

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**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 バナナ 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 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ジャーマンピラフ	鶏肉、無添加ベーコン（豚肉）	米、大麦、じゃがいも、サラダ油（大豆）	人参、たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、ピーマン、にんにく	チキンスープ（鶏肉）、白ワイン、うす口しょうゆ（小麦、大豆）、塩、こしょう
	ミートボール	鶏肉、たまねぎ、粒状植物性たん白（大豆）、豚脂（豚肉）、砂糖、にんにくペースト、水溶性食物繊維、酵母エキス、しょうがペースト、食塩、ぶどう糖、香辛料、なたね油、トマトケチャップ、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、食酢、トマトペースト、小麦不使用しょうゆ（大豆）、植物油			
	バレンシアサラダ	無添加ハム（豚肉、大豆）	三温糖、オリーブオイル	キャベツ、大根、きゅうり、人参、甘夏みかん	タンカンドレッシング（小麦、大豆、ゼラチン）、うす口しょうゆ、塩
	アーモンド（中学のみ）	アーモンド、植物油脂、食塩			
2日 (火)	牛乳	牛乳			
	五目ラーメン	ラーメン	中華めん（小麦、大豆）		
		ごもく五目ラーメン（汁）	豚肉、なると	サラダ油（大豆）、でん粉	キャベツ、人参、たまねぎ、きくらげ、椎茸、たけのこ、コーン、チンゲンサイ、生姜、にんにく
	ちゅうか ゴーヤーの中華あえ	とりささみ（鶏肉）、ひじき	三温糖、ごま油	ゴーヤー、きゅうり、大根、人参	濃口醤油、酢（小麦）
	ちゅうか 中華ポテト	さつまいも、植物油脂、グラニュー糖、水あめ、麦芽糖、赤糖、加工黒糖、還元パラチノース、粉末水あめ、デキストリン、大豆油			
3日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とりにく、ないこん、に 鶏肉と大根の煮つけ	鶏肉、厚揚げ（大豆）、ちくわ	ごま油、三温糖	大根、人参、椎茸、こんにゃく、いんげん、しょうが	花かつお、うす口しょうゆ、濃口醤油、本みりん、酒、塩
	い、しろ レバー入り白ごまつくね	鶏肉、たまねぎ、白ごま、パン粉（小麦）、鶏レバー（鶏肉）、砂糖、食塩、香辛料、でん粉、植物油脂、豚脂（豚肉）、粒状大豆たん白（大豆）、なたね油、みりん、こしょう、しょうゆ（小麦、大豆）、果糖ぶどう糖液糖、醸造酢（小麦）			
	だいず、こさかな、みつ 大豆と小魚の蜜がらめ しょうちゅう （小・中のみ）	大豆、カエリ	アーモンド、三温糖、水あめ		濃口醤油、本みりん
パイン缶（幼稚園）		砂糖	パイン缶		

