩りやさいとキャベツの ミンチカツ	たまねぎ、にんじん、えだまめ、とうもろこし、キャベツ、鶏肉、豚肉、パン粉(小麦)、でん粉、エキス、しょうが、黒こしょう、米粉加工品、大豆油			粒状大豆たん白(大豆)、砂糖、酵母	
	こまつな、だいこん 小松菜と大根のあえもの	糸けすり、ツナ	三温糖	小松菜、人参、切干大根、大根	和風ドレッシング(小麦、大豆、りんご)、濃口醤油、塩	
	ソフールヨーグルト(中学のみ)	脱脂粉乳、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、全粉乳、ゼラチン、寒天、乳酸カルシウム				
6日 (金) 受験おつかれさま献立	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米、大麦			
	やさい和風カレー	鶏肉、鶏レバー(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(小麦)、大豆油	人参、たまねぎ、長ねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、にんにく、プルーン	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	
	とんかつ	ぶたにく、小麦、パン粉(小麦・大豆)、塩、こしょう、ガーリック				
	もやしとたくあんのしゃきしゃきあえ		三温糖	もやし、きゅうり、キャベツ、たくあん	和風ドレッシング(小麦、大豆、りんご)、酢	
お米でおいわいケーキ <small>ちゅうがくねん 中学3年のみ</small>	豆乳(大豆)、砂糖、加工油脂、米粉、いちご、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、粉砂糖					
9日 (月) ※泡瀬小立6年4組	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米、大麦			
	とんじる 豚汁	豚肉、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)、白みそ(大豆)	じゃがいも、サラダ油(大豆)	たまねぎ、人参、こんにゃく、ごぼう、長ねぎ	花かつお、酒、本みりん	
	さばの塩焼き	さば			塩、酒	
	ほうれん草のおひたし	ちくわ、糸けすり		ほうれん草、白菜、人参	花かつお、うす口しょうゆ、本みりん、塩	
10日 (火) ※泡瀬小6年2組 ※考案献立	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米、大麦			
	※●きのこたまごのスープ(卵)	たまご、鶏肉、無添加ベーコン(豚肉)		椎茸、しめじ、エリンギ、人参、たまねぎ、大根、パセリ	豚骨(豚肉)、酒、うす口しょうゆ、塩、こしょう	
	※やさいグラタン	ショートニング、乾燥マッシュポテト、豆乳(大豆)、おから(大豆)、じゃがいも、たまねぎ、米粉、にんじん、コーン、粉末水あめ、ほうれん草、水溶性食物せんい、植物油、ソテーオニオン、食塩、砂糖、大豆粉(大豆)、酵母エキス				
	※白玉いりフルーツポンチ <small>ようちん、しらたま、 ※幼稚園は白玉なし</small>		白玉だんご(大豆)	パイナップル、黄桃(もも)、バナナ、みかん、シークワサー果汁		
	やさいふりかけ	広島菜、京菜、大根葉、砂糖、かつおけすり節、赤しそ、食塩、かぼちゃフレーク、にんじんフレーク、みりん、酵母エキス、植物油脂、昆布エキス				
小魚アーモンド(中学のみ)	アーモンド、カタクチイワシ、みずあめ、さとう、ごま					
11日 (水) 防災給食献立	牛乳	牛乳				
	ゆかりごはん 【セルフおにぎり】		米、大麦		ゆかり	
	いもに(東北地方の汁物)	牛肉、鶏肉	里芋、じゃがいも	人参、こんにゃく、小松菜、長ねぎ、生姜	花かつお、だし昆布、濃口醤油、塩、酒、本みりん	
	さんまのおかか	さんま、砂糖、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、でんぷん、かつおぶし、塩				
	くだもの			ほんかん(予定)		
	ころりんことうまめ	大豆、黒糖				
12日 (木) ※泡瀬小立6年3組	牛乳	牛乳				
	※バーガーパン		バーガーパン(小麦、乳、大豆)			
	※とりのてりやきパティ	鶏肉、ソテーオニオン、たまねぎ、パン粉(小麦)、粉末状植物性たん白(大豆)、発酵調味料、しょうゆ(小麦・大豆)、砂糖、りんご、水あめ、食塩、粉末状植物性たん白(大豆)、果糖ぶどう糖液糖、黒こしょう、コーンスターチ、パプリカ、オールスパイス、ジンジャー、ガーリック、バーム油				
	※コールスロー		ノンエッグマヨネーズ、三温糖	人参、キャベツ、きゅうり、ピクルス	フレンチドレッシング、酢、塩	
	※春やさいのコンソメスープ	無添加ウインナー(豚肉)、無添加ベーコン(豚肉)	じゃがいも	キャベツ、人参、たまねぎ、アスパラガス、パセリ	豚骨(豚肉)、チキンスープ(鶏肉)、うす口しょうゆ、こしょう、塩、白ワイン	
プリン(アレルゲンフリー)	砂糖・ぶどう糖果糖液糖、水溶性食物せんい、でん粉分解物、食用油脂、カラメルソース、水あめ					

