



令和8年6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**29品目**を表示しています。
 食品表示法の一部改正により「カシューナッツ」が特定原材料に準ずるものから特定原材料へ移行すると同時に、特定原材料に準ずるものに「ピスタチオ」が追加されました。「カシューナッツ・ピスタチオ」の食品関連事業者がアレルギー表示を適切に行うための経過措置期間に応じて、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）9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 カシューナッツ	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 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 ピスタチオ

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
1日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	さつまい ^{しる} 汁	鶏肉、油揚げ（大豆）、赤みそ（大豆）、白みそ（大豆）	サラダ油（大豆）、じゃがいも	大根、にんじん、しいたけ、長ねぎ	酒、花かつお
	ひじきの五目煮 ^{ごもに}	豚肉、ひじき、大豆	サラダ油（大豆）、三温糖	にんじん、ごぼう、こんにゃく	酒、しょうゆ（小麦、大豆）、みりん、塩、かつお節
	オレンジ		オレンジ		
2日 (火)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン（小麦、乳、大豆）		
	ポトフ	ウインナー（豚肉）	じゃがいも、サラダ油（大豆）	いんげん、にんじん、大根、たまねぎ、白菜、セロリ	パセリ、塩、こしょう、豚骨、チキンブイヨン（鶏肉）
	チリコンカン	豚肉、牛肉、大豆たんぱく、白いんげん豆	三温糖、小麦粉、サラダ油（大豆）	たまねぎ	赤ワイン、ケチャップ、ウスターソース、おろしにんにく、塩、チリパウダー、カレー粉
	オムレツ	液卵（卵）、植物油脂（大豆）、卵黄（卵）、食塩、でんぷん発酵調味料、食用卵殻粉（卵）			
3日 (水)	牛乳	牛乳			
	むぎ ^{むぎ} 麦ごはん		米、麦		
	ま ^ま ぼ ^ぼ 豆腐 ^{豆腐}	沖縄豆腐（大豆）、豚肉、豚レバー、大豆、赤みそ（大豆）	サラダ油（大豆）、三温糖、ごま油、でん粉	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、にら、きくらげ、しいたけ、生姜、にんにく	酒、豆板醤、テンメンジャン（小麦、大豆）、しょうゆ、ポークブイヨン（鶏肉、豚肉）
	だいこん ^{だいこん} ちゅうか ^{ちゅうか} 大根の中華あえ	鶏肉、さわかめ	三温糖、ごま油	大根、にんじん、きゅうり	しょうゆ、特濃酢（小麦）、おろしにんにく、塩
	べに ^{べに} 紅いも ^{紅いも} ごま団子	紅芋ペースト、もち粉、白ゴマ（ごま）、砂糖、白玉粉、還元水あめ、ラード（豚肉、牛肉、大豆）、塩、大豆油			

（歯と口の健康週間）
4日～10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
4日 (木)	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	豚肉、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、ポークパイオン（鶏肉、豚肉）
	あまずあ 甘酢和え		三温糖	モーワイ、きゅうり、にんじん	しょうゆ、酢（小麦）、塩
	ふるま ^{とりにく} 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			
5日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ちゃんこ鍋 ^{なべ}	つくね（鶏肉）		白菜、大根、にんじん、小松菜、長ねぎ、ごぼう	しょうゆ、みりん、酒、おろしにんにく、おろししょうが、塩、かつお節、チキンパイオン（鶏肉）
	きんぴら	豚肉	サラダ油（大豆）、三温糖、ごま油	ごぼう、にんじん、生姜、こんにゃく	酒、しょうゆ、みりん、塩、一味唐辛子
	ぶたにく ^{しょうが} 豚肉の生姜やき	豚肉	三温糖		しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが
8日 (月)	牛乳	牛乳			
	わかめごはん	わかめ	米		
	給本献立 ^{こんさい} 根菜のみそ汁 ^{しる}	鶏肉、油揚げ（大豆）、赤みそ（大豆）、白みそ（大豆）	サラダ油（大豆）、じゃがいも	大根、にんじん、しいたけ、長ねぎ	塩、かつお節、だし昆布
	安慶田幼・小宮里幼・小欠食 ^{いた} きやべつ ^の そぼろ炒め	鶏肉、厚揚げ（大豆）	三温糖、サラダ油（大豆）	キャベツ、にんじん	しょうゆ、塩、酒
りんご			りんご		
9日 (火)	牛乳	牛乳			
	ミートスパゲティ	牛肉、豚肉、豚レバー	スパゲティ（小麦）、サラダ油（大豆）、三温糖	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、マッシュルーム	酒、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、ポークパイオン（鶏肉、豚肉）
	フレンチサラダ	ハム（豚肉、大豆）	三温糖	大根、きゅうり、にんじん、コーン	フレンチドレッシング、酢、塩、こしょう
	国産豚肉のメンチカツ ^{こきんぶたにく}	粒状植物性たん白（大豆）、豚肉、たまねぎ、パン粉（小麦、大豆）、砂糖、ケチャップ、しょうゆ（小麦、大豆）、塩、香辛料、酵母エキス、小麦粉、コーンフラワー、植物油脂（大豆）、大豆油			
10日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	さかなじる ^魚 汁	ホキ、油揚げ（大豆）、麦みそ（大豆）、白みそ（大豆）		大根、にんじん、こんにゃく、しいたけ、トマト、ねぎ	酒、塩、かつお節
	あつあ ^{ちゅうかに} 厚揚げの中華煮	厚揚げ（大豆）、豚肉	サラダ油（大豆）、ごま油、でん粉	にんじん、たまねぎ、小松菜、白菜、しいたけ	酒、おろしにんにく、おろししょうが、みりん、しょうゆ、ポークパイオン（鶏肉、豚肉）、塩
ヨーグルト	生乳（乳）、乳製品（乳）、砂糖、乳たんぱく質（乳）				
11日 (木)	牛乳	牛乳			
	とり ^鶏 おこわ	鶏肉、油揚げ（大豆）	米、もち米、サラダ油（大豆）	あお豆（大豆）、こんにゃく、ごぼう、にんじん、しいたけ	しょうゆ、みりん、塩、酒、かつお節
	だいこん ^{うめ} 大根の梅じゃこあえ	しらす干し、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
	さば ^{しおや} の塩焼き	さば			塩、酒

『みがいてあげる』

カルシウム強化献立

入梅



6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康的な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康的な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

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
12日 (金)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	ビーフカレー	牛肉、豚レバー、白花生、白 いんげん豆	サラダ油（大豆）、じゃがい も	生姜、にんにく、にんじん、 たまねぎ、ピーマン	赤ワイン、酒、チャツネ（りんご）、 カレー粉、カレールウ（小麦、大豆、 鶏肉、牛肉）、ウスターソース、豚骨
	てづく ふくじんづ 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
	ゆでたまご	卵			
15日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	おきなわふう しる 沖縄風みそ汁	豚肉、ゆし豆腐（大豆）、麦 みそ（大豆）	サラダ油（大豆）、じゃがい も	にんじん、たまねぎ	酒、かつお節
	もすく どん 丼	もすく、豚肉	でん粉、サラダ油（大豆）	にんじん、たまねぎ、ピーマ ン、エリンギ、コーン	おろししょうが、酒、しょうゆ、みり ん、塩、豆板醤、ポークフィヨン（鶏 肉、豚肉）
	パインカット			パインアップル	
16日 (火)	牛乳	牛乳			
	こくろ 黒糖パン		黒糖パン（小麦、乳、大豆）		
	●あっさりクラムチャウ ダー（乳）	あさり、白花生、白いんげん 豆、脱脂粉乳	じゃがいも、サラダ油（大 豆）	マッシュルーム、にんじん、 たまねぎ	パセリ、ホワイトルウ（小麦、乳、大 豆、鶏肉、牛肉）、こしょう、豚骨
	ブロッコリーの アーモンドのサラダ	ガルバンゾー、マローファッ トピース、レッドキドニー、 ツナ	アーモンド、三温糖、ごま油	ブロッコリー、コーン、キャ ベツ、きゅうり	しょうゆ、酢、塩
	ベビーチーズ	ナチュラルチーズ（乳）、ミルクカルシウム、乳化剤			
17日 (水)	牛乳	牛乳			
	カレーうどん	豚肉、なると、油揚げ（大 豆）	うどん（小麦）	にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、長ねぎ、しいたけ	カレールウ（小麦、大豆、鶏肉、牛 肉）、カレー粉、うすくちしょうゆ、 塩、かつお節
	●ごぼうのごま和え（ごま）	鶏肉	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）
	ホキフライ	ホキ、パン粉（小麦、大豆）、小麦粉、でん粉、食塩、大豆たんぱく（大豆）、青さ、香辛料、大豆油			
18日 (木)	牛乳	牛乳			
	きびごはん		米、もちぎき		
	イナムドゥチ	豚肉、黄色かまぼこ（大 豆）、甘みそ（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
	ゴーヤーチャンプルー	ツナ、沖縄豆腐（大豆）、糸 けずり	サラダ油（大豆）	ゴーヤー、たまねぎ、にんじ ん	しょうゆ、塩
	い あつやきたまご アーサ入り厚焼玉子	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、あおさ、でん粉、植物油脂			
19日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	島袋小 3,4年 欠食	豚肉、わかめ、麦みそ（大 豆）、白みそ（大豆）	サラダ油（大豆）、じゃがい も	たまねぎ、白菜	酒、かつお節
	だいず こぎかな みつ 大豆と小魚の蜜がらめ	大豆、カエリ	三温糖、水あめ		しょうゆ、みりん
	あいでりやきにくだんご うす味照焼肉団子	鶏肉、たまねぎ、豚脂、豚肉、大豆、粒状植物性たん白（大豆）、ドロマイト、砂糖、酵母エキス、にんにくペースト、食塩、ぶどう糖、香辛料、しょうがペースト			
	あまがし	金時豆、三温糖、黒糖、緑豆、押し麦、食塩			