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
4日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とじ 鶏けんちん汁	鶏肉	里芋、ごま油	大根、人参、こんにゃく、椎茸、小松菜	花かつお、うす口しょうゆ、酒、塩
	あつあ 厚揚げのミートがけ	厚揚げ(大豆)、豚肉	サラダ油(大豆)、三温糖、でん粉	たまねぎ	ケチャップ、デミグラスソース(小麦、鶏肉)、ウスターソース、おろしにんにく、チリパウダー
こもく カラフル五目きんぴら	豚肉、チキアギ	サラダ油(大豆)、三温糖、はちみつ、ごま油	ごぼう、れんこん、人参、赤ピーマン、こんにゃく、絹さや	濃口醤油、本みりん、酒、一味唐辛子、花かつお	
5日 (金)	牛乳	牛乳			
	とうふ あさりと豆腐のみそ汁	あさり、沖縄豆腐(大豆)、白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)		大根、人参、えのきたけ、長ねぎ	花かつお
	ごはん		米		
	ス 豚 タ 井 ミ ナ スタミナ豚丼 (具)	豚肉	サラダ油(大豆)、三温糖、でん粉	たまねぎ、人参、たけのこ、こんにゃく、椎茸、にんにくの芽、にんにく	酒、濃口醤油、本みりん、塩、花かつお
はいにく モーウイの梅肉和え	糸けずり	三温糖	モーウイ、きゅうり、大根、梅肉(りんご、大豆)	ゆかり、酢	
8日 (月)	牛乳	牛乳			
	ちゅうか 中華おこわ	鶏肉、油揚げ(大豆)	米、大麦、もち米、サラダ油(大豆)、ごま油	人参、たけのこ、きくらげ、椎茸、あお豆(大豆)	花かつお、うす口しょうゆ、本みりん、酒、塩
	さば 鯖力レーぎょうざ	キャベツ、豚肉、豚脂(豚肉)、鯖、粒状大豆たん白(大豆)、カレールウ、砂糖、醤油(小麦、大豆)、にんにく、しょうが、食塩、こしょう、小麦粉、植物油脂			
	ハンウースー	無添加ハム(豚肉、大豆)	春雨、三温糖、ごま油	ハワイヤ、人参、きゅうり、コーン	濃口醤油、酢、塩
	ゴマなしミニフィッシュ (小・中のみ)	カタクチイワシ、さとう、澱粉分解物			
9日 (火)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米、大麦		
	ハヤシライス	牛肉	じゃがいも、サラダ油(大豆)、小麦粉、大豆油	たまねぎ、人参、セロリ、しめじ、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、りんご	豚骨(豚肉)、赤ワイン、ハヤシルウ(小麦、大豆、牛肉)、デミグラスソース(小麦、鶏肉)、ケチャップ、ウスターソース、塩
	オムレツ	液卵(卵)、油脂加工品(卵、大豆)、植物油脂(大豆)、でん粉発酵調味料、食用卵殻粉(卵)			
	パスタサラダ	ツナ	スパゲッティ(小麦)、ノンエッグマヨネーズ、三温糖	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	酢、こしょう、塩
10日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とうがん マーボー冬瓜	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	とうがん、たまねぎ、人参、たけのこ、きくらげ、椎茸、にら、生姜、にんにく	ホークフイヨン(鶏肉、豚肉)、テンメンジャン(小麦、大豆)、濃口醤油
	ポークシューマイ	豚肉、たまねぎ、パン粉(小麦)、でん粉、しょうがペースト、砂糖、食塩、酵母エキス、ホークエキス(豚肉)、香辛料、小麦粉、還元水あめ			
●フルーツ杏仁(乳)		杏仁豆腐(乳、大豆)、砂糖	黄桃(もも)、パイナップル、みかん、黄もも、洋なし、ぶどう、さくらんぼ		
11日 (木)	牛乳	牛乳			
	コッペパン(幼・小学)		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	あげパン(中学)	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		
	ジュリエンスープ	鶏肉	じゃがいも、サラダ油(大豆)	人参、たまねぎ、キャベツ、セロリ	豚骨(豚肉)、チキンスープ(鶏肉)、乾パセリ、白ワイン、塩、こしょう
	アーモンド入りサラダ	ツナ	アーモンド、三温糖、オリーブオイル	大根、きゅうり、コーン、人参	酢、うす口しょうゆ、塩
チリコンカン(幼・小学)	豚肉、豚レバー、赤いんげん豆	サラダ油(大豆)、三温糖	たまねぎ、人参、ピーマン、にんにく、ウーシパウダー	チリパウダー、ケチャップ、トマトソース(大豆)、ウスターソース、塩	
12日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	さつまい 汁	鶏肉、麦みそ(大豆)、白みそ(大豆)	さつまいも	大根、人参、椎茸、こんにゃく、ごぼう、長ねぎ	花かつお、塩
	さば の塩焼き	さば			塩、酒
	ひじきの炒め煮	ひじき、豚肉、油揚げ(大豆)、大豆、チキアギ	サラダ油(大豆)、三温糖	人参、こんにゃく、にら	濃口醤油、本みりん、塩、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
15日 (月)	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、エリンギ、しめじ、にんにく	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、塩、こしょう
	とりにく 鶏肉のバジル焼き	鶏肉	三温糖		塩、乾バジル、濃口醤油、酒、おろしにんにく
	パインい パイン入りサラダ		三温糖、オリーブオイル	キャベツ、きゅうり、人参、パイナップル、シークワサー果汁	酢、塩
	ヨーグルト	生乳、乳製品、砂糖、乳たんぱく質			
16日 (火)	牛乳	牛乳			
	アーサの中華スープ <small>ちゅうか</small>	アーサ、ミートボール(大豆)、鶏肉、豚肉)、豆腐(大豆)	でん粉、ごま油	とうがん、人参、椎茸	豚骨(豚肉)、うす口しょうゆ、塩
	ごはん		米		
	ビビンバ丼 ●ビビンバ用ナムル(卵)	牛肉、豚肉 錦糸卵(卵)	サラダ油(大豆)、三温糖 三温糖、ごま油	たまねぎ、たけのこ、きくらげ、にんにく、生姜 白菜、もやし、きゅうり、人参、小松菜	酒、トウバンジャン、コチジャン(大豆)、オイスターソース、濃口醤油、本みりん 濃口醤油、酢
17日 (水)	牛乳	牛乳			
	コッペパン(中学)		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	あげパン(幼・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		
	ベジタブルスープ	鶏肉、無添加ベーコン(豚肉)	じゃがいも	人参、たまねぎ、キャベツ	豚骨(豚肉)、乾パセリ、塩、こしょう
	まめっごサラダ	赤いんげん豆、白いんげん豆、レンズ豆	ノンエックマヨネーズ、三温糖	コーン、大根、赤ピーマン、きゅうり	酢、濃口醤油
	スラッピーショー(中のみ)	牛肉、豚レバー、大豆	サラダ油(大豆)、三温糖	たまねぎ、きくらげ、にんにく、トマト	チリパウダー、ケチャップ、デミグラスソース(小麦、鶏肉)、塩
18日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ちくぜんに 筑前煮	鶏肉、厚揚げ(大豆)	ごま油、三温糖	大根、人参、たけのこ、れんこん、こんにゃく、ごぼう、椎茸、いんげん	花かつお、酒、濃口醤油、本みりん、塩
	あぶら 油みそ	麦みそ(大豆)、ツナ	サラダ油(大豆)、三温糖	ねぎ	本みりん
	や 焼きのり(おむすびころんちよ)	乾のり			
	くだもの			オレンジ(予定)	
19日 (金)	牛乳	牛乳			
	うっちゃんジュージー	豚肉、白かまぼこ、ひじき	米、大麦、サラダ油(大豆)	人参、椎茸、いんげん	花かつお、ポークパイオン(鶏肉、豚肉)、うす口しょうゆ、本みりん、酒、うっちゃん粉、カレー粉、塩
	もすく入り厚焼きたまご	鶏卵(卵)、もすく、でん粉、食塩、食物油脂、醤油(小麦、大豆)、糖類、かつおエキス、濃縮煮干しだし			
	マーミナーウサチー		三温糖	もやし、小松菜、きゅうり、人参、シークワサー果汁	うす口しょうゆ、酢、塩
	あまがし	金時豆、三温糖、黒糖、緑豆、押し麦、食塩			
22日 (月)	牛乳	牛乳			
	カンダバーシューシー	豚肉	米、大麦、サラダ油(大豆)	カンダバー、人参、とうがん、椎茸	豚骨(豚肉)、花かつお、うす口しょうゆ、塩
	ひとくち 一口やきいも(幼・小)	さつまいも、醤油(小麦、大豆)、砂糖			
慰霊の日 (6/23) によせて	あんこのういも 安納芋(中学)	さつまいも			
	タマナーチャンプルー	豚肉、豆腐(大豆)	サラダ油(大豆)	キャベツ、人参、もやし、ピーマン	濃口醤油、塩



6月23日「慰霊の日」によせて・・・

6月23日は、沖縄県民にとって忘れてはいけない、特別な日です。1945年6月23日未明、日本軍の司令官が自決したことで、組織的な戦闘が終わった日とされています。戦時中から戦後、当時の沖縄は、食べるものも不足していて、少しのお米にお芋の葉っぱ(沖縄の方言で、カンダバーといいます)などの具材を加え、海水などで味付けした、ポロポロジュージーを食べる、といった質素な食事だったと言われています。給食のように、お肉やたくさんの具材は使えませんが、芋もおいしい芋ではなく、生芋をかじって、当時の人たちは飢えをしのいでいたそうです。給食を通して、当たり前「食事」を食べられることへの感謝の気持ちと、昔、沖縄でおきた悲惨な出来事を深く受け止め、二度と戦争はしてはいけないと誓い、平和を願いながら食べてほしいと思います。

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
24日 (水)	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	サラダ油（大豆）、じゃがいも、小麦粉、大豆油	たまねぎ、人参、かぼちゃ、ピーマン、にんにく、ウージパウダー、ブルーネ	豚骨（豚肉）、カレー粉、ウスターソース、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
	だいこん 大根とパインの甘酢あえ		三温糖	大根、きゅうり、パイナップル	酢、塩
	マスカットゼリー	ぶどう果汁、ぶどう糖、砂糖、水あめ、果糖			
25日 (木)	牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米		ゆかり
	チムシンジ	豚レバー、豚肉、赤みそ（大豆）、白みそ（大豆）	じゃがいも	人参、大根、にら、にんにく	花かつお、豚骨（豚肉）
	とじく 鶏肉のからあげ	鶏肉、塩こうじ、にんにくペースト、しょうがペースト、酒、でん粉、還元水あめ、食塩、大豆油		酒、でん粉、還元水あめ、食塩	ぶどう糖、米粉、植物油脂、パーム
	●ゴーヤーとモーウィの ごまあえ（ごま）	ツナ	ごま、ノンエッグマヨネーズ、三温糖、ごま油	ゴーヤー、モーウィ、きゅうり、人参	濃口醤油、酢、塩
26日 (金)	牛乳	牛乳			
	ミネストローネ	ミートボール（大豆、鶏肉、豚肉）、レンズ豆	じゃがいも、サラダ油（大豆）、三温糖	大根、たまねぎ、人参、なす、トマト	豚骨（豚肉）、乾パセリ、トマトソース（大豆）、ケチャップ、塩、こしょう
	食パン		食パン（小麦、乳、大豆）		
	サ ツ ナ ド ツナサラダ (サンド用)	ツナ	ノンエッグマヨネーズ、三温糖	たまねぎ、キャベツ、きゅうり	酢、塩、粒マスタード
	ブロッコリーと きのこのソテー	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、しめじ、エリンギ、たまねぎ、赤パプリカ、コーン、にんにく	濃口醤油、塩、こしょう
29日 (月)	牛乳	牛乳			
	にこ 煮込みうどん	豚肉、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、キャベツ、椎茸、小松菜、長ねぎ	花かつお、濃口醤油、本みりん、酒、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）、植物油脂（大豆）、大豆油		しょうゆ（小麦、大豆）、砂糖、食塩、かつおエキス、小麦粉、植物油脂（大豆）、大豆油	
	かぼちゃとアーモンドのサラダ	無添加ハム（豚肉、大豆）	アーモンド、ノンエッグマヨネーズ、三温糖	かぼちゃ、きゅうり	酢、塩
30日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	●クーリジシ（卵）	液卵（卵）、豚肉、白かまぼこ		とうがん、こんにゃく、椎茸、小松菜	花かつお、濃口醤油、酒、塩
	まぐろフライ	まぐろ、小麦粉、パン粉（小麦、大豆）、塩、こしょう、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

未来へつながる「食」を考えよう

わたしが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日元気な生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



自分の健康のためにできること



食の未来のためにできること



食

「食」という字は
人を良くすると書きます。

健康なからだは毎日の食事がつくりま
す。食事は1つのもので、すべての栄養がと
れるものではありません。少しづつでもたく
さん種類の食品をとることが大切です。
自分の健康は自分で維持しまし
ょう！ バランスの良い食事、朝食をし
っかりとることが健康につながります。

