



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
 沖縄市第二調理場
 937-2700

《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。月はじめで使用した日のみ、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
1日 (金) こどもの日 献立	牛乳	牛乳			
	たけのこごはん	鶏肉、白かまぼこ（大豆）	米、麦、三温糖、サラダ油（大豆）	たけのこ、人参、しいたけ、あお豆（大豆）	酒、しょうゆ（小麦、大豆）、みりん、塩、かつお節
	ごぼうとちくわのみそマヨ和え	ひじき、ちくわ、甘白みそ（大豆）	ノンエッグマヨネーズ（大豆）、三温糖	ごぼう、人参、コーン	しょうゆ、酢（小麦）、塩
	カツオカツ	かつお、玉ねぎ、おろししょうが、パン粉（小麦、大豆）、しょうゆ（小麦、大豆）、砂糖、食塩、かつおエキス、小麦粉、植物油（大豆）、加工でん粉（大豆）、大豆油			
	かしわもち【小・中】	上新粉、砂糖、小豆、麦芽糖、還元水あめ、こめ油、食塩			
	サイダーゼリー【幼】	砂糖、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、ぶどう糖、レモン果汁			
7日 (木) （世界の料理） 献立	牛乳	牛乳			
	全粒粉パン		全粒粉パン（小麦、乳、大豆）		
	エルテンスープ	ベーコン（豚肉）、ウインナー（豚肉）	じゃがいも	グリーンピース、玉ねぎ、セロリ、人参	豚骨、ローリエ、塩、しょうゆ、こしょう
	コールスローサラダ	鶏肉		キャベツ、きゅうり、コーン、人参	コールスローレッシング
	チキンのマーマレード焼き	鶏肉	マーマレード	にんにく	しょうゆ、白ワイン、塩
パインクレープ	豆乳、加工油脂、パインアップル果汁、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、麦芽糖、砂糖、水あめ、植物油、米粉、大豆粉、小麦不使用しょうゆ				
8日 (金) ゴーヤの日 献立	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、麦		
	もずくのすまし汁	もずく、魚そうめん		大根、人参	かつお節、だし昆布、しょうゆ、酒、みりん、塩
	ゴーヤのツナ和え	ツナ	三温糖	ゴーヤ、きゅうり、コーン、人参、もやし、シークワーサー果汁	しょうゆ、酢、塩
	ひじき入り厚焼玉子	鶏卵、ひじき、醤油（小麦、大豆）、糖類、かつおエキス、濃縮煮干しだし、食塩、でん粉、人参、砂糖、植物油脂			
かしわもち【コザ小・諸見小・北美小1～3年】	上新粉、砂糖、小豆、麦芽糖、還元水あめ、こめ油、食塩				