琉球料理の
献立



食育の
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
22日 (月) 中の町 小6年・ コザ中 2.3年・ 山内中 欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	あさりのみそ汁 <small>しる</small>	あさり、わかめ、絹ごし豆腐 (大豆)、麦みそ(大豆)、 白みそ(大豆)		白菜、にんじん、大根、ねぎ	酒、かつお節、だし昆布、塩
	いろどきゅうどん 彩り牛丼	牛肉	サラダ油(大豆)、黒糖、三 温糖、ごま油	たまねぎ、ピーマン、赤ピー マン、えのきたけ、こんにゃ く	酒、おろししょうが、おろしにんに く、しょうゆ、みりん、塩
	バナナ			バナナ	
24日 (水)	牛乳	牛乳			
	ポロポロジュース	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、長ねぎ	塩、かつお節
	やさしい 野菜炒め	ちくわ、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
	や 焼きいも		さつまいも		
25日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	と り汁	鶏肉	サラダ油(大豆)、じゃがい も	だいこん、にんじん、白菜、 しいたけ、生姜	酒、しょうゆ、塩、みりん、かつお節
	ロミロミ風サラダ (ツナコーンサラダ)	ツナ	三温糖、オリーブ油	コーン、あお豆(大豆)、 キャベツ、きゅうり	酢、しょうゆ、こしょう
	いわし みぞれ煮	いわし、大根、砂糖、しょうゆ(小麦、大豆)、でん粉、本みりん、食塩			
26日 (金)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	わがんじ 冬瓜汁	鶏肉	サラダ油(大豆)	冬瓜、しいたけ、にんじん、 長ねぎ	酒、しょうゆ、塩、かつお節
	アングラス	豚肉、麦みそ(大豆)、糸け すり	三温糖、サラダ油(大豆)	ねぎ	おろししょうが、みりん、酒
	ふた 豚レバーの南蛮漬	豚レバー打粉付き(小麦、大 豆、豚肉)	大豆油、三温糖	にんじん、たまねぎ、ピーマ ン、シークワーサー果汁	しょうゆ、みりん、酢、塩
	シークワーサーゼリー	砂糖、シークワーサー果汁、果糖ぶどう糖液糖			
29日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	にくだんご 肉団子スープ	つくね(鶏肉)	緑豆はるさめ、ごま油	にんじん、大根、長ねぎ、し いたけ	おろししょうが、塩、こしょう、しょ うゆ、豚骨
	ぎゅうにく やさい 牛肉と野菜の オイスターソース炒め	牛肉	サラダ油(大豆)、ごま油、 でん粉	キャベツ、ピーマン、黄ピー マン、たまねぎ、にんじん、 たけのこ	しょうゆ、みりん、酒、おろしにんに く、オイスターソース、塩、ポークプ イオン(鶏肉、豚肉)
	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)			
30日 (火)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、大 豆)		
	えびー ABCスープ	鶏肉	ABCマカロニ(小麦)、サラ ダ油(大豆)	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、セロリ、マッシュルーム	パセリ、塩、こしょう、酒、豚骨
	ジャガイモと ウインナー炒め	ウインナー(豚肉)	サラダ油(大豆)、じゃがい も	たまねぎ、コーン	しょうゆ、塩、こしょう、パセリ
	オレンジ			オレンジ	

よくかんで食べよう!

 かむ習慣をつけるには?

- ★一口30回を
意識し、よく
- ★食べ物を水分で
流し込まない
- ★かみこたえのある食べ物
を取り入れる



味わって食べる