

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		
	あきやさい秋野菜のみそ汁	鶏肉、油揚げ（大豆）、麦みそ（大豆）、白みそ（大豆）	さつまいも、里芋	大根、人参、ごぼう、しめじ、小松菜	花かつお、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		
	まめお豆たっぷりとりみ炒め	豚肉、大豆、厚揚げ（大豆）	サラダ油（大豆）、三温糖、でん粉	キャベツ、人参、たまねぎ、もやし、いんげん	濃口醤油（小麦、大豆）、本みりん、塩
2日 (金)	牛乳	牛乳			
	むぎ麦ごはん		米、大麦		
	まーぼー豆腐麻婆豆腐	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、でん粉	人参、たまねぎ、たけのこ、木くらげ、椎茸、にら、生姜、にんにく	豆板醤、ポークブイヨン（鶏肉・豚肉）、テンメンジャン（小麦、大豆）、濃口醤油、塩
豆腐の日	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、ポークエキス（豚肉）、香辛料、小麦粉、還元水あめ			
	さんさいちゅうか山菜の中華ナムル	無添加ハム（豚肉・大豆）	春雨、三温糖、ごま油	わらび、竹の子、きくらげ、えのき茸、きゅうり、人参	濃口醤油、酢（小麦）、塩
5日 (月)	牛乳	牛乳			
	あき秋のかおりごはん	豚肉、油揚げ（大豆）、大豆	米、大麦、さつまいも、サラダ油（大豆）	人参、ごぼう、しめじ、椎茸、あお豆（大豆）	花かつお、チキンスープ（鶏肉）、うす口しょうゆ（小麦、大豆）、本みりん、酒、塩
	さばの塩焼き	さば			塩、酒
	たんかんどレッシングサラダ	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