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			
	うめな 梅菜めし		米		梅菜めし(ごま)
	く 真だくさんみそ汁	あわせみそ(大豆)	じゃがいも	大根、ごぼう、人参、長ねぎ	かつお節
	やさしい 野菜炒め	ツナ、厚揚げ(大豆)	サラダ油(大豆)	玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし	塩、しょうゆ、みりん
	くだもの			りんご(予定)	
12日 (火) アセロラの日 献立	牛乳	牛乳			
	トマトリゾット	鶏肉	米、押麦、三温糖、サラダ油(大豆)	にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ、マッシュルーム、コーン、トマト、パセリ	白ワイン、ケチャップ、トマトソース(大豆)、トマトピューレ、塩、こしょう、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)、チキンフィヨン(鶏肉)
	マカロニサラダ	ハム(豚肉、大豆)	マカロニ(小麦)、じゃがいも、三温糖、ノンエッグマヨネーズ(大豆)	きゅうり、人参	酢、塩、こしょう
	はんぺんフライ	魚肉すり身、液卵白、植物油脂、発酵調味料、砂糖、食塩、酵母エキス、パン粉(小麦)、水あめ、コーンフラワー、大豆油			
	アセロラゼリー	アセロラ果汁、果糖ぶどう糖液糖、難消化性デキストリン、香料(りんご)			
13日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	に ソーキの煮つけ	豚肉、結び昆布、厚揚げ(大豆)	三温糖	大根、人参、こんにゃく、いんげん	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節
	あ もやしの和えもの		三温糖	もやし、きゅうり、こまつな、人参、コーン	しょうゆ、酢、塩
	さかな 魚のみそマヨ焼き	まぐろ、麦みそ(大豆)、甘口白みそ(大豆)	ノンエッグマヨネーズ(大豆)		酒
14日 (木)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	ちゅうか ●中華スープ(卵)	鶏肉、卵、豆腐(大豆)	緑豆はるさめ、ごま油、でん粉	白菜、きくらげ、人参、ねぎ	チキンフィヨン(鶏肉)、塩、こしょう、しょうゆ、かつお節
	た 豚にらもやし炒め	豚肉、チキアギ(大豆)	ごま油	もやし、玉ねぎ、人参、にら、にんにく	酒、しょうゆ、塩、こしょう
	レバーの南蛮漬	豚レバー打粉付き(小麦、大豆、豚肉)	大豆油、三温糖	人参、きゅうり、玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酢、かつお節
15日 (金) 記念日 復讐日 献立	牛乳	牛乳			
	うっちゃんジュシー	豚肉、油揚げ(大豆)	米、押麦、カルシウム米、サラダ油(大豆)	にんにく、人参、玉ねぎ、ねぎ、ごぼう、しいたけ	酒、うっちゃん粉、カレー粉、みりん、しょうゆ、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)、チキンフィヨン(鶏肉)、塩
	ふーイリチー	ツナ	麩(小麦、大豆)、サラダ油(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、にら	しょうゆ、塩、こしょう
	こくどう 黒糖まんじゅう	砂糖、黒糖、水あめ、小麦粉、小豆、はちみつ、植物油脂、乳化剤(小麦、大豆)			
18日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	かしわ汁	鶏肉、結び昆布	サラダ油(大豆)	大根、ごぼう、人参、しいたけ、長ねぎ、しょうが	塩、しょうゆ、かつお節
	あつあ 厚揚げの梅みそ炒め	豚肉、厚揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)	サラダ油(大豆)、でん粉	にんにく、キャベツ、人参、玉ねぎ	梅肉(りんご、大豆)、みりん、酒、しょうゆ
	いか天ぷら	いか、食塩、小麦粉、植物油脂、でん粉、卵粉末、米粉、大豆油、乳成分			
19日 (火) 食育の日	牛乳	牛乳			
	ごこく 五穀ごはん		米、胚芽押麦、精白もちきび、丸麦、黒米、赤米		
	ごちく 五目煮	大豆、豚肉、ちくわ	三温糖、サラダ油(大豆)	大根、人参、しいたけ、いんげん、こんにゃく、たけのこ、れんこん、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、かつお節
	キャベツのゆかり和え	しらす、糸けすり	三温糖	キャベツ、もやし、大根、きゅうり、人参	ゆかり、梅肉(りんご、大豆)、しょうゆ、酢
	さかな 魚の黒糖生姜焼き	さば	黒糖、はちみつ	しょうが	しょうゆ、みりん、塩、酒
20日 (水)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	まーぼーとうふ 麻婆豆腐	豆腐(大豆)、豚肉、大豆たんぱく、赤みそ(大豆)	サラダ油(大豆)、ごま油、でん粉	玉ねぎ、人参、にら、たけのこ、きくらげ、しいたけ、しょうが、にんにく	酒、豆板醤(大豆)、テンメンジャン(小麦、大豆)、オイスターソース、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)
	ちゅうか 中華和え	鶏肉	緑豆はるさめ、三温糖	大根、人参、白菜、レモン果汁	酢、しょうゆ、塩
	えだまめ 枝豆しゅうまい	玉ねぎ、えだまめ(大豆)、キャベツ、パン粉(小麦)、でん粉、鶏肉、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、着色料(乳成分)			



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
21日 (木) 琉球料理の日	牛乳	牛乳			
	もちきびごはん		米、もちきび		
	おきなわふう する 沖縄風みそ汁	ポーク（豚肉、鶏肉）、豆腐（大豆）、麦みそ（大豆）、赤みそ（大豆）	じゃがいも	大根、人参、えのき	かつお節
	パパイヤイリチー	チキアギ（大豆）、ツナ	サラダ油（大豆）	パパイヤ、人参、玉ねぎ、にら、にんにく	しょうゆ、塩、かつお節
	あまのり佃煮 つくだに	しょうゆ（大豆、小麦）、砂糖、水あめ、あまのり、ひとえぐさ、でん粉、はちみつ			
22日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	コーンスープ	鶏肉	でん粉	コーン、人参、チンゲン菜	豚骨、塩、しょうゆ、こしょう
	キーマカレー	豚肉、牛肉、豚レバー、大豆たんぱく	じゃがいも、サラダ油（大豆）	玉ねぎ、人参、セロリ、ピーマン、かぼちゃ、にんにく	赤ワイン、チャツネ（りんご）、塩、アレルギーフリーカレーフレーク、ウスターソース、カレー粉
	ゆで卵 たまご	たまご			
25日 (月)	牛乳	牛乳			
	げんまい 玄米ごはん		米、玄米		
	じゃがいものそぼろ煮 に	豚肉、大豆、チキアギ（大豆）	じゃがいも、でん粉、サラダ油（大豆）	大根、人参、玉ねぎ、こんにゃく、小松菜、しいたけ、しょうが	酒、かつお節、しょうゆ、みりん、塩
	ひじきサラダ	ひじき、鶏肉	三温糖	キャベツ、きゅうり、人参、シークワサー果汁	酢、しょうゆ
	カップもずく	もずく、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、しょうゆ（小麦、大豆）、みりん風調味料、シークワサー果汁、かつお節エキス、食塩			
26日 (火)	牛乳	牛乳			
	わふう 和風スパゲッティ	ベーコン（豚肉）、しらす	スパゲッティ（小麦）、サラダ油（大豆）、オリーブ油	人参、玉ねぎ、きくらげ、マッシュルーム、しいたけ、しめじ、ピーマン、にんにく	しょうゆ、塩、かつお節
	フラワーサラダ	ひよこ豆	ノンエッグマヨネーズ（大豆）、三温糖	ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、赤ピーマン、コーン、シークワサー果汁	粒入りマスタード、塩、こしょう
	メンチカツ	鶏肉、スイートコーン、粒状植物性たんぱく（大豆）、乾燥大豆、豚脂、玉ねぎ、砂糖、食塩、小麦不使用しょうゆ、酵母エキス、香辛料、植物油、米粉、なたね油			
27日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	はんぺんすまし汁 じる	はんぺんおわん種（山芋、大豆）、わかめ、豆腐（大豆）		たけのこ、大根	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節、だし昆布
	●きんぴらごぼう（ごま）	鶏肉	三温糖、白ごま、サラダ油（大豆）	ごぼう、人参、こんにゃく、ピーマン	かつお節、しょうゆ、みりん、七味唐辛子（ごま）
	こ 小さいわし梅の香揚げ うめ かおりあ	いわし、パン粉、小麦粉、加工米粉、梅肉パウダー、食塩、大豆油			
28日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	わかめスープ	鶏肉、わかめ	ごま油	長ねぎ、大根、えのき	かつお節、チキンブイヨン（鶏肉）、塩、しょうゆ
	ぶた 豚キムチ炒め いた	豚肉	三温糖、ごま油、でん粉、サラダ油（大豆）	しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、にら、しめじ、こんにゃく、白菜キムチ、しいたけ	酒、コチジャン（大豆）、しょうゆ、みりん、塩
	ぎょうざ	キャベツ、玉ねぎ、にら、豚肉、豚脂、でん粉加工食品、香味油（豚肉）、しょうゆ（小麦、大豆）、酵母エキス、食塩、砂糖、しょうがペースト、香辛料、小麦粉、小麦たんぱく			
29日 (金) （絵本献立 パンどろぼう）	牛乳	牛乳			
	しやく 食パン		食パン（小麦、乳、大豆）		
	ミネストローネ	鶏肉	サラダ油（大豆）、じゃがいも、三温糖	玉ねぎ、人参、キャベツ、セロリ、トマト、にんにく	チキンブイヨン（鶏肉）、トマトペースト、塩、こしょう
	ココロサラダ	ハム（豚肉、大豆）	ごま油、三温糖	きゅうり、あお豆（大豆）、黄ピーマン	しょうゆ、りんご酢（りんご）、塩
	●スクランブル エッグ たまご（卵）	卵、ベーコン（豚肉）	サラダ油（大豆）	人参、グリーンピース、コーン	塩
	スティックチーズ	ナチュラルチーズ（乳）、乳化剤、重曹			



保護者の方へ

5月からアレルギー除去食対応が始まります！



5月の除去食提供日

- 5/14 (木) ●中華スープ (卵)
- 5/27 (水) ●きんぴらごぼう (ごま)
- 5/29 (金) ●スクランブルエッグ (卵)

※お子さんとしっかりアレルギー詳細献立表を確認してください。誤食の心配がないよう注意してください。

ただ
おわんを正しくもとう！



日本の食事(和食)では、ご飯のちゃんや、汁もののおわんは、手をもって食べます。でも、ときどきまちがったもちかたをしている人もよく見かけます。



正しくおわんをもつと、おわんを落としたり、手にやけどしたりする事故をふせぐことができます。さらに、背すじもシュッと伸びて、とてもすてきで、かっこよく見えますよ。



おわん

正しいもちかたを知ろう

親指をふちに軽くかけ、高台を4本の指の上に乗せて安定させます。わんが多少熱くても、もつことができます。



反対側から見ると

学校でよく見かける、まちがったもちかたや きけんなもちかた



すいぶん
こまめに水分を！



ねっちゃんしょう 熱中症を防ぐために、意識して水分をとりましょう。