



令和8年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》

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
24日 (月) 幼・小学 校欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	あさりの中華スープ <small>ちゅうか</small>	あさり、わかめ	ごま油、でん粉	しいたけ、たまねぎ、長ねぎ	酒、おろししょうが、塩、こしょう、しょうゆ、豚骨
	アドボ（鶏肉の甘酢煮込み） フィリピン料理 <small>とりにく あまずくにこみ</small>	鶏肉、ベーコン（豚肉）	サラダ油（大豆）、じゃがいも、三温糖	たまねぎ	おろしにんにく、酢、しょうゆ、酒、こしょう、ローレルパウダー
手作り黒糖バナナケーキ <small>てづく こくとう</small>	豆乳（大豆）	小麦粉、黒糖、こめ油	バナナ	ベーキングパウダー	
25日 (火) 幼・小学 校欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	●クーリジシ（卵）	卵、豚肉、黄色かまぼこ（大豆）	サラダ油（大豆）	大根、ねぎ、しいたけ、こんにゃく	酒、塩、しょうゆ、かつお節、豚骨
	ミミガーのみそ和え <small>あ</small>	ミミガー（豚肉）、甘口みそ（大豆）	三温糖	きゅうり、にんじん、もやし	特濃酢（小麦）、みりん
魚の夕焼け小焼 <small>さかなゆうや こやき</small>	ホキ	ノンエッグマヨネーズ（大豆）	にんじん	酒	
しそ味ひじき <small>おじ</small>	しょうゆ（小麦、大豆）、砂糖、ひじき、しその実、還元水あめ、植物油脂（大豆）、食塩、酵母エキス				
26日 (水) 幼・小学 校欠食	牛乳	牛乳			
	ピザトースト	ウィンナー（豚肉）、チーズ（乳）	食パン（小麦、乳、大豆）、サラダ油（大豆）	たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、黄ピーマン、ピーマン	ケチャップ、ピザソース（大豆）
	ミネストローネ	ベーコン（豚肉）、大豆	サラダ油（大豆）、ABCマカロニ（小麦）、さつまいも、三温糖	にんじん、たまねぎ、セロリ、キャベツ、にんにく、トマト	酒、トマトペースト、塩、こしょう、豚骨
イタリアンサラダ	ツナ	三温糖	ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、にんじん	イタリアンドレッシング、酢、塩	
28日 (金) 幼稚園・ 室川小・ 島袋小・ 安慶田小・ 中の町小・ 山内小欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	わかめスープ	わかめ、豆腐（大豆）	ごま油、でん粉	しいたけ、長ねぎ、生姜	塩、こしょう、しょうゆ、豚骨
	ガパオライスの具 （タイ料理） 	鶏肉、大豆	サラダ油（大豆）、三温糖、でん粉	たまねぎ、にんじん、エリンギ、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、生姜、バジル	オイスターソース、しょうゆ、ナンプラー、塩、こしょう
めだまや 目玉焼き	液卵（卵）、デキストリン、還元水あめ、植物油脂（大豆）、こんぶだし、セラチン、食塩、乳、酵母エキスパウダー				
レモンゼリー	異性化液糖、砂糖、難消化デキストリン、レモン果汁				
31日 (月) 幼稚園・ 室川小・ 島袋小・ 安慶田小・ 中の町小・ 山内小欠食	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	ハヤシライス	豚肉	サラダ油（大豆）、でん粉	マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、セロリ、ピーマン、トマト	赤ワイン、おろしにんにく、ウスターソース、ハヤシペースト、りんごピューレー、カレー粉、ケチャップ、豚骨
●ミックスビーンズのファイバーサラダ（ごま）	ハム（豚肉、大豆）、ひじき、ガルバンゾー、マローファットピース、レッドキドニー、大豆	三温糖	コーン、ごぼう、にんじん、きゅうり	ごまドレッシング（小麦、ごま、大豆）、酢、しょうゆ	
ゴーヤーチップス		でん粉、大豆油	ゴーヤー	塩	

献立
絵本
絵本
献立
「ガパオ」の仕

野菜の日

旬の野菜のいいところ

◆おいしく、栄養価が高い！

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。



◆体によい効果がある！

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



◆価格が安く、環境に優しい！

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なくて済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



しっかりと食べて



夏ばて予防！