



令和8年4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 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。
 ※毎月第3金曜日は幼稚園欠食です。

進級お祝い献立

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
10日 (金) 小1年 欠食 	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	イナムドゥチ	豚肉、黄色かまぼこ（大豆）、甘口みそ（大豆）	サラダ油（大豆）	こんにゃく、しいたけ、ねぎ	酒、塩、かつお節、豚骨
	クープイリチー	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（小麦、大豆）、酒、かつお節
	きよみオレンジ			きよみオレンジ	
13日 (月) 宮里小 1年、 安慶田小 1年、 山内小 1年 欠食	牛乳	牛乳			
	コーンピラフ	豚肉、ウインナー（豚肉）	米、麦、サラダ油（大豆）	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン	白ワイン、チキンブイヨン（鶏肉）、おろしにんにく、パセリ、塩、こしょう
	カラフルソテー	ベーコン（豚肉）	サラダ油（大豆）	にんじん、たまねぎ、エリンギ、グリーンアスパラ、赤ピーマン、ピーマン、黄ピーマン	しょうゆ、塩、こしょう、酒
	ハンバーグ	豚肉、鶏肉、たまねぎ、粒状植物性たん白（大豆）、豚脂（豚肉）、難消化性デキストリン、果糖ぶどう糖液糖、でん粉、粉末状植物性たん白（大豆）、ドロマイト、ぶどう糖加工品、ホークエキス（豚肉）、発酵調味料、食塩、加工油脂、酵母エキス、チキンブイヨン（鶏肉）			
14日 (火) てづく ふくしんづ 手作り福神漬け	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	チキンカレー	鶏肉、白花豆、白いんげん豆	サラダ油（大豆）、じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ、いんげん	酒、りんごピューレー、チャツネ（りんご）、カレールウ（小麦、大豆、鶏肉、牛肉）、カレー粉、ウスターソース、豚骨
	てづく ふくしんづ 手作り福神漬け		三温糖	きゅうり、大根、れんこん	おろししょうが、しょうゆ、酢（小麦）
	さくらゼリー	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			

