

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 パナナ 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。



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)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米、大麦		
	チキンカレー	鶏肉、白花豆、白いんげん豆	大豆油、じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、人参、かぼちゃ、ピーマン、にんにく、ブルー	豚骨（豚肉）、ウスターソース、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）、塩
	くるま麩と鶏肉のナゲット	鶏肉、麩（小麦、大豆）、なたね油、米発酵調味料、醤油（小麦、大豆）、食塩、おろしにんにく、こしょう			
	アロエ入りミックスフルーツ			アロエ、黄桃（もも）、洋なし、ぶどう、パインアップル、さくらんぼ、みかん、オレンジジュース（オレンジジ）	
13日 (月)	牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米		ゆかり
	なかみじる 中身汁	豚肉、豚中身		こんにゃく、椎茸、ねぎ、生姜	豚骨（豚肉）、花かつお、濃口醤油（小麦、大豆）、本みりん、塩
	せんき 干切りイリチー	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、本みりん、酒、塩、花かつお、豚骨（豚肉）
	いわ お祝いクレープ（小1のみ）	豆乳（大豆）、加工油脂、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、麦芽糖、砂糖、いちごピューレ、植物油（大豆）	果汁、大豆粉（大豆）、小麦不使用醤油（大豆）		
	お祝いいちごゼリー（小1年生以外）	ぶどう糖果糖液糖、グラニュー糖、いちご果汁、果糖、クランベリー果汁			

入学・ご進級おめでとうございます

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。

4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。

今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。

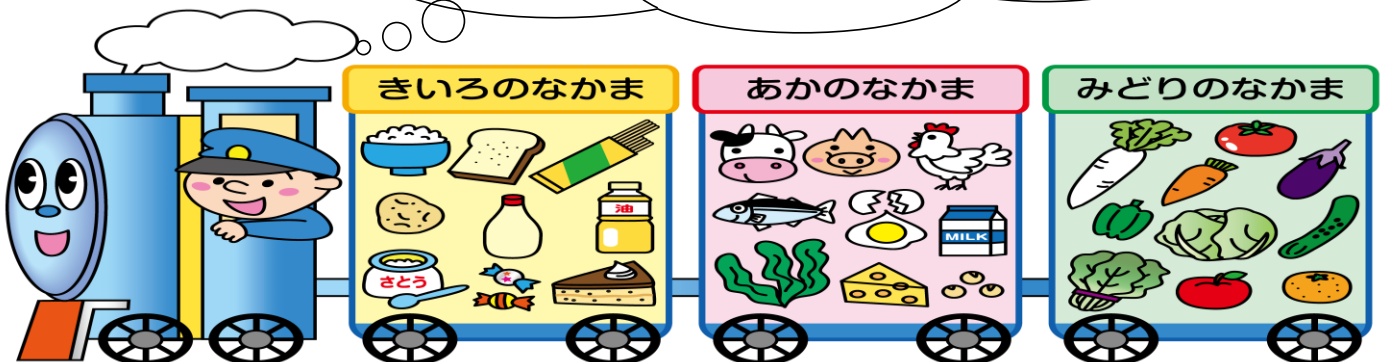
学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。



