



令和8年10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
沖縄市第二調理場
937-2700

《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・麺類を含む）・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 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	い どうふ アーサ入りゆし豆腐	ゆし豆腐（大豆）、アーサ、 白みそ（大豆）、麦みそ（大豆）			かつお節
	ちくせんに 筑前煮	鶏肉	サラダ油（大豆）、さとい も、三温糖	人参、しいたけ、たけのこ、 れんこん、ごぼう、こんにゃ く、絹さや	しょうゆ（小麦、大豆）、酒、かつ お節、みりん、塩
2日 (金)	だいがくいも 大学芋		さつまいも、大豆油、三温 糖、水あめ、ごま		しょうゆ、みりん
	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	がんもどきと ひじきのうま煮	豚肉、がんもどき（大豆）、 ひじき	サラダ油（大豆）、三温糖	こんにゃく、ごぼう、人参、 いんげん	しょうゆ、みりん、かつお節
	いろどなっとうあ 彩り納豆和え	納豆（大豆）、ひじき、しら す	三温糖	キャベツ、小松菜、人参、赤 ピーマン、黄ピーマン、シー クワーサー果汁	しょうゆ、酢（小麦）、塩
5日 (月)	ごぼうき	イトヨリダイ、エソ、スケソウダラ、食塩、砂糖、とうもろこしでん粉、馬鈴薯でん粉、植物油、ごぼう			
	牛乳	牛乳			
	きのこリゾット	鶏肉、ベーコン（豚肉）	米、押麦、オリーブ油	にんにく、人参、玉ねぎ、し めじ、エリンギ、コーン、 マッシュルーム、パセリ	白ワイン、塩、こしょう、しょう ゆ、豚骨
	かぼちゃと アーモンドのサラダ	ベーコン（豚肉）	アーモンド、ノンエッグマヨ ネーズ（大豆）、三温糖	かぼちゃ、人参、あお豆（大 豆）、コーン	しょうゆ、酢、塩
給 本 献 立 （ か ぼ ち ゃ ）	さかな 魚のバジルソース焼き	ホキ	オリーブ油	にんにく	ジェノバペースト（乳）、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 (火)	牛乳	牛乳			
	げんまい 玄米ごはん		米、玄米		
	あさりとわかめのスープ	豆腐（大豆）、あさり、わかめ	でん粉、ごま油	人参、長ねぎ、しめじ	チキンブイヨン（鶏肉）、かつお節、塩、こしょう、しょうゆ
	●チャプチェ（ごま）	豚肉	緑豆はるさめ、三温糖、ごま、ごま油、サラダ油（大豆）	にんにく、玉ねぎ、人参、しいたけ、ピーマン、きくらげ	しょうゆ、みりん、ボークブイヨン（鶏肉、豚肉）
7日 (水)	牛乳	牛乳			
	あおな 青菜ごはん		米、麦		香りご飯の素青菜
	とんじる ごろごろ豚汁	豚肉、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、さつまいも、さといも	しょうが、人参、大根、長ねぎ、ごぼう、こんにゃく	酒、かつお節、塩
	こうみやさい さばの香味野菜だれ	さば	三温糖、ごま油	長ねぎ、にんにく、しょうが	酒、みりん、酢、しょうゆ
	くだもの			なし（予定）	
8日 (木)	牛乳	牛乳			
	べにいち 紅芋パン		紅芋パン（小麦、乳、大豆）		
	ポトフ	ベーコン（豚肉）、ウインナー（豚肉）	じゃがいも、サラダ油（大豆）	玉ねぎ、人参、セロリ、しめじ、白菜、にんにく	豚骨、塩、こしょう、しょうゆ
	きりぼしだいこん 切干大根のナポリタン風	ベーコン（豚肉）、かまぼこ	サラダ油（大豆）	切干大根、にんにく、人参、ピーマン、コーン	ケチャップ、ウスターソース、豚骨