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
13日 (金)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、大麦		
	もずくとあさりのスープ	鶏肉、もずく、あさり	でん粉、ごま油	コーン、人参、小松菜	豚骨(豚肉)、チキンスープ(鶏肉)、うすろしょうゆ、塩、こしょう、酒
	さかな 魚とやさいのあますいだめ	めかじき	小麦粉、でん粉、大豆油、サラダ油(大豆)、三温糖、ごま油	なす、たまねぎ、人参、ヤングコーン、赤パプリカ、ブロッコリー、にんにく、生姜	塩、こしょう、濃口醤油、本みりん、酢、チキンスープ(鶏肉)
	ギョウザ(小1こ、中2こ)	キャベツ、たまねぎ、にら、豚肉、鶏肉、豚脂、でん粉加工食品、小麦粉、小麦グルテン、植物油、ごま油	しょうゆ(小麦・大豆)、食塩、酵母エキス、しょうがペースト、香辛料、小麦粉、小麦グルテン、植物油、でん粉、大豆粉、ぶどう糖		
お祝いいちごゼリー(幼のみ)	いちご、砂糖、水あめ、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、植物油、豆乳クリーム(大豆)、いちご果汁、ぶどう糖				
16日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごこく 五穀ごはん		米、胚芽押麦、もちきび、丸麦、黒米、赤米		
	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、椎茸、小松菜	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 <small>ほんごう (健康シシビコンテスト受賞作品)</small>	めかじき	小麦粉、でん粉、大豆油、三温糖、ごま油	たまねぎ、えのきたけ、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、酢、オイスターソース
	はるさめサラダ	無添加ハム(豚肉・大豆)	春雨、三温糖、ごま油	きゅうり、人参、木くらげ	うすろしょうゆ、酢
おじ 味つけのり	のり、砂糖、食塩、みりん、醤油(小麦・大豆)、アミノ酸(ゼラチン)				
17日 (火)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、大麦		
	牛丼の具	牛肉、油揚げ(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)、ごま油、でん粉	にんにく、たまねぎ、人参、ピーマン、たけのこ、こんにゃく、椎茸、長ねぎ	酒、濃口醤油、本みりん、塩
	はまぐりのすまし汁	はまぐり	てまり麩(小麦)	大根、しめじ、えのきたけ、みつば	花かつお、だし昆布、うすろしょうゆ、酒、塩
	だいごんのゆずあえ	糸けすり	三温糖	大根、白菜、人参、ゆず、シークワサー果汁	うすろしょうゆ、和風ドレッシング(小麦、大豆、りんご)、酢
	お祝いクレープ(小学のみ)	豆乳(大豆)、加工油脂、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、麦芽糖、いちご、砂糖、水あめ、植物油、米粉、いちご果汁、大豆粉(大豆)、小麦不使用しょうゆ			
くだもの(中学のみ)			いちご(予定)		
18日 (水)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、大麦		
	ピビンバ用お肉	牛肉、豚肉	サラダ油(大豆)、三温糖、ごま油	木くらげ、にんにく、生姜、たまねぎ	酒、濃口醤油、本みりん、塩、コチジャン(大豆)
	●ピビンバ用ナムル(ごま)		三温糖、ごま油 ごま	菜の花、人参、もやし、きゅうり、はくさい	濃口醤油、酢、塩
	ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆)		とうがん、ねぎ、生姜	花かつお、だし昆布、うすろしょうゆ、塩
	魚の花園やき	さけ、白みそ(大豆)	ノンエッグマヨネーズ	赤パプリカ、ピーマン、コーン、たまねぎ	
お祝いクレープ(中学1年・2年)	豆乳(大豆)、加工油脂、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、麦芽糖、いちご、砂糖、水あめ、植物油、米粉、いちご果汁、大豆粉(大豆)、小麦不使用しょうゆ				

ひな祭り、うんちくばなし

3月3日はひなまつりですね。ひなまつりによく食べられる行事食についてのお話です。

ひしもち、ひなあられ



赤は桃の花の色で魔よけ、白は雪で清らかさ、緑は大地を表し、健康を願うといわれます。また3色で春の到来を表すともいわれます。

ちらしずし



女の子のお祭りにぴったりの華やかな料理です。縁起のよい食べ物をふんだんに具に使うことで将来の健康と幸福を願います。

うしお汁



はまぐりの貝がらは、同じ貝としかびったり合いません。そのことから「よいパートナーに恵まれて幸せになれるように」と願います。

しろざけ



「桃花酒」ともいい、厄を払うとされます。お酒なので子どもは飲むことはできません。アルコール分のない甘酒などにしましょう。

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

はる あしおとあしおとき
春の足音が聞こえ、心はずむ3月。学校では、1年のしめくくりの月になります。

いちねんかん がっこうせいいかつ
この一年間の学校生活は、どうでしたか？ 元気にすごすことはできましたか？

しんきゅう む さいご つき げんき
進級に向けて、最後の月も元気にすごしましょう。

ねんかん きゅうしょく 1年間の給食をふり返ってみよう!

「はい」は →、「いいえ」は → に進みましょう。

スタート

すききらいなく、ぜんぶ
食べられた。

しょくじ まえ てあら
食事の前の手洗いを
きちんとできた。

「いただきます」「ごち
そうさま」のあいさつ
をして食べられた。

がんばりましょう。

ちょっと困りました。給食
で教わったことを思い出
してがんばりましょう。

きゅうしょくとうばん しごと
給食当番の仕事
をしっかりできた。

さら かき
皿を重ね、はしやスプーン
の向きをそろえて、後片
付けができた。

しょくじ
食事のマナーをしっかり
守って食べられた。

もうひとがんばり

まいにち きゅうしょく
毎日の給食から、さらに
いろいろ学びましょう!

みんなと楽しく
給食が食べられた。

おわんや皿、はしを
正しい位置に並べて
食べることができた。

しょん た もの
旬の食べ物やふるさとの
料理を給食を通して知る
ことができた。

よくできました。

もうひと息で
100点です。

たいへん
大変よくできました。

みんなのお手本です。
これからもがんばってね!

1年間ありがとうございました。

こんねんど きゅうしょく しゅうがっこうがつ にち か ちゅうがっこうがつ にち すい しゅうりょう
今年度の給食は、小学校3月17日(火)、中学校3月18日(水)で終了します。

きゅうしょく こんねんど こどもたち えがお であ
給食をとおして、今年度も子ども達のうれしい笑顔にたくさん出会えました。

「おいしかったよ!」「またつくってね」「苦手だったけど、全部食べられたよ!」

「いつもありがとうございます!」の声を聞くと、職員一同、がんばる力となっています。

らいねんど さいしん ちゅうい きゅうしょく さいご ねんせい
来年度も、細心の注意をはらいながら、おいしい給食作りにつとめていきます。最後に、3年生のみなさん!

きゅうしょく であ あじ ともだち た きゅうしょくおも で わす むくひょう む
給食をとおして、出会った味のことや友達と食べた給食の思い出を忘れず、これからも目標に向かってがんばってくださいね。

た い 食べることは、生きることです。夢に向かって頑張るためにも、これからもしっかり食べて力をつけてくださいね。