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
14日 (火)	牛乳	牛乳			
	いろどりピラフ	鶏肉、無添加ウインナー(豚肉)	米、大麦、サラダ油(大豆)	人参、たまねぎ、赤ピーマン、コーン、きくらげ、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく	チキンスープ(鶏肉)、白ワイン、塩、こしょう
	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、小麦不使用醤油(大豆)、生姜ペースト			
	たんかんどレッシングサラダ	とりささみ(鶏肉)	オリーブオイル、三温糖	キャベツ、大根、きゅうり、小松菜、人参	タンカンドレッシング(小麦、大豆、ゼラチン)、塩
15日 (水)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米、大麦		
	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、うずろしょうゆ(小麦、大豆)、本みりん、酒、塩
	アンドンスー	豚肉、麦みそ(大豆)	サラダ油(大豆)、三温糖	生姜、ねぎ	本みりん
	くだもの			清見みかん(予定)	
	や 焼きのり(中学のみ)	乾のり			
16日 (木)	牛乳	牛乳			
	スパゲティナポリタン	無添加ベーコン(豚肉)、無添加ウインナー(豚肉)	スパゲティ(小麦)、サラダ油(大豆)、三温糖	たまねぎ、人参、ピーマン、にんにく、しめじ	ケチャップ、トマトソース(大豆)、トマトピューレ、ウスターソース、こしょう、塩
	やさい 野菜コロッケ	ばれいしょ、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、小麦粉加工品(小麦)、植物油脂(大豆)、黒えだまめ(大豆)、砂糖、香辛料、ミルポア、食塩、パン粉(小麦、大豆)、小麦粉、植物油脂(大豆)、でん粉(小麦)、大豆粉(大豆)、大豆油			
	まめ イタリアン豆サラダ	ひよこ豆、赤いんげん豆、レンズ豆、無添加ハム(豚肉、大豆)	三温糖	あお豆(大豆)、キャベツ、きゅうり、人参、コーン	イタリアンドレッシング、塩
型抜きレアチーズ (小・中のみ)	クリームチーズ(乳)、乳加工品(乳)、砂糖、濃縮いちご果汁、脱脂粉乳(乳)、濃縮レモン果汁、寒天、紅麴色素				
17日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	もすくとじゃがいものみそ汁	もすく、麦みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	じゃがいも	たまねぎ、人参、ねぎ	花かつお
	ささみカツ	ささみ(鶏肉)、小麦粉、パン粉(小麦、大豆)、塩、こしょう、ガーリックパウダー、大豆油			
ハワイヤイリチー	ツナ、チキアギ、厚揚げ(大豆)	サラダ油(大豆)	ハワイヤ、キャベツ、人参、にら	濃口醤油、本みりん、塩	
20日 (月)	牛乳	牛乳			
	げんまい 玄米ごはん		米、もち玄米		
	まーぼーどうふ 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、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、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)、テンメンジャン(小麦、大豆)、濃口醤油、塩
	ぎょうざ	キャベツ、たまねぎ、にら、豚肉、豚脂(豚肉)、でん粉加工品、香味油(豚肉)、醤油(小麦、大豆)、酵母エキス、食塩、砂糖、生姜ペースト、小麦粉、小麦たん白(小麦)			
バンウースー	無添加ハム(豚肉、大豆)	春雨、三温糖、ごま油	もやし、にんじん、きゅうり	濃口醤油、酢(小麦)、塩	
21日 (火)	牛乳	牛乳			
	にこ 煮込みうどん	豚肉、油揚げ(大豆)	冷凍うどん(小麦)、サラダ油(大豆)、三温糖	人参、たまねぎ、キャベツ、椎茸、長ねぎ、ほうれん草	花かつお、濃口醤油、本みりん、酒、塩
	キャベツのメンチカツ	きゃべつ、豚肉、鶏肉、ポークオイル(豚肉)、パン粉(小麦、大豆)、小麦粉、コーンフラワー、植物油脂(大豆)、でん粉(大豆)、大豆油			
	アーモンド入りサラダ	ツナ	三温糖、オリーブオイル、アーモンド	大根、人参、きゅうり、小松菜	うずろしょうゆ、酢、塩
ゴマなしミニフィッシュ (小・中学のみ)	カタクチイワシ、さとう、でんぷん分解物				
22日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	あさりとキャベツのみそ汁	あさり、厚揚げ(大豆)、白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)		キャベツ、人参、しめじ、小松菜	花かつお
	さばのゆかりやき	さば			ゆかり
ひじき入りきんぴらごぼう	豚肉、ひじき、チキアギ	サラダ油(大豆)、三温糖、ごま油	ごぼう、人参、こんにゃく、いんげん	濃口醤油、本みりん、酒、一味唐辛子、花かつお	

