

令和8年5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 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。

こどもの日献立

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
1日 (金) 安慶田小、山内小、コザ中欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	さわにわん 沢煮椀	豚肉	サラダ油（大豆）	にんじん、大根、ごぼう、えのきたけ、たけのこ、しいたけ、絹さや	酒、しょうゆ（小麦、大豆）、塩、みりん、かつお節、だし昆布
	はくせい 白菜のおかか和え	ちくわ、糸けすり	三温糖	白菜、小松菜、にんじん	しょうゆ、特濃酢（小麦）、塩
	こいのぼりハンバーグ	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、トマトペースト、酵母エキス、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			
かしわもち（小・中のみ）	小麦、砂糖、麦芽糖、寒天、食塩、うるち米、甜菜、加工でん粉、植物油脂、酵素製剤（大豆）				よくかんで たべよう！
7日 (木)	牛乳	牛乳			
	ジャンバラヤ	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、グリーンピース、トマトジュース	白ワイン、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、チリパウダー、塩、ポークブイヨン（鶏肉、豚肉）
	ビーンズサラダ	ひよこ豆、レッドキドニー、大豆、ツナ	三温糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン	マリネドレッシング（大豆、りんご）、塩、酢（小麦）
	さばの黒糖生姜焼き	さば	黒糖、はちみつ		おろししょうが、しょうゆ、みりん、塩、酒
こどもの日デザートゼリー	砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、りんご果汁（りんご）、ぶどう糖、豆乳加工品（大豆）、レモン果汁				
8日 (金) 中の町小、安慶田幼、安慶田中欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とうがん 冬瓜のすまし汁	鶏肉、豆腐（大豆）	サラダ油（大豆）	冬瓜、にんじん、えのきたけ、小松菜、しいたけ、生姜	酒、しょうゆ、塩、みりん、かつお節、だし昆布
	ゴーヤー入りアンドンスー	豚肉、甘口みそ（大豆）、赤みそ（大豆）	三温糖、サラダ油（大豆）	ゴーヤー	みりん、酒、おろししょうが
ちくわのマヨ焼き	ちくわ、青のり	ノンエッグマヨネーズ（大豆）			みりん、酒

ゴーヤーの日





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
11日 (月)	牛乳	牛乳			
	こもく 五目ごはん	鶏肉、ひじき、油揚げ(大豆)	米、カルシウム米、サラダ油(大豆)	しいたけ、ごぼう、にんじん、あお豆(大豆)	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節
	●ブロッコリーのごま和 え(ごま)	鶏肉	ごま、三温糖	ブロッコリー、にんじん、こんにゃく、きゅうり	しょうゆ、塩
	さかな 魚のみそ幽庵焼き	さば、甘口みそ(大豆)	三温糖		しょうゆ、みりん、酒
12日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、麦		
	室川小6 年欠食 ポークカレー	豚肉、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、ピーマン	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
	アセロラフルーツポンチ		アセロラジュレ(りんご)、サイダー風ゼリー	パイン、黄桃(もも)、みかん	
	ほうれん草オムレツ	液卵(卵)、植物油脂(大豆)、卵黄(卵)、食塩、ほうれんそう、でん粉発酵調味料、食用卵殻粉(卵)			
13日 (水)	牛乳	牛乳			
	コッペパン(小)		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	島袋小 欠食 あげパン(幼・中)	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		
	ミネストローネ	ベーコン(豚肉)、大豆	サラダ油(大豆)、ABCマカロニ(小麦)、さつまいも、三温糖	にんじん、たまねぎ、セロリ、キャベツ、にんにく、トマト	酒、トマトペースト、塩、こしょう、豚骨
	カラフルソテー	ウインナー(豚肉)	サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、エリンギ、ブロッコリー、コーン	しょうゆ、塩、こしょう、酒
	イチゴジャム(小)	食物繊維、いちご、砂糖			
14日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	中華コンスープ	鶏肉、絹ごし豆腐(大豆)	サラダ油(大豆)、春雨、でん粉	コーン、にんじん、ねぎ	酒、しょうゆ、塩、こしょう、豚骨
	はくさい 白菜のそぼろ炒め	豚肉、鶏肉、厚揚げ(大豆)	でん粉、サラダ油(大豆)、ごま油	白菜、にんじん、小松菜、しいたけ	酒、おろししょうが、しょうゆ、みりん、塩
	シュウマイ	鶏肉、豚肉、たまねぎ、パン粉(小麦)、でん粉加工食品、砂糖、粉あめ、ソテーオニオン、豚脂(豚肉)、しょうがペースト、しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、香辛料、食塩、みそ(大豆)、酵母エキスパウダー、小麦粉、水あめ混合異性化液糖、大豆粉(大豆)			
15日 (金)	牛乳	牛乳			
	ポロポロジュージー	ツナ、赤みそ(大豆)	米	大根、にんじん、白菜、カンダバー、えのきたけ、しいたけ	塩、かつお節
	こくろ 黒糖ビーンズ	大豆、きな粉(大豆)	三温糖、黒糖		
	ミヌダル	豚肉	三温糖、ごま		酒、しょうゆ、みりん、おろししょうが
	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			
18日 (月)	牛乳	牛乳			
	安慶田 中、コザ 中、山内 小、山内 幼欠食 スパゲティナポリタン	ベーコン(豚肉)	スパゲティ(小麦)、三温糖、サラダ油(大豆)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム	おろしにんにく、トマトピューレー、ケチャップ、ウスターソース、こしょう、塩、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)
	かぼちゃとアーモンドのサラダ	ガルバンソー、マローファットビーンズ、レッドキドニー	アーモンド、ノンエッグマヨネーズ(大豆)	かぼちゃ、きゅうり	フレンチドレッシング、塩、こしょう
	てや チキンの照り焼き	鶏肉	三温糖		酒、みりん、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが

アセロラの日

沖縄県産食材の日
沖縄本土復帰記念日



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
19日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		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
	ウサチー		三温糖	きゅうり、にんじん、大根	酢、塩
	 かな 魚のしょうゆレモンかけ	さば	三温糖	レモン果汁	しょうゆ、酢
20日 (水)	牛乳	牛乳			
	あ 揚げパン(小)	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		
	コッペパン(幼・中)		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	キャベツと麦のスープ	ベーコン(豚肉)	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、ローレル、豚骨
	ポークビーンズ	豚肉、ウインナー(豚肉)、ポークビーンズ(小麦、大豆、豚肉)、大豆	じゃがいも、三温糖、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム	おろしにんにく、ケチャップ、トマトピューレー、塩、こしょう、酒
	イチゴジャム(幼・中)	食物繊維、いちご、砂糖			
21日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	あさりのちゅうか 中華スープ	あさり、わかめ	縁豆はるさめ、ごま油、でん粉	しいたけ、たまねぎ、長ねぎ	酒、おろししょうが、塩、こしょう、しょうゆ、豚骨
	ふたいた 豚キムチ炒め	豚肉、厚揚げ(大豆)	サラダ油(大豆)、三温糖	キャベツ、にんじん、にら、白菜キムチ(大豆)	酒、しょうゆ、塩
	ばおしゅー ごぼう包焼	ごぼう、たまねぎ、竹の子、しいたけ、小麦粉、こんにゃく粉、大豆粉末(大豆)、食塩、砂糖、小麦でん粉(小麦)、粉末状小麦たん白(小麦)、豚肉、豚脂(豚肉)、パン粉(小麦)、でん粉、こんぶ粉、ほたて粉、かつお粉、粒状大豆たん白(大豆)、しょうゆ(小麦、大豆)、酵母エキス、香辛料、小麦粉加工品(小麦)、米油			
22日 (金)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	ヌードルスープ	鶏肉	スパゲッティ(小麦)、サラダ油(大豆)	たまねぎ、白菜、にんじん、セロリ、マッシュルーム	酒、パセリ、塩、こしょう、豚骨
	タコスミート	牛肉、豚肉、豚レバー、大豆たんぱく、大豆	三温糖、サラダ油(大豆)	たまねぎ、にんじん、ピーマン	赤ワイン、おろしにんにく、ケチャップ、トマトピューレー、ウスターソース、チリパウダー、パプリカ粉、チリソース、クミンパウダー
	タコスサラダ			キャベツ	
	スライスチーズ	チーズ(乳)			
25日 (月)	牛乳	牛乳			
	かやくごはん	ひじき、油揚げ(大豆)	米、麦、三温糖、サラダ油(大豆)	こんにゃく、しいたけ、ごぼう、にんじん、あお豆(大豆)	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節
	せんき 千切りイリチー	 昆布、豚肉、チキアギ(大豆)	サラダ油(大豆)、三温糖	切干大根、にんじん、こんにゃく、しいたけ	酒、みりん、しょうゆ、かつお節
	けんさん 県産マグロのみそマヨ焼き	マグロ、甘口みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	ノンエッグマヨネーズ(大豆)		酒
26日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	なめことうふ 豆腐のみそ汁	沖縄豆腐(大豆)、わかめ、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)		なめこ、だいこん、長ねぎ	かつお節
	にく 肉じゃが	豚肉	サラダ油(大豆)、じゃがいも、黒糖、三温糖	たまねぎ、にんじん、いんげん、こんにゃく、しいたけ	おろししょうが、しょうゆ、みりん、酒、かつお節、塩
	なつとう ミニ納豆	丸大豆、たんぱく加水分解物、砂糖、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、しょうゆ(小麦、大豆)、水あめ、みりん、食塩、かつおだし、酒精調製品、酵母エキス、増粘多糖類			

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
27日 (水)	牛乳	牛乳			
	ぜんりゅうばん 全粒粉パン		全粒粉パン (小麦、乳、大豆)		
	●さわやかおまめのすうぶ (乳)	鶏肉、白花豆、白いんげん豆、脱脂粉乳	サラダ油 (大豆)、じゃがいも、小麦粉、バター (乳)	グリーンピース、あお豆 (大豆)、たまねぎ、にんじん	白ワイン、豚骨、塩、こしょう
	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、きゅうり	タンカンドレッシング (小麦、大豆、ゼラチン)、酢、塩
こく産豚肉のメンチカツ	大豆油、粒状植物性たん白(大豆)、豚肉、たまねぎ、パン粉 (小麦)、砂糖、トマトケチャップ、醤油 (小麦、大豆)、食塩、香辛料、酵母エキス、パン粉 (小麦、大豆)、小麦粉、コーンフラワー、植物油脂(大豆)				
28日 (木)	牛乳	牛乳			
	ちゅうかめん 中華麺 (小袋)		中華めん (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	小松菜、もやし、長ねぎ、きくらげ、たけのこ	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
	●ごぼうのごま和え (ごま)	ツナ	ノンエッグマヨネーズ (大豆)、三温糖	ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン	しょうゆ、ごまドレッシング (小麦、ごま、大豆)
オレンジ			ネーフルオレンジ		
29日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	鳥袋小5年・6年 欠食 チムシンジ	豚肉、豚レバー、白みそ (大豆)、赤みそ (大豆)	サラダ油 (大豆)、じゃがいも	にんじん、だいこん、ねぎ、にんにく	酒、かつお節
	やさい 野菜の梅和え	ちくわ、糸けずり	三温糖	白菜、きゅうり	梅肉 (大豆、りんご)、ゆかり、酢、しょうゆ
	さんまのかば焼き風	さんま	大豆油、三温糖、でん粉、米粉		おろししょうが、しょうゆ、みりん、酒、塩
ミルメーク ココア	砂糖、ぶどう糖、ココア、食塩、炭酸カルシウム、植物レシチン (大豆由来)、香料				

給食レシピ紹介

- 〈材料 5人分〉
- ・豚三枚肉・・・30g
 - ・ゴーヤー・・・50g
 - ・甘口白みそ・・・30g
 - ・赤みそ・・・45g
 - ・三温糖・・・40g
 - ・みりん・・・4g
 - ・料理酒・・・1g
 - ・油・・・適宜
 - ・おろし生姜・・・0.6g
- ※みそはお好きなものでOKです。

5月7日に登場する「ゴーヤー入りアンダンスー」のレシピを紹介します♪ぜひつくってみてくださいね!

- 〈つくり方〉
- ①三枚肉は0.8mm角切り、ゴーヤーは粗みじん切りにする。
 - ②フライパンに油を入れ、三枚肉と料理酒入れ炒め、火が通ったらゴーヤーを入れ軽く炒める。
 - ③みそ、三温糖、みりんを入れ、煮詰める。焦がさないように注意!
 - ④味が良ければ、おろし生姜を入れ混ぜて完成です。

早起き 早寝

朝ごはん

元気に1日を過ごすためには、早起き、早寝の習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりとることが大切です。

5/5

端午の節句 (菖蒲の節句)

ちまき

かしまち

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしまち」を食べ、男子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れ、たお風呂につかり、厄を払う風習もあります。

「もち」や「豆」を食べるときは、よく噛んで食べましょうね!