	ミートボール	鶏肉、たまねぎ、粒状植物性たんぱく（大豆）、水溶性食物繊維、豚脂、砂糖、にんにく、ペースト、酵母エキス、ぶどう糖、香辛料、食塩、しょうがペースト、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			
13日 (火)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	ハヤシライス	牛肉、豚レバー、白花豆、白いんげん豆	サラダ油（大豆）	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、トマト	赤ワイン、アレルゲンフリーハヤシルー、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソース、塩、豚骨
	ほうれん草 ほうれん草オムレツ	液卵、植物油脂（大豆）、卵黄、食塩、ほうれん草、でん粉発酵調味料、食用卵殻粉			
	ヨーグル ヨーグルップームス	砂糖、乳製品乳酸菌飲料、脱脂粉乳、植物油脂、キャラメルペースト			
14日 (水)	牛乳	牛乳			
	あきざけ 秋鮭ときのこの雑炊	鮭	米、押麦、サラダ油（大豆）	えのき、しいたけ、人参、小松菜	しょうゆ、かつお節、ボークブイヨン（鶏肉、豚肉）、塩
	あつ 厚あげのみそ炒め	角揚げとうふ（大豆）、豚肉、赤みそ（大豆）	サラダ油（大豆）	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、小松菜	みりん、しょうゆ、塩
	うむく うむくじつぷら	美ら恋紅、もち粉、グラニュー糖、サンマルト、サラダ油（大豆）			
15日 (木)	牛乳	牛乳			
	もちきび もちきびごはん		米、もちきび		
	チムシンジ	豚肉、豚レバー、赤みそ（大豆）、白みそ（大豆）	じゃがいも	人参、小松菜、にんにく	かつお節
	シークワ シークワサーサラダ		三温糖、オリーブ油	もやし、大根、キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、シークワサー果汁	しょうゆ、りんご酢、塩、こしょう
	いわし いわしの甘露煮	いわし、砂糖、しょうゆ、還元水あめ、みりん、寒天、かつお節エキス、でん粉、醸造酢（一部に小麦、大豆を含む）			
16日 (金)	牛乳	牛乳			
	せきはん 赤飯	ささげ	米		食塩
	なかみじる 中身汁	豚中身、豚肉、白かまぼこ		こんにゃく、しいたけ、ねぎ、しょうが	かつお節、しょうゆ、塩
	●にんじんシリシリ（卵）	ツナ、大豆、卵	サラダ油（大豆）、ごま油	人参、玉ねぎ、にら	塩、しょうゆ
	べにいち 紅芋コロッケ	じゃがいも、紅芋、パン粉、小麦粉、ソルビトール、小麦でん粉、マッシュポテト、砂糖、食塩、白こしょう、大豆油（一部に小麦、大豆を含む）			
19日 (月)	牛乳	牛乳			
	あき 秋の香りごはん	鶏肉、油揚げ（大豆）	米、麦、さつまいも、くり、サラダ油（大豆）	人参、しめじ、しいたけ、あお豆（大豆）	しょうゆ、みりん、塩、酒、かつお節、チキンブイヨン（鶏肉）
	きりぼしだいこん 切干大根のマヨ和え	ツナ	ノンエッグマヨネーズ（大豆）	切干大根、きゅうり、人参	しょうゆ、こしょう
	こはんや いか小判焼き	いか、食塩、玉ねぎ、でん粉、砂糖、ぶどう糖、加工でん粉（大豆）			
20日 (火)	牛乳	牛乳			
	ビタパン		ビタパン（小麦、乳）		
	キャベツとベーコンのスープ	鶏肉、ベーコン（豚肉）、白花豆、白いんげん豆	じゃがいも	人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、しめじ、パセリ	豚骨、しょうゆ、塩、こしょう
	チリビーンズ	金時豆、豚肉、豚レバー、大豆	サラダ油（大豆）	玉ねぎ、セロリ、人参、にんにく	ケチャップ、チリソース、チリパウダー、ウスターソース、赤ワイン、塩
	ウインナー【幼・小】	豚肉、豚脂肪、えんどう豆たんぱく、でん粉、食塩、砂糖、海草粉末、香辛料			
	ウインナー【中】	牛肉、豚肉、小麦粉、豚脂肪、食塩、香辛料、砂糖、ぶどう糖			



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
21日 (水)	牛乳	牛乳			
	もちきびごはん		米、もちきび		
	●スーミータン ^{たまご} (卵)	卵	サラダ油(大豆)、コーンスターチ	人参、玉ねぎ、チンゲン菜、クリームコーン	豚骨、チキンブイヨン(鶏肉)、しょうゆ、塩、こしょう
	すだ群豚	豚肉	でん粉、大豆油、三温糖、サラダ油(大豆)	人参、玉ねぎ、ピーマン、たけのこ、しいたけ	ケチャップ、ウスターソース、酢、しょうゆ、みりん、塩
22日 (木)	牛乳	牛乳			
	おきなわ ^{めん} 沖縄そば	豚肉、白かまぼこ	沖縄そば(小麦、大豆) 三温糖、サラダ油(大豆)	ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、塩、豚骨、かつお節
	マーミナーチャンプルー	豚肉、豆腐(大豆)	サラダ油(大豆)	にんにく、もやし、ピーマン、玉ねぎ、しめじ、人参	しょうゆ、塩、こしょう
	やさしい ^あ 野菜かき揚げ	たまねぎ、にんじん、パーム油、小麦粉、ごぼう、しゅんぎく、食塩、粉末状植物性たん白(一部に小麦、大豆を含む)			
23日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	つぼん汁 ^{じる}	鶏肉	じゃがいも	人参、大根、ごぼう、長ねぎ、こんにゃく	しょうゆ、みりん、酒、かつお節、だし昆布、塩
	きんぴらレンコン	豚肉、チキアギ(大豆)	三温糖、ごま油、サラダ油(大豆)	人参、にら、ごぼう、こんにゃく、れんこん、きくらげ	しょうゆ、みりん、一味唐辛子、塩、かつお節
26日 (月)	牛乳	牛乳			
	カレーうどん	豚肉、豚レバー、油揚げ(大豆)、なると(大豆)、白いんげん豆	うどん(小麦)、サラダ油(大豆)	玉ねぎ、人参、長ねぎ、きくらげ、しいたけ	アレルゲンフリーカレーフレーク、カレー粉、しょうゆ、みりん、ウスターソース、塩、かつお節
	いろど ^り 彩りナッツサラダ	ツナ	アーモンド、三温糖、オリーブ油	キャベツ、人参、きゅうり、コーン	粒入りマスタード、しょうゆ、酢、塩
	こ ^い いわしのからあげ	いわし	米粉、でん粉、大豆油		塩、こしょう
27日 (火)	牛乳	牛乳			
	うみ ^{ごはん} 海のスタミナ丼	ひじき、まぐろ、大豆	三温糖、でん粉、サラダ油(大豆)	人参、玉ねぎ、たけのこ、赤ピーマン、小松菜	酒、しょうゆ、みりん、豆板醤、かつお節
	なめこ汁 ^{じる}	豆腐(大豆)、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)		なめこ、しめじ、えのき、しいたけ	かつお節
	くだもの			りんご(予定)	
28日 (水)	牛乳	牛乳			
	むぎ ^あ 麦ごはん		米、麦		
	●マーボー大根 ^{だいこん} (ごま)	豆腐(大豆)、豚肉、豚レバー、大豆たんぱく、赤みそ(大豆)	ごま油、でん粉、サラダ油(大豆)	大根、にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、きくらげ、しいたけ、たけのこ	酒、テンメンジャン(小麦、大豆、ごま)、しょうゆ、オイスターソース、豆板醤、塩
	ターサイバオズ	キャベツ、たまねぎ、豚肉、鶏肉、豚脂、でん粉、パン粉(小麦、大豆)、しょうゆ(小麦、大豆)、ひじき、砂糖、植物油脂(ごま)、おろししょうが、発酵調味料、かきエキス調味料、食塩、たん白加水分解物(小麦)、香辛料、小麦粉、小麦グルテン			
29日 (木) 世界の料理 献立	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	アクアパッツァ	赤魚、あさり	じゃがいも、オリーブ油	にんにく、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、パセリ、トマト	白ワイン、こしょう、塩
	●アマトリチャーナ ^{にゅう} (乳)	ベーコン(豚肉)、粉チーズ(乳)	マカロニ(小麦)、三温糖、オリーブ油	玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、トマト	チキンブイヨン(鶏肉)、ケチャップ、中濃ソース(りんご)、トマトピューレ、塩
30日 (金) ハロウィン 献立	牛乳	牛乳			
	ターメリックライス		米		うっちゃん粉
	ジャイアンシチュー	鶏肉、白花豆、白いんげん豆	さつまいも、じゃがいも、紅芋、サラダ油(大豆)	ブロッコリー、人参、玉ねぎ、マッシュルーム	アレルゲンフリーシチュー、塩、こしょう、豚骨
	●まめ ^め 豆のコロコロ サラダ(ごま)	ハム(豚肉、大豆)、大豆、ひよこ豆、レッドキドニー	ノンエッグマヨネーズ(大豆)、ごま、三温糖	きゅうり、コーン、あお豆(大豆)	しょうゆ、酢、塩
	パンプキンパバロア	砂糖、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、豆乳加工食品(大豆)、かぼちゃペースト、カラメルソース、食塩、ゲル化剤、水あめ			



保護者の方へ



10月の除去食提供日

6日(火)	●チャプチェ(ごま)
16日(金)	●にんじんシリシリ(卵)
21日(水)	●スーミータン(卵)
28日(水)	●マーボー大根(ごま)
29日(木)	●アマトリチャーナ(乳)
30日(金)	●豆のコロコロサラダ(ごま)

※お子さんとしっかり
アレルギー詳細献立表を
確認してください。
誤食の心配がないよう
注意してください。

食べ物の「もったいない」を減らそう!



国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。
食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にするにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

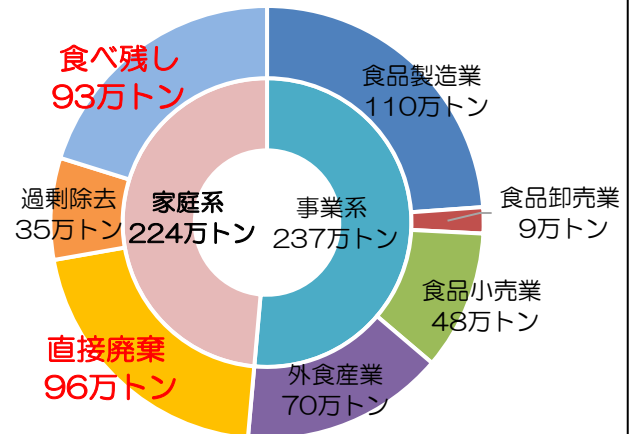


※1：農林水産省（令和6年度） ※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）

家庭で発生する食品ロスは大きく3つ!

- 1. 食べ残し**
食卓にのぼった食品で、食べきれずに捨てられたもの（給食でいう、残飯）
- 2. 直接廃棄**
賞味期限切れ等により使用・提供されず、手つかずのまま捨てられたもの
- 3. 過剰除去**
厚くむき過ぎた野菜の皮など、食べられない部分を除去するときに過剰に除去された部分

令和6年度 食品ロス



給食時間にできること

- 1 協力して準備をし、食べる時間を確保する**
Illustration: Two people in white uniforms preparing food. Text: 食べているときも時間を意識しましょう
- 2 自分が食べ切れる量に調整する**
Illustration: Three bowls of rice labeled 'お多め' (too much), 'ふつう' (normal), and '少なめ' (less). Text: 体に必要な量をすることも大切です
- 3 食べ残しのないように、きれいに食べる**
Illustration: A tray with bowls and a carton of milk. Text: 「お皿ピカピカ」を目指しましょう

食べ残すと...