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
15日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	はるさめ 春雨スープ	わかめ、豆腐（大豆）	春雨	しいたけ、白菜、長ねぎ	ポークフィヨン（鶏肉、豚肉）、花かつお、塩、しょうゆ
	チンジャオロース	牛肉、豚肉	ごま油、サラダ油（大豆）、 でん粉	ピーマン、黄ピーマン、にん じん、たけのこ、にんにく	酒、しょうゆ、みりん、おろししょう が、ポークフィヨン（鶏肉、豚 肉）
	ぎょうざ	キャベツ、たまねぎ、にら、豚肉、鶏肉、豚脂（豚肉）、でん粉加工食品、しょうゆ（小麦、大豆）、食塩、酵母エキス、砂糖、しょうがペースト、香辛料、小麦粉、小麦グルテン（小麦、大豆）、植物油脂（大豆）、でん粉、大豆粉（大豆）、びどう糖			
16日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とうがん 冬瓜のみそ汁	鶏肉、油揚げ（大豆）、赤み そ（大豆）、白みそ（大豆）	サラダ油（大豆）	冬瓜、たまねぎ、ねぎ、しい たけ	かつお節、酒
	ウサチ		三温糖	きゅうり、にんじん、大根、 シークワーサー果汁	酢、塩
17日 (金)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン（小麦、乳、大 豆）		
	はるやさい 春野菜のスープ	ベーコン（豚肉）	じゃがいも、サラダ油（大 豆）	アスパラガス、キャベツ、に んじん、セロリ	しょうゆ、塩、こしょう、豚骨
	スラッピージョー	牛肉、豚レバー、大豆	サラダ油（大豆）、三温糖	たまねぎ、トマト	酒、ケチャップ、デミグラスソース （小麦、鶏肉）、塩、チリパウダー
ウインナー	豚肉、豚脂肪（豚肉）、えんどう豆たん白、でん粉、食塩、砂糖、海草粉末、香辛料				
20日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	まーぼーだいこん 麻婆大根	沖縄豆腐（大豆）、豚肉、豚 レバー、大豆、赤みそ（大 豆）	三温糖、ごま油、でん粉、サ ラダ油（大豆）	大根、たまねぎ、にんじん、 長ねぎ、きくらげ、しいた け、生姜	おろしにんにく、豆板醤、テンメン ジャン（小麦、大豆）、しょうゆ、 酒、ポークフィヨン（鶏肉、豚肉）
	はるさめ 春雨サラダ	ハム（豚肉、大豆）	緑豆はるさめ、三温糖、ごま 油	きゅうり、にんじん	しょうゆ、酢
はるまき 春巻	大豆油、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、植物油脂（大豆）、豚脂（豚肉）、しょうゆ（小麦、大豆）、小麦粉、ショールトニング（大豆）、はるさめ、でん粉、しょうがペースト、ポークフィヨン（豚肉）、ポークエキス（豚肉）、発酵調味料、酵母エキス、砂糖、乾燥しいたけ、たん白加水分解物（小麦）、香辛料、米粉、粉あめ、食塩				
21日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とんじる 豚汁	豚肉、油揚げ（大豆）、麦み そ（大豆）、白みそ（大豆）	サラダ油（大豆）、じゃがい も	白菜、にんじん、長ねぎ、こ んにゃく	酒、かつお節
	さんしょく 三色そばろ丼	鶏肉、豚肉、豚レバー、大豆	三温糖、サラダ油（大豆）、 ごま油	にんじん、たまねぎ、あお豆 （大豆）、コーン、しいた け、きくらげ	しょうゆ、塩、おろししょうが、お ろしにんにく、酒、みりん
もも 桃まん	小麦粉、砂糖、小豆、寒天、食塩、調製ラード、イースト、植物油脂、乳化剤（大豆）				
22日 (水)	牛乳	牛乳			
	にこみ 煮込みうどん	豚肉、油揚げ（大豆）	うどん（小麦）、サラダ油 （大豆）、三温糖	白菜、小松菜、にんじん、長 ねぎ、しいたけ、生姜	酒、しょうゆ、みりん、塩、かつお 節
	ごぼうの あえもの 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
	いろいろキャベツのメンチカツ	大豆油、たまねぎ、にんじん、えだまめ（大豆）、とうもろこし、キャベツ、鶏肉、豚肉、でん粉、粒状植物性たん白（大豆）、砂糖、酵母エキス、しょうが、黒こしょう、パン粉（小麦、大豆）、米粉加工品（小麦）			
アーモンド（中学のみ）	アーモンド、植物油脂、食塩				
23日 (木)	牛乳	牛乳			
	わかめごはん	わかめ	米		
	シカムドゥチ	豚肉、黄色かまぼこ（大豆）	サラダ油（大豆）	冬瓜、しいたけ、こんにゃ く、ねぎ、生姜	酒、かつお節、豚骨、塩、しょうゆ
	タマナーチャンプルー	ツナ、厚揚げ（大豆）	サラダ油（大豆）	キャベツ、にんじん、小松 菜、もやし	塩、しょうゆ
	もすく い、あつやきたまご 入り厚焼卵	鶏卵（卵）、しょうゆ（小麦、大豆）、糖類、かつおエキス、濃縮煮干だし、食塩、もすく、でんぷん、食塩、植物油脂			
おからちんすこう	小麦粉、上白糖、豚脂、おから（大豆）				