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
23日 (木)	牛乳	牛乳			
	こくろ 黒糖パン		黒糖パン (小麦、乳、大豆)		
	はる 春キャベツのコンソメ スープ	鶏肉、無添加ベーコン (豚肉)	じゃがいも、オリーブオイル	キャベツ、人参、たまねぎ	豚骨 (豚肉)、チキンスープ (鶏肉)、乾パセリ、白ワイン、うすろしょうゆ、塩、こしょう
	トマトミートオムレツ	液卵 (卵)、油脂加工品 (大豆、卵)、トマトケチャップ、たまねぎ、トマトピューレー、鶏肉、でん粉発酵調味料、植物油脂 (大豆)、食用卵殻粉 (卵)			
いろど 彩りサラダ	ツナ	三温糖、オリーブオイル	グリーンアスパラ、コーン、大根、きゅうり、小松菜、人参	うすろしょうゆ、酢、塩	
24日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とりにく 鶏肉と大根の煮つけ	鶏肉、厚揚げ (大豆)	三温糖、ごま油	大根、人参、椎茸、こんにゃく、いんげん、しょうが	花かつお、うすろしょうゆ、濃口醤油、本みり、酒、塩
	こ 小いわしの梅香あげ	いわし、パン粉 (小麦)、小麦粉、加工米粉、梅肉パウダー、食塩、大豆油			
くだもの (パイ)			生パイ (予定)		
27日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	はるさめ 春雨と肉だんごスープ	ミートボール (小麦、牛肉、豚肉、鶏肉、大豆)	春雨、ごま油	はくさい、大根、人参、コーン、椎茸、チンゲンサイ	豚骨 (豚肉)、うすろしょうゆ、塩、こしょう
	チンジャオロース	豚肉	サラダ油 (大豆)、三温糖、でん粉	人参、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、たけのこ、にんにくの芽、にんにく	オイスターソース、濃口醤油、本みりん、塩、酒
たけのこシュウマイ	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)、食用精製加工油脂、たらすり身、砂糖、食塩、小麦粉、還元水あめ				
28日 (火)	牛乳	牛乳			
	クファジュシー	豚肉、チキアギ、昆布	米、大麦、サラダ油 (大豆)	人参、ねぎ、椎茸	ポークフィヨン (鶏肉、豚肉)、花かつお、濃口醤油、本みりん、酒、塩
	グルクンのシークワ サーソースがけ	グルクン、アーサ	小麦粉、でん粉、大豆油、三温糖	たまねぎ、赤パプリカ、黄ピーマン、シークワサー果汁	酢、うすろしょうゆ
	こまつな 小松菜のあえもの	ツナ、糸けずり	三温糖	小松菜、人参、切干大根、大根、きゅうり	和風ドレッシング (小麦、大豆、りんご)、濃口醤油、塩
ヨーグルト (中のみ)	生乳、乳製品、砂糖、乳たんぱく質				
30日 (木)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン (小麦、乳、大豆)		
	ちゅ 美らキャロットスープ	無添加ベーコン (豚肉)、白花豆、白いんげん豆	じゃがいも、サラダ油 (大豆)	美らキャロット、かぼちゃ、たまねぎ、人参、コーン、マッシュルーム、パセリ	豚骨 (豚肉)、シチューベース (アレルギーフリー)、塩、こしょう
	とりにく 鶏肉のバジル焼き	鶏肉	三温糖		塩、バジル、濃口醤油、酒、おろしにんにく
ビーンズサラダ	ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、ツナ				
		ノンエッグマヨネーズ、三温糖	キャベツ、人参、きゅうり	濃口醤油、酢、塩	

きゅうしよくは、3つの いろの たべもの の なかまが、そろっているよ！
たべものによって、ふくんでいる「えいようそ」がちがうから、3つのいろを
そろえてたべることが、とってもたいせつなんだよ！



学校給食は「食」を学ぶ時間です!



学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

健康

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と協同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

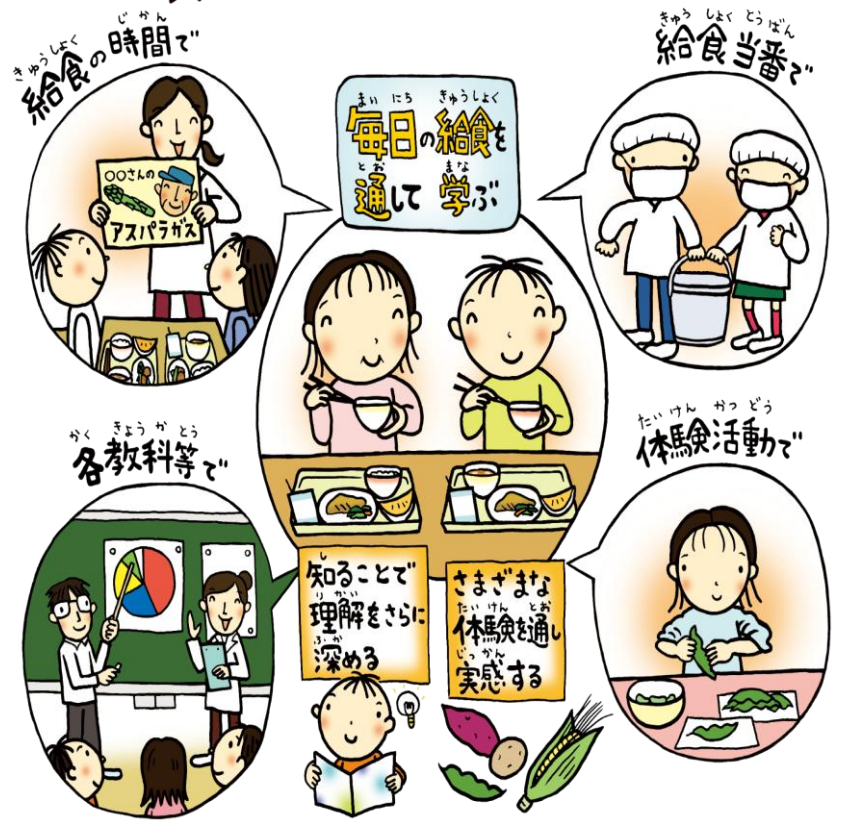
5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。

感謝

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

学校の食育は学校給食を中心におこなわれます!



ご家庭へのお願い

子ども達の食育を進めるにあたり、家庭との連携が必要となります。

学校給食では旬の食材を取り入れるようにしています。しかし、骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくとう安心です。

今年度も、1年間よろしくお願ひします。