

令和8年7,8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「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。

	特定原材料に準ずるもの（推奨表示）20品目
特定原材料（義務表示）9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
1日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	うちなーみそ汁 ^{しる}	無添加ポーク（豚肉、鶏肉）、沖縄豆腐（大豆）、麦みそ（大豆）		へちま、人参、とうがん、もやし、小松菜	花かつお
	ハンバーグのきのこおろしソースかけ	ハンバーグ（豚肉、鶏肉、大豆）	三温糖、でん粉	大根、エリンギ、えのきだけ	青じそドレッシング、濃口醤油（小麦、大豆）、本みりん、酒
モーウィときゅうりのツナ和え ^あ	ツナ	三温糖	モーウィ、きゅうり、人参、シークワーサー果汁	うす口しょうゆ（小麦、大豆）、酢（小麦）、塩	
2日 (木)	牛乳	牛乳			
	シマナージュージー	豚肉、チキアギ	米、大麦、サラダ油（大豆）	人参、椎茸、からし菜	ポークフィヨン（鶏肉、豚肉）、花かつお、塩、濃口醤油、本みりん、酒
	とりにく ^て や 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
	たんかンドレッシングサラダ	とりささみ（鶏肉）	オリーブオイル、三温糖	キャベツ、きゅうり、小松菜、大根、人参	タンカンドレッシング（小麦、大豆、ゼラチン）、塩
ちんすこう	小麦粉、砂糖、調整ラード（一部に小麦、大豆、豚肉、牛肉を含む）				
3日 (金)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン（小麦、乳、大豆）		
	あさり ^{なつやさい} と夏野菜の ミネストローネ	あさり、鶏肉、無添加ベーコン（豚肉）、レンズ豆	じゃがいも、サラダ油（大豆）、三温糖	人参、たまねぎ、トマト、ピーマン、なす、にんにく、トマト	豚骨（豚肉）、トマトソース（大豆）、ケチャップ、うす口しょうゆ、塩、こしょう
	やさい 野菜コロッケ	ばれいしょ、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、小麦粉加工品（小麦）、植物油脂（大豆）、黒えだまめ（大豆）、砂糖、香辛料、ミルポワ、食塩、パン粉（小麦、大豆）、小麦粉、植物油脂（大豆）、でん粉（小麦）、大豆粉（大豆）、大豆油			
とうがん 冬瓜ジャム		グラニュー糖	とうがん、レモン、りんご	白ワイン	

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			
	おきなわ 沖縄そば(めん)		沖縄そば(小麦、大豆)		
	沖縄そば(しる)	白かまぼこ、豚肉		ねぎ	豚骨(豚肉)、花かつお、濃口醤油、うす口しょうゆ、本みりん、酒、塩
	うむくじアングギー	乾燥マッシュポテト、砂糖、紅芋、食塩、加工でん粉、大豆油			
	マーミナーチャンプルー	ツナ、沖縄豆腐(大豆)	サラダ油(大豆)	もやし、キャベツ、からし菜、人参、たまねぎ	濃口醤油、塩
7日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	七夕にちなんだ献立 たなはたじる七夕汁	鶏肉、魚そうめん		とうがん、人参、オクラ、生姜	花かつお、うす口しょうゆ、酒、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、トクケチャップ、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			
●ゴーヤーチャンプルー(卵)	たまご、無添加ホーク(豚肉、鶏肉)、厚揚げ(大豆)、糸けすり	サラダ油(大豆)	ゴーヤー、たまねぎ、人参	濃口醤油、塩	
8日 (水)	牛乳	牛乳			
	おうごんいも黄金芋のさつま汁	鶏肉、麦みそ(大豆)、白みそ(大豆)	黄金芋	大根、人参、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ	花かつお、塩
	ごはん		米		
	もずく丼	もずく、豚肉	サラダ油(大豆)、三温糖、でん粉	人参、たまねぎ、コーン、あお豆(大豆)、にんにく	おろししょうが、酒、濃口醤油、本みりん、花かつお、ボークフイヨン(鶏肉、豚肉)
くだもの			生パイナップル		
9日 (木)	牛乳	牛乳			
	いろいろピラフ	鶏肉、無添加ウインナー(豚肉)	米、大麦、サラダ油(大豆)	人参、たまねぎ、赤ピーマン、きくらげ、コーン、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく	チキンスープ(鶏肉)、白ワイン、塩、こしょう
	しろみざかな白身魚フライ	すけとうだら、パン粉(小麦)、小麦粉、粉末加工油脂、還元水あめ、でん粉、植物油(大豆)、食塩、加工油脂、米粉、大豆油			
	イタリアン豆サラダ	ひよこ豆、赤いんげん豆、レンズ豆、無添加ハム(豚肉、大豆)	三温糖	あお豆(大豆)、キャベツ、きゅうり、パパイア、人参、コーン	イタリアンドレッシング、酢、うす口しょうゆ
かたぬ型抜きレアチーズ(小中のみ)	クリームチーズ(乳)、乳加工品(乳)、砂糖、濃縮イチゴ果汁、脱脂粉乳(乳)、濃縮レモン果汁、寒天、紅麹色素				
10日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	納豆の日にちなんだ献立 とうがん冬瓜のそぼろ煮	豚肉、厚揚げ(大豆)	サラダ油(大豆)、三温糖、でん粉	とうがん、人参、たまねぎ、椎茸、こんにゃく、絹さや、生姜	花かつお、濃口醤油、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	挽きわり納豆(大豆)、豚肉、糸けすり、麦みそ(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)	ねぎ	本みりん	

7月は「県産品奨励月間」です

7月のアレルギー除去食 提供日

- 7日 ●ゴーヤーチャンプルー(卵)
- 16日 ●タコライス用サラダ(乳)
- 17日 ●パンパンジーサラダ(ごま)

しっかり確認しましょう！



7月は「県産品奨励月間」！
「沖縄県内で生産された製品を積極的に使おう」という活動です。県産品を積極的に使うことで、地域の産業が発展し、活性化に繋がります。学校給食でも、県産食材をいつも以上に積極的に活用した献立となっています。



食と子どもの健康展 開催！



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
- ・食育クイズやゲーム
- ・各市町村農産物・水産物の展示
- ・「熱き厨房に集う者たち！」など盛りだくさん♪

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
13日 (月)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米、大麦		
	なつめい 夏野菜カレー	豚肉、豚レバー、白花生 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、とうが ん、かぼちゃ、へちま、トマ ト、ピーマン、にんにく、ウー ジパウダー、ブルー	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
	トマトミートオムレツ	たまご、トマトケチャップ、 油脂加工品 (大豆、卵)、 たまねぎ、トマトピューレー、 植物油脂 (大豆)、鶏肉、 でん粉発酵調味料、食用卵 殻粉 (卵)、食塩			
	フルーツナタデココ		砂糖	黄桃 (もも)、パイナップ ル、みかん、洋なし、ぶど う、さくらんぼ、ナタデコ コ	
14日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	あさりのみそ汁	あさり、厚揚げ (大豆)、白 みそ (大豆)、赤みそ (大 豆)		キャベツ、人参、しめじ、小 松菜	花かつお、塩
	さば 鯖の塩焼き	さば			塩、酒
	ゴーヤのツナマヨあえ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ、三温 糖	ゴーヤ、きゅうり、大根、 たまねぎ、人参、コーン	酢、塩、こしょう
15日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	まいぼーど 麻婆豆腐	豚肉、豚レバー、沖縄豆腐 (大豆)、絹ごし豆腐 (大 豆)、赤みそ (大豆)	サラダ油 (大豆)、三温糖、 でん粉	大根、人参、たまねぎ、たけ のこ、木くらげ、椎茸、に ら、にんにく	おろししょうが、トウバン ジャン、ポークフィヨン (鶏 肉、豚肉)、テンメンジャン (小麦、大豆)、濃口 醤油、塩
	やめつき 焼き目付きようざ	キャベツ、たまねぎ、にら、 しょうがペースト、香辛料、 小麦粉、小麦グルテン (小麦、 大豆)、植物油脂 (大豆)、 でん粉、大豆粉 (大豆)、ぶど う糖	豚肉、鶏肉、豚脂 (豚肉)、 でん粉加工食品、しょうゆ (小麦、大豆)、植物油脂 (大 豆)、でん粉、大豆粉 (大豆)、 ぶどう糖		
	きゅうりとしらすのあえもの	しらす干し、糸けすり	三温糖、ごま油	きゅうり、人参、もやし	うす口しょうゆ、酢、塩
16日 (木)	牛乳	牛乳			
	もすくとじゃがいものみそ汁	もすく、麦みそ (大豆)、赤 みそ (大豆)	じゃがいも	たまねぎ、人参、小松菜、え のきだけ	花かつお
	ごはん		米		
	タコミート	豚肉、豚レバー、大豆	サラダ油 (大豆)、三温糖	人参、たまねぎ、セロリー、 ピーマン、にんにく	赤ワイン、チリパウダー、ケ チャップ、ウスターソース、 塩
	●タコライス用サラダ (にゅう 乳)	チーズ (乳)		キャベツ	
	れいとう 冷凍みかん (幼稚園のみ)			みかん	
17日 (金)	牛乳	牛乳			
	ぶた 豚キムチごはん	豚肉	米、大麦、サラダ油 (大 豆)、ごま油	白菜キムチ、人参、たまね ぎ、木くらげ、あお豆 (大 豆)	ポークフィヨン (鶏肉、豚 肉)、うす口しょうゆ、キム チ味 (りんご、大豆)、酒、 本みりん、塩
	こ 小さいわしの梅香あげ	いわし、パン粉 (小麦)、小麦 粉、加工米粉、梅肉パウダー、 食塩、大豆油			
	●パンハンジーサラダ (ごま)	とりささみ (鶏肉)	ごま、三温糖、ごま油	キャベツ、人参、きゅうり	酢、濃口醤油、塩
	れいとう 冷凍みかん (小・中学のみ)			みかん	

野菜を食べていますか?

夏野菜の特徴を見てみよう!



きゅうり

やく
約95%が水分だが、カリウムを
おおく
多く含む、むくみ予防や高血圧
かいぜん
の改善に役立つ。体を冷やす効
なつ
果もあり、夏の水分補給にぴっ
たり。

トマト

あか
赤い色素「リコピン」は強い抗
さん
酸化作用があり、さまざまな健
こう
康効果が期待できる。うま味成
ぶん
分の「グルタミン酸」を豊富に
あ
含むのも特徴。

ゴーヤ

にが
「苦瓜」とも呼ばれるように、苦
み
味が特徴。抗酸化作用のあるビ
タミンCが豊富で、肌の健康を
たも
保ち、体の老化を防いでくれる。

オクラ

きび
刻むと出てくる粘りはペクチン
などの食物繊維で、おなかの調
子を整えてくれる。調理の際は
「板ずり」することで、表面の
うぶ毛が取れ、色鮮やかになる。

ピーマン

みじく
未熟なうちに
収穫するため、
独特の苦味があるが、ビタミンC
や「β-カロテン」を多く含む。
完全すると赤や黄色に変わり、甘
味が増して、栄養価も高まる。



野菜はビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味は変わりますので、おいしく食べられる方法で野菜を味わってみましょう。

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
24日 (月) 沖縄東中 学校のみ	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	シカムドゥチ	豚肉、黄色かまぼこ		とうがん、こんにゃく、椎 茸、生姜、ねぎ	花かつお、豚骨（豚肉）、うす口 しょうゆ、酒、塩
	まぐろのみそ焼き	まぐろ、赤みそ（大豆）、白 みそ（大豆）	三温糖		酒、本みりん
	せんぎ 干切りイリチー	豚肉、昆布、白かまぼこ	サラダ油（大豆）	切干大根、人参、こんにゃ く、いんげん	濃口醤油、本みりん、酒、塩、花か つお、豚骨（豚肉）
くだもの			すいか（予定）		
25日 (火) 中学校 のみ	牛乳	牛乳			
	あざりとキャベツのスパゲティ	無添加ベーコン（豚肉）、あ ざり、チリメン	スパゲティ（小麦）、オリ ブオイル	たまねぎ、しめじ、キャベ ツ、小松菜、にんにく	チキンスープ（鶏肉）、白ワイン、 うす口しょうゆ、唐辛子、こしょ う、塩
	おうごんいも 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
オートミールクッキー	たまご、牛乳	小麦粉、三温糖、マーガリン （乳、大豆）、サラダ油（大 豆）、オートミール、チョコ チップ（乳、大豆）		ベーキングパウダー	
26日 (水) 中学校 のみ	牛乳	牛乳			
	ピザトースト	無添加ウインナー（豚肉）、 チーズ（乳）	食パン（小麦、乳、大豆）	たまねぎ、ピーマン、マッ シユルーム、コーン	ケチャップ、ピザソース
	コンソメスープ	鶏肉、無添加ベーコン（豚 肉）	じゃがいも、サラダ油（大 豆）	人参、たまねぎ、大根	豚骨（豚肉）、乾燥パセリ、うす口 しょうゆ、塩、こしょう
ビーンズサラダ	ひよこ豆、青えんどう豆、赤 いんげん豆、ツナ	ノンエッグマヨネーズ、三温 糖	キャベツ、人参、きゅうり	濃口醤油、酢、塩	
28日 (金) 美東中 学校のみ	牛乳	牛乳			
	チキンライス	鶏肉	米、大麦、サラダ油（大豆）	人参、たまねぎ、しめじ、 ピーマン、にんにく	チキンスープ（鶏肉）、酒、ケ チャップ、トマトジュース、塩
	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、 コーン、いんげん、にんにく	濃口醤油、塩、こしょう
	ココアケーキ	豆乳（大豆）	エッグケア（大豆）、グラ ニュー糖、小麦粉、粉糖		ココアパウダー、ベーキングパウ ダー
スナックアーモンド	アーモンド、植物油脂、食塩				
31日 (月) やさい の日に ちなん だ献立	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	やさいたっぷり スンドゥッチゲ	豚肉、ゆし豆腐（大豆）、あ ざり	ごま油、三温糖	はくさい、チンゲンサイ、人 参、たまねぎ、長ねぎ、えの きたけ、にんにく	豚骨（豚肉）、酒、濃口醤油、コチ ジャン（大豆）、トウバンジャン
	タコdeたこ焼き	かつおだし（小麦）、小麦粉、 たこ、キャベツ、揚げ玉（小麦）、植物油（大豆）、ねぎ、生姜酢漬け、砂糖、食塩			
チンジャオロース	豚肉	サラダ油（大豆）、三温糖、 でん粉	人参、たまねぎ、ピーマン、 たけのこ、にんにくの芽、に んにく	酒、オイスターソース、濃口醤油、 本みりん、塩	

熱中症対策について知ろう!

熱中症ってどんな病気?

私たちの体は、常に体温を36℃前後に保つように、熱を皮膚から外に逃がしたり、汗をかいたりして調節しています。でも、その調節ができなくなると、体の中に熱がたまり、体調が悪くなってしまいます。それが熱中症です。頭痛や目まい、吐き気などの症状があり、さらに悪化すると命に関わることもある危険な病気です。

熱中症にならないためには?

★水分をとる!

こまめな水分補給が大切です。食事からも水分はとれるので1日3食の食事から無理なく水分をとりましょう。汗をたくさんかいたときは、塩分も忘れずにとるようにしましょう。



★体調をととのえる!

睡眠不足やかせなどで体調が悪いと熱中症になりやすくなります。早寝・早起きをして生活リズムをととのえることが大切です。体調が悪いときは、無理をせずに休みましょう。



★暑さを避けつつ暑さに慣れる!

室内ではエアコンを利用し、外出する際には帽子、日傘などを使って、暑さ対策をしましょう。また、普段から軽く汗を流す運動をするなど、暑さに体を慣れさせることも大切です。