琉球料理の日・沖縄県
産食材の日

絵本献立
絵本献立「おなべおなべ
にえたかな」

良い歯の日（4月18日）
献立

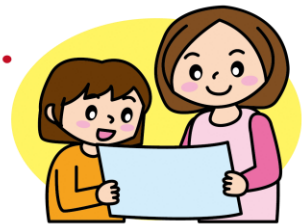
おからの日（8日）
から
SDGS
お

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
24日 (金)	牛乳	牛乳			
	こくとう 黒糖パン		黒糖パン(小麦、乳、大豆)		
	あさりのトマトスープ	あさり、ベーコン(豚肉)、大豆	さつまいも、サラダ油(大豆)	大根、にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく、トマト	酒、トマトピューレー、塩、こしょう、豚骨
	山内中 欠食 カレー風味サラダ	ひよこ豆、青えんどう豆、レッドキドニー、ハム(豚肉、大豆)	ノンエッグマヨネーズ(大豆)、三温糖	にんじん、きゅうり、あお豆(大豆)、コーン、ブロッコリー	酢、カレー粉、塩
	けんさんしおこうじや チキンの県産塩麴焼き	鶏肉	オリーブ油		塩麴
27日 (月)	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	豚肉、昆布、大豆、白かまぼこ(大豆)	米、カルシウム米、サラダ油(大豆)	しいたけ、にんじん、ごぼう、あお豆(大豆)	酒、しょうゆ、塩、かつお節、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)
	とうがん とりにく に 冬瓜と鶏肉の煮もの	鶏肉、ちくわ	三温糖、サラダ油(大豆)	冬瓜、にんじん、こんにゃく、しいたけ、いんげん	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節
	くるま とうりにく とろろと鶏肉のナゲット	鶏肉、麩(小麦、大豆)、なたね油、米発酵調味料、しょうゆ(小麦、大豆)、食塩、おろしにんにく、こしょう			
28日 (火)	牛乳	牛乳			
	おきなわ 沖縄そば(小袋)		沖縄そば(小麦、大豆)		
	宮里小 欠食 おきなわ 沖縄そば(スープ)	豚肉、かまぼこ(大豆)	サラダ油(大豆)	ねぎ、生姜	みりん、酒、しょうゆ、塩、豚骨、かつお節
		やさしいた 野菜炒め	沖縄豆腐(大豆)、ツナ	サラダ油(大豆)	キャベツ、にんじん、エリンギ、からしな塩漬
	オレンジ			ネーブルオレンジ	
30日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	もずくのすまし汁	もずく、豆腐(大豆)		白菜、ねぎ	しょうゆ、塩、かつお節、だし昆布
	だいこん うめ 大根の梅あえ	糸けずり	三温糖	にんじん、大根、きゅうり	梅肉(大豆 りんご)、ゆかり、酢、しょうゆ
けんさん 県産まぐろカツ	大豆油、マグロ、パン粉(小麦・大豆)、小麦粉、塩、こしょう				

もずくの日(4月3日)

毎月、献立表を配布します。

ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。



ご入学、ご進級おめでとうございます

学校給食は、子ども達の成長を考え、旬の食材や地場産物を取り入れながら、エネルギーや栄養のバランスを考えて作っています。子ども達が元気に学校生活を送れるように、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていきたいと思っております。1年間宜しくお願い致します。



***** 沖縄市立学校給食センター 第1調理場の配送校 *****

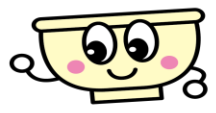
《 給食提供校 》

- 小学校…6校，中学校…3校，幼稚園…6園 / 約4400食(栄養士2名・調理員30名)
- 安慶田小・島袋小・中の町小・宮里小・室川小・山内小
- 安慶田中・コザ中・山内中
- 安慶田幼・島袋幼・中の町幼・宮里幼・室川幼・山内幼



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

給食には、たくさんの学びが詰まっています……



栄養バランス
 食品の種類や特徴
 感謝の心
 食料の生産・流通・消費
 世界の食文化
 食に関する知識・理解・関心
 日本伝統行事と行事食
 よりよい人間関係の形成
 食事の喜び・楽しさ

給食当番活動を通して学ぶこと……

給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなどことを学びます。



給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱いましょう。</p>