

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 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・シチュー麺類を含む）・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。

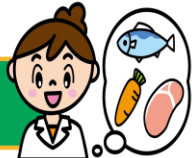
※毎月第3金曜日は幼稚園欠食です。

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)	牛乳	牛乳				
	たけのこごはん	豚肉、油揚げ（大豆）、チキアギ、大豆	米、大麦、サラダ油（大豆）	たけのこ、人参、椎茸、いんげん	花かつお、うす口しょうゆ（小麦、大豆）、本みりん、酒、塩	
	ハンバーグのおろしソースかけ	ハンバーグ（豚肉、鶏肉、大豆）	三温糖、でん粉	大根	青じそドレッシング、濃口醤油（小麦、大豆）、本みりん、酒	
	れんこんの和風マヨあえ	ちくわ、糸けすり	ノンエッグマヨネーズ、三温糖	れんこん、小松菜、人参、きゅうり、コーン	濃口醤油、酢（小麦）、塩	
かしわもち	上新粉、砂糖、小豆、麦芽糖、還元水あめ、こめ油、食塩					
7日 (木)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、大麦			
	ポークカレー	豚肉、白花豆、白いんげん豆	じゃがいも、サラダ油（大豆）、小麦粉、大豆油	人参、たまねぎ、かぼちゃ、ピーマン、にんにく、ウーシパウダー、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	
	くるま燂と鶏肉のナゲット	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				
	福神和え			キャベツ、人参、福神漬	塩	
ぶどうゼリー	ぶどう果汁、果糖ぶどう糖液糖、砂糖、ゲル化剤、酸味料					
8日 (金)	牛乳	牛乳				
	わかめごはん		米		炊き込みわかめ	
	おきなわふうしる沖縄風みそ汁	無添加ポーク（豚肉、鶏肉）、沖縄豆腐（大豆）、麦みそ（大豆）		人参、とうがん、もやし、小松菜	花かつお	
	まぐろのシークワサーソースかけ	まぐろ	三温糖、でん粉	たまねぎ、シークワサー果汁	塩、うす口しょうゆ、酢、本みりん	
ゴーヤーのツナマヨあえ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ、三温糖	ゴーヤー、きゅうり、たまねぎ、人参、コーン、大根	酢、塩、こしょう		

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				
	ちゅうか 中華ピラフ	鶏肉	米、大麦、サラダ油(大豆)、ごま油	人参、たまねぎ、椎茸、コーン、れんこん、きくらげ、グリーンピース	ポークブイヨン(鶏肉、豚肉)、濃口醤油、うすろしょうゆ、本みりん、酒、塩	
	あ はるまき 揚げ春巻き	たまねぎ、きゃべつ、にんじん、もやし、たけのこ、植物油(ごま、大豆)、小麦粉、粒状植物性たん白(大豆)、鶏肉、しょうゆ(小麦、大豆)、ショートニング(大豆)、春雨、砂糖、食塩、酵母エキス、香辛料、粉あめ、粉末油脂、グルテン(小麦)、大豆油				
	パパイヤとパインの あえもの	無添加ハム(豚肉、大豆)	三温糖	パパイヤ、パイナップル、人参、きゅうり	うすろしょうゆ、酢、塩	
12日 (火)	牛乳	牛乳				
	ミートスパゲティ	豚肉、牛肉、豚レバー、大豆	スパゲティ(小麦)、サラダ油(大豆)、三温糖	人参、たまねぎ、セロリー、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、トマト	ケチャップ、トマトピューレ、ミートソース(小麦、豚肉、大豆)、ウスターソース、塩	
	かつおカツ	かつお、たまねぎ、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)、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				
アセロラの日 よせて	ナッツとごぼうのサラダ	ちくわ	アーモンド、ノンエッグマヨネーズ、三温糖	ごぼう、きゅうり、人参	濃口醤油、酢、塩	
	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				
	牛乳	牛乳				
	げんまい 玄米ごはん		米、玄米			
13日 (水)	あつあ やまい 厚揚げと野菜の旨煮	厚揚げ(大豆)、鶏肉	じゃがいも、里芋、サラダ油(大豆)、三温糖	大根、人参、たまねぎ、椎茸、こんにゃく、いんげん、しょうが	花かつお、濃口醤油、うすろしょうゆ、本みりん、酒、塩	
	ちくわの磯辺焼き	ちくわ、豆乳(大豆)、青のり	ノンエッグマヨネーズ			
	なっとう 納豆みそ	納豆(大豆)、豚肉、糸けずり、麦みそ(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)	ねぎ	本みりん	
	牛乳	牛乳				
14日 (木)	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、大豆)			
	ABCマカロニスープ	無添加ベーコン(豚肉)、鶏肉	ABCマカロニ(小麦)、じゃがいも、サラダ油(大豆)	人参、たまねぎ、キャベツ、セロリー	豚骨(豚肉)、おろしにんにく、トマトソース(大豆)、トマトピューレ、塩、こしょう	
	しろみぎかな 白身魚フライ	スケソウダラ、小麦粉、パン粉(小麦)、粉末加工油脂(大豆)、還元水あめ、でん粉、植物油(大豆)、食塩、加工油脂、米粉、大豆油				
	しゅまめ 5種豆と5穀サラダ	ツナ、えんどう、ひよこ豆、レンズ豆、大豆、あずき	押し麦、もち麦、玄米、赤米、たかきび、ノンエッグマヨネーズ、三温糖	大根、きゅうり、人参	濃口醤油、塩	
15日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	イナムドッチ	豚肉、黄色かまぼこ、厚揚げ(大豆)、甘口白みそ(大豆)、白みそ(大豆)		こんにゃく、椎茸	豚骨(豚肉)、花かつお、塩	
	いわしの梅煮	いわし、砂糖、水あめ、しょうゆ(小麦、大豆)、梅酢、発酵調味料、でん粉、梅肉ペースト、かつお削り節、昆布エキス				
本土復帰記念日よせて	●ふーいりちー(卵)	たまご、無添加ポーク(豚肉、鶏肉)、チキアキ	ふ(小麦、大豆)、サラダ油(大豆)	人参、キャベツ、たまねぎ、もやし、からし菜	塩、濃口醤油	

かつ こうきゅうしよく しよく じ ない よう

学校給食の食事内容について



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めに与えられるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。



★楽しい雰囲気食べると、よりおいしく感じます。



給食は残さず食べなくちゃいけないの？



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	
18日 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	ポークビーンズ	豚肉、無添加ウインナー（豚肉）、白いんげん豆、ポークビーンズ（小麦、大豆、豚肉）	じゃがいも、サラダ油（大豆）、三温糖、でん粉	人参、たまねぎ、ピーマン、セロリー、にんにく、ウージパウダー	豚骨（豚肉）、ケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース（小麦、鶏肉）、塩、こしょう	
	まぐろフライ	まぐろ、塩、こしょう、小麦粉、パン粉（小麦、大豆）、大豆油				
	●フルーツヨーグルト（乳）	ヨーグルト（乳）	砂糖	バナナ、みかん、パイナップル、黄桃（もも）		
19日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	アーサ入りゆし豆腐	あおさ、ゆし豆腐（大豆）		とうがん	花かつお、うす口しょうゆ、濃口醤油、塩	
	食育の日 よせて まかなにんじん 魚の人参ソース焼き	ホキ	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	塩、こしょう	
	やさしい 野菜炒め	無添加ポーク（豚肉、鶏肉）、豚肉、チキアキ	サラダ油（大豆）	キャベツ、たまねぎ、もやし、人参、ピーマン	濃口醤油、塩	
20日 (水)	牛乳	牛乳				
	大豆入り炊きこみごはん	豚肉、大豆、ひじき、チキアキ	米、大麦、サラダ油（大豆）	人参、椎茸、ねぎ	花かつお、うす口しょうゆ、本みりん、酒、塩	
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	三温糖		塩、濃口醤油、本みりん、おろしにんにく	
	黄金芋のサラダ	無添加ハム（豚肉、大豆）	黄金芋、ノンエッグマヨネーズ、三温糖	きゅうり、レーズン	塩	
	とっとチーズ（小・中のみ）	アーモンド、カタクチイワシ、プロセスチーズ（乳）、砂糖、でんぷん分解物、ごま、食塩				
21日 (木)	牛乳	牛乳				
	コッペパン		コッペパン（小麦、乳、大豆）			
	●クラムチャウダー（乳）	あさり、無添加ベーコン（豚肉）、レンズ豆、白花豆、白いんげん豆、牛乳、生クリーム（乳）	じゃがいも、小麦粉（小麦）、大豆油、サラダ油（大豆）	たまねぎ、人参、マッシュルーム、コーン	豚骨（豚肉）、乾パセリ、塩、こしょう、ホワイトルウ（小麦、乳、牛肉、鶏肉、大豆）	
	ミートボール	鶏肉、豚肉、たまねぎ、パン粉（小麦）、粒状植物性たん白（大豆）、豚脂（豚肉）、粉末状植物性たん白（大豆）、食塩、植物油（ごま）、香辛料、ケチャップ、砂糖、醸造酢（小麦、りんご）、しょうゆ（小麦、大豆）、おろししょうが、なたね油				
	カラフルベジタブルソテー	無添加ウインナー（豚肉）	サラダ油（大豆）	ブロッコリー、カリフラワー、人参、赤ピーマン、しめじ、コーン、いんげん、にんにく	濃口醤油、塩、こしょう	
22日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	マーボー大根	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、ごま油、でん粉	大根、たまねぎ、人参、たけのこ、木くらげ、椎茸、にら、生姜、にんにく	ポークフイヨン（鶏肉、豚肉）、テンメンジャン（小麦、大豆）、豆板醤、濃口醤油	
	焼き目付きようざ	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（大豆）、でん粉、大豆粉、ぶどう糖				
	海藻のサラダ	白きくらげ、つまた、昆布、ちくわ	三温糖	はくさい、きゅうり、人参、コーン、シークワーサー果汁	濃口醤油、酢、塩	
25日 (月)	牛乳	牛乳				
	●高菜ごはん（ごま）	豚肉、油揚げ（大豆）	米、大麦、ごま、サラダ油（大豆）、ごま油	高菜漬（小麦、大豆、ごま）、人参、たまねぎ、椎茸	花かつお、うす口しょうゆ、本みりん、酒、塩	
	さんまのかばやき風	米粉付さんま	大豆油、三温糖、でん粉	生姜	濃口醤油、本みりん	
	キャベツのしらすあえ	しらす干し、糸けすり	三温糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、小松菜、人参	うす口しょうゆ、酢、塩	
	26日 (火)	牛乳	牛乳			
ナン			ナン（小麦、大豆）			
ベジタブルスープ		鶏肉、無添加ベーコン（豚肉）	じゃがいも、サラダ油（大豆）	キャベツ、人参、たまねぎ、セロリー	豚骨（豚肉）、乾パセリ、うす口しょうゆ、塩、こしょう	
ブレンオムレツ		液卵、油脂加工品（大豆、卵）、でん粉発酵調味料、食用卵殻粉、植物油（大豆）				
ドライカレー		牛肉、豚肉、豚レバー、大豆	サラダ油（大豆）	人参、たまねぎ、コーン、マッシュルーム、ピーマン、にんにく	赤ワイン、リンゴピューレ（りんご）、ケチャップ、マドラスカレー（小麦、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、塩、こしょう	
チーズ（中のみ）		ナチュラルチーズ（乳）、乳化剤				