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
6日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	あさりときのこのみそ汁 ^{しる}	あさり、白みそ（大豆）、赤みそ（大豆）		しめじ、えのきだけ、とうがん、人参、長ねぎ	花かつお
	あつあ厚揚げのそぼろあんかけ	厚揚げ（大豆）、豚肉	サラダ油（大豆）、三温糖、でん粉	たまねぎ、生姜	酒、濃口醤油、本みりん、花かつお
	こまつな小松菜のあえもの	ツナ、糸けすり	三温糖	小松菜、人参、切干大根、大根、きゅうり	和風ドレッシング（小麦、大豆、りんご）、濃口醤油、塩
	ゴマなしミニフィッシュ	カタクチイワシ、さとう、でんぷん			
7日 (水)	牛乳	牛乳			
	こに煮込みうどん	豚肉、油揚げ（大豆）	冷凍うどん（小麦）、サラダ油（大豆）、三温糖	人参、たまねぎ、キャベツ、椎茸、長ねぎ、小松菜	花かつお、濃口醤油、本みりん、酒、塩
	もずく ^{いりあつや} 入厚焼きたまご	鶏卵（卵）、もずく、でん粉、食塩、植物油脂、醤油（小麦、大豆）、糖類、かつおエキス、濃縮煮干だし			
	れんこん ^{わふう} の和風マヨあえ	ちくわ、糸けすり	ノンエッグマヨネーズ、三温糖	れんこん、小松菜、人参、きゅうり、コーン	濃口醤油、酢、塩
	ブルーベリーゼリー	砂糖・ぶどう糖果糖液糖、ブルーベリー果汁、ぶどう糖			
8日 (木)	牛乳	牛乳			
	コッペパン（幼・小学校）		コッペパン（小麦、乳、大豆）		
	あ揚げパン（中学校）	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		
	ABCマカロニスープ	無添加ベーコン（豚肉）、鶏肉	ABCマカロニ（小麦）、じゃがいも、サラダ油（大豆）	人参、たまねぎ、キャベツ、セロリー	豚骨（豚肉）、おろしにんにく、トマトソース（大豆）、トマトピューレ、塩、こしょう
	まめっこサラダ	赤いんげん豆、白いんげん豆、レンズ豆	ノンエッグマヨネーズ、三温糖	コーン、大根、赤ピーマン、きゅうり	濃口醤油、酢
	スラッピージョー（幼・小学校）	牛肉、豚レバー、大豆	サラダ油（大豆）、三温糖	たまねぎ、にんにく、きくらげ、ウーシパウダー、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
13日 (火)	牛乳	牛乳			
	むぎ麦ごはん		米、大麦		
	あきやさい秋野菜カレー	豚肉、白花豆、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、しめじ、かぼちゃ、ほうれん草、にんにく、ブルーン	豚骨（豚肉）、カレー粉、ウスターソース、マドラスカレー（小麦、りんご）、カレールウ（小麦、牛肉、鶏肉、大豆）、塩
	ブレーンオムレツ	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）、加工でん粉、食塩			
	フルーツミックス		砂糖	パイナップル、みかん、黄桃（もも）、洋なし、ぶどう、さくらんぼ、シークワーサー果汁	
14日 (水)	牛乳	牛乳			
	コッペパン（中学校）		コッペパン（小麦、乳、大豆）		
	あ揚げパン（幼・小学校）	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		
	ジュリエンヌスープ	鶏肉	じゃがいも、サラダ油（大豆）	人参、たまねぎ、キャベツ、セロリー	豚骨（豚肉）、チキンスープ（鶏肉）、パセリ、白ワイン、塩、こしょう
	アーモンド ^い 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、人参、コーン	うす口しょうゆ、酢、塩
	チリコンカン（中のみ）	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	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
15日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	はるさめ ^{にく} と肉だんごスープ	ミートボール（小麦、牛肉、大豆、豚肉、鶏肉）	春雨	はくさい、大根、人参、コーン、椎茸、チンゲンサイ	豚骨（豚肉）、うす口しょうゆ、塩、こしょう
	や焼き ^{つき} 目付ぎょうざ	キャベツ、たまねぎ、にら、豚肉、鶏肉、豚脂、でん粉加工食品、しょうゆ（大豆、小麦）、食塩、酵母エキス、砂糖、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			
	ホイコーロー	豚肉、厚揚げ（大豆）、赤みそ（大豆）	サラダ油（大豆）、三温糖、でん粉	キャベツ、たまねぎ、人参、ピーマン、しめじ、にんにく	テンメンジャン（小麦、大豆）、濃口醤油、酒
16日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	なかみじる中身汁	豚肉、豚中身		こんにゃく、椎茸、ねぎ、生姜	豚骨（豚肉）、花かつお、濃口醤油、本みりん、塩
	いわし ^{うめに} の梅煮	いわし、砂糖、水あめ、しょうゆ（小麦、大豆）、梅酢、発酵調味料、でん粉、梅肉ペースト、かつお削りぶし、こんぶだし			
	クープイリチー	昆布、白かまぼこ、豚肉	サラダ油（大豆）	切干大根、人参	ボークブイヨン（鶏肉、豚肉）、濃口醤油、本みりん、酒、塩、花かつお、豚骨（豚肉）

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
19日 (月) 食育の日	牛乳		牛乳			
	ごはん	も す く 丼		米		
	もすく ^{どんぐ} 丼の具		もすく、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、ポークフィヨン（鶏肉、豚 肉）、花かつお
	● ^{おきなわ} ^{しる} 沖縄みそ汁（卵）		無添加ポーク（豚肉・鶏 肉）、沖縄豆腐（大豆）、た まご、麦みそ（大豆）	じゃがいも	大根、人参、もやし、小松菜	花かつお
	くだもの				なし（予定）	
20日 (火)	牛乳		牛乳			
	ミートスパゲティ		豚肉、牛肉、豚レバー、大豆	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、 セロリー、マッシュルーム、 にんにく、トマト	ケチャップ、トマトピューレ、ミ ートソース（小麦、豚肉、大豆）、ウ スターソース、塩
	^{とり} ^{にく} 鶏肉のバジル ^や 焼き		鶏肉	三温糖		塩、バジル、濃口醤油、酒、おろし にんにく
	● ^{やさい} 野