



《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「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 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	デークニー汁 ^{しる}	鶏肉	サラダ油（大豆）	大根、にんじん、長ねぎ	酒、しょうゆ（小麦、大豆）、塩、かつお節
	タマナーチャンプルー	豚肉、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	酒、塩、しょうゆ
2日 (木)	さばのカレー風味焼き ^{ふうみや}	さば			カレー粉、塩、酒、しょうゆ
	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	まーぼーとうがんと麻婆冬瓜	豆腐（大豆）、豚肉、豚レバー、大豆、赤みそ（大豆）	三温糖、ごま油、でん粉、サラダ油（大豆）	冬瓜、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、にんにく、生姜、きくらげ、しいたけ	豆板醤、テンメンジャン（小麦、大豆）、しょうゆ、酒、ポークフィヨン（鶏肉、豚肉）
はるさめ春雨サラダ	ハム（豚肉、大豆）	緑豆はるさめ、三温糖、ごま油	きゅうり、にんじん	しょうゆ、酢（小麦）	
とり鶏ぎょうざ	キャベツ、玉ねぎ、にら、鶏肉、粒状大豆たん白（大豆）、でん粉、醸造調味料、砂糖、チキンスープパウダー（鶏肉）、おろし生姜、しょうゆ（小麦、大豆）、食塩、こしょう、小麦粉、米粉調整品、植物油脂（大豆）、大豆粉（大豆）				
3日 (金)	牛乳	牛乳			
	おきなわ沖縄そば（小袋）		沖縄そば（小麦、大豆）		
	安慶田小4年欠食 おきなわ沖縄そば（スープ）	豚肉、かまぼこ（大豆）	サラダ油（大豆）	ねぎ、生姜	みりん、酒、しょうゆ、塩、豚骨、かつお節
	又んクーグラー	豚肉、チキアギ（大豆）	サラダ油（大豆）、三温糖	大根、にんじん、小松菜	酒、しょうゆ、塩、みりん、かつお節
べにいも たいふく 紅芋ごま大福	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、サラダ油（大豆）				



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	
6日 (月)	牛乳	牛乳				
	チキンライス	鶏肉	米、麦、カルシウム米、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、黄ピーマン、マッシュルーム	酒、ケチャップ、パプリカ粉、しょうゆ、塩、こしょう、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)	
	マカロニサラダ	ちくわ	マカロニ(小麦)、三温糖、ノンエッグマヨネーズ(大豆)	きゅうり、にんじん、あお豆(大豆)、コーン	しょうゆ、酢、塩	
	ほし星のハンバーグ	鶏肉、豚肉、たまねぎ、粒状植物性たん白(大豆)、豚脂(豚肉)、ソテーオニオン、トマトケチャップ、砂糖、ぶどう糖、植物油、乾燥マッシュポテト、にんにくペースト、しょうがペースト、香辛料、酵母エキス、食塩				
	ミルメーク キャラメル	砂糖、食塩				
7日 (火)	牛乳	牛乳				
	ゆかり梅ごはん		米		ゆかり、カリカリ梅	
	たなばたお七タ魚そうめん汁	鶏肉、魚そうめん	サラダ油(大豆)	冬瓜、にんじん、しいたけ、オクラ	酒、しょうゆ、塩、かつお節、だし昆布	
	ちくせんに筑前煮	鶏肉	サラダ油(大豆)、里芋、三温糖	こんにゃく、にんじん、大根、しいたけ、ごぼう、れんこん、絹さや	酒、おろししょうが、しょうゆ、みりん、塩、かつお節	
	ほし星のコロケ	大豆油、ばれいしょ、たまねぎ、鶏肉、豚肉、砂糖、豚脂(豚肉)、乾燥マッシュポテト、食塩、香辛料、酵母エキス、パン粉(小麦)、小麦粉、コーンフラワー、テキストリン、植物油、還元水あめ、でん粉				
たなばた七タゼリー	砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、ぶどう糖、レモン果汁、ぶどう果汁、うんしゅうみかん果汁、水あめ、粉末油脂、寒天					
8日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	ちゅうか中華コンスープ	鶏肉、豆腐(大豆)	サラダ油(大豆)、でん粉	コーン、にんじん、たまねぎ、長ねぎ	酒、しょうゆ、塩、こしょう、豚骨	
	チャプチェ風炒め	豚肉	緑豆はるさめ、ごま油、三温糖	しめじ、にんじん、たまねぎ、にら、キャベツ、白菜キムチ(大豆)	酒、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、みりん、塩、コチュジャン(大豆)	
	ちゅうか中華ポテト	さつまいも、植物油、グラニュー糖、水あめ、麦芽糖、赤糖、加工黒糖、粉末水あめ、大豆油				
9日 (木)	牛乳	牛乳				
	バーガーパン		バーガーパン(小麦、乳、大豆)			
	●へちまとあさりのクリームスープ(乳)	ベーコン(豚肉)、白花生、白いんげん豆、あさり、脱脂粉乳	サラダ油(大豆)、じゃがいも、小麦粉	コーン、へちま、にんじん、たまねぎ	酒、塩、こしょう、豚骨	
	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	
	ささみカツ	大豆油、鶏肉、小麦粉、パン粉(小麦、大豆)、塩、こしょう、ガーリック				
スライスチーズ	チーズ(乳)					
10日 (金)	牛乳	牛乳				
	むぎ麦ごはん		米、麦			
	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	
	なっとう納豆みそ	納豆(大豆)、ツナ、糸けすり、麦みそ(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)	ねぎ	おろししょうが、みりん	
	さかな魚のみぞれあんかけ	さば、糸けすり	三温糖、でん粉	大根	おろししょうが、しょうゆ、みりん、塩	
13日 (月)	牛乳	牛乳				
	むぎ麦ごはん		米、麦			
	なっつやさい夏野菜カレー	鶏肉、白花生、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、なす、かぼちゃ、たまねぎ、ピーマン	酒、おろししょうが、トマトピューレー、チャツネ(りんご)、カレー粉、カレールウ(小麦、大豆、鶏肉、牛肉)、豚骨、ウスターソース	
	フルーツポンチ		ぶどうカットゼリー	パイナップル、黄桃(もも)、みかん		
	オムレツ	液卵(卵)、植物油(大豆)、卵黄(卵)、食塩、でん粉発酵調味料、食用卵殻粉(卵)				



納豆の日献立

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
14日 (火)	牛乳	牛乳			
	うまから 旨辛うどん	豚肉、赤みそ(大豆)	うどん(小麦)、サラダ油(大豆)、三温糖	白菜キムチ(大豆)、にんじん、たまねぎ、白菜、長ねぎ、しいたけ	おろしにんにく、おろししょうが、酒、コチジャン(大豆)、塩、かつお節、豚骨
	●まごわやさしいサラダ(ごま)	ツナ、ひよこ豆、昆布	さつまいも、ノンエックマヨネーズ(大豆)、三温糖	にんじん、きゅうり、しめじ	しょうゆ、ごまドレッシング(小麦、ごま、大豆)
	ちくわいそべ ^{てん} 豆腐	大豆油、魚肉すり身、でん粉、食塩、発酵調味料、砂糖、植物油(大豆)、小麦粉、でん粉(小麦)、アオサ、揚げ油(大豆)			
	アーモンド(中学のみ)	アーモンド、食物油脂、食塩			
15日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	もずく ^{しる} 汁	鶏肉、もずく、豆腐(大豆)	サラダ油(大豆)	生姜、ねぎ	酒、しょうゆ、塩、かつお節、だし昆布
	ゴエイリチー	豚肉、白かまぼこ(大豆)、白みそ(大豆)	サラダ油(大豆)、三温糖	ごぼう、にんじん	酒、かつお節、塩
	きびなご ^{なんばんづ} の南蛮漬 ^{りゅうきゅう} け琉球 on123 ^{ねんど} (R7年度沖縄市健康レシピコンテスト ^{優秀賞})	きびなご	米粉、でん粉、大豆油、三温糖	にんじん、たまねぎ、ゴーヤー、赤ピーマン、シークワサー果汁	しょうゆ、みりん、酢、塩
16日 (木)	牛乳	牛乳			
	べい ^{いも} 紅芋パン		紅芋パン(小麦、乳、大豆)		
	ご ^こ くまい五穀米スープ	ベーコン(豚肉)、ガルパンゾー、えんどう豆、玄米、レンズ豆、あずき、大豆、押し麦、赤米、だかきび、もち麦	サラダ油(大豆)	セロリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ	酒、しょうゆ、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
	チキンの ^{けんさんしんおこし} 県産塩麴 ^{じや} 焼き	鶏肉	オリーブ油		塩麴
シークワサーシャーベット	水飴、100%シークワサー果汁、液糖、砂糖、ヒラミレモン				
17日 (金)	牛乳	牛乳			
	わかめごはん	わかめ	米、麦		
	く ^{しる} 真だくさんみそ汁	油揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	じゃがいも	大根、にんじん、ごぼう、しいたけ、こんにゃく、長ねぎ	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、にんじん、しめじ、にら	しょうゆ、塩、かつお節
すいか			すいか		

献立給本

給本献立「うどん」
「VSラーメン」琉球料理の日
沖縄市健康レシピコンテスト献立(山内中3年生玉城さん)

おきなわ県産食材の日



1学期前半終了

7月は県産品奨励月間です。

牛乳、冬瓜、へちま、ゴーヤー、パパイヤ、すいか、黄金芋、豚肉、鶏肉、シークワサー、塩麴などたくさんの県産品を給食に使います。

地元で採れた食べ物を食べることは、SDGs(持続可能な社会)につながります。

また、へちまや冬瓜など夏が旬の食べ物は、ビタミンCなどの栄養がいっぱいです。食べて元気に夏を過ごしましょう♪

そして、元気に楽しい夏休みをすごしてくださいね!



食と子どもの健康展開



7月の県産品奨励月間に合わせて、学校給食と地場産物をテーマにした健康展が開催されます☆
日時：令和8年7月11日(土) 11:00~16:00
場所：イオン具志川店 2階 ゲームセンター前

・学校給食及び食育に関する展示
・年齢別食糧構成の展示
・各市町村農産物・水産物の展示
・食育クイズやゲームなど盛りだくさん♪

給食レシピ

沖縄市健康レシピコンテスト2025
優秀賞のレシピ「魚の南蛮漬け琉球on1・2・3」を一部アレンジして7/15(水)の給食に登場します♪
工夫したレシピです。ぜひ味わってくださいね!
レシピは沖縄市ホームページのっています。

また、今年も開催されるそうです。ぜひ、応募してみてくださいね!



応募フォーム
はこちら♪

7/11ぜひ、きてね♪
食事について学ぼう!