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			
	ごはん		米		
	ちゅうかどんぐ 中華丼(真)	豚肉、あさり	サラダ油(大豆)、三温糖、 でん粉	白菜、人参、たまねぎ、たけ のこ、椎茸、きくらげ、くわ い、パクチョイ、にんにく	おろししょうが、オイスターソー ス、濃口醤油、本みりん、塩
	ちゅうか ●中華たまごスープ(卵)	たまご、鶏肉、絹ごし豆腐 (大豆)	でん粉	とうがん、人参、コーン、椎 茸、小松菜	豚骨(豚肉)、うす口しょうゆ、 塩、こしょう
くだもの			りんご(予定)		
28日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん 五目うどん	豚肉、なると、油揚げ(大 豆)	うどん(小麦)、サラダ油 (大豆)、三温糖	人参、たまねぎ、はくさい、 椎茸、パクチョイ、長ねぎ	花かつお、濃口醤油、本みりん、 酒、塩
	ちくさや 干草焼き	鶏卵、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、鶏肉、植物油(大豆)、なたね油、プロセスチーズ(乳)、砂糖、しょうゆ(小麦、大豆)、かつお節エキス、食塩、しいたけ、発酵調味料、酵母エキス			
	だいこん 大根サラダ	わかめ、昆布、ツナ		大根、コーン、きゅうり、人 参	青じそドレッシング、塩
さつまいもスティック(中のみ)	さつまいも、砂糖、植物油				
29日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	く 真だくさん豚汁	豚肉、油揚げ(大豆)、麦み そ(大豆)、白みそ(大豆)	じゃがいも	大根、人参、ごぼう、長ね ぎ、小松菜	花かつお、酒、塩
	しおや さばの塩焼き	さば			塩、酒
こんにやく の日に よせて	こんにやく あまからいた 甘辛炒め	牛肉	サラダ油(大豆)、三温糖	こんにやく、人参、たまね ぎ、いんげん、にんにく	おろししょうが、濃口醤油、本みり ん、酒、塩、一味唐辛子

「時間栄養学」を活用しよう!

若葉がまぶしい5月です。新しい学年になって1カ月が過ぎ、心と体にも少し疲れが現れてくる頃ですね。「春眠暁を覚えず」といいますが、眠くて起きるのがつらいといった人はいませんか。現代の栄養学では、いつどんなタイミングで食事をとった方がいいのかについての研究も進んでいます。その知識を活用しながら、毎日、健康に過ごしましょう。



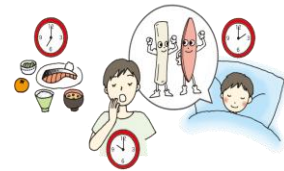
●体内時計って知ってる?

人間の体は1日の中であるリズムに従って活動し、それをコントロールする「体内時計」とよばれるしくみがあります。



●時間によって体内の活動が変わる!

1日の中で体温に変化が起こるのは、この体内時計によるものです。また、栄養素が体によく吸収されやすい時間や、骨や筋肉がつくられる時間があることもわかってきました。



●寝る直前には 食べるのを控えよう!

体内に脂肪をためるはたらきは深夜に活発になります。さらに寝る前に間食をとると、翌日の朝ごはんが食べられなくなってしまい、健康的な生活リズムを崩す原因にもなります。



●朝ごはんと学力

朝ごはんをしっかり食べる生徒は、午前中から頭がしっかりはたらきます。食べていない生徒と比べ、教科の別なく学力テストの得点が高い傾向もありました。



●朝ごはんの栄養バランスも大切!

朝ごはんは、栄養バランスのとれたものにするのも大切です。家庭科で学習したことを生活に生かしましょう。



●朝の光と朝ごはん 体内時計を正確に保つ!

人間の体内時計は地球の1日24時間より少し長めで、朝の光で毎日ずれを調整しています。朝ごはんもこの体内時計を正確に保つために、とても重要な役割を果たしています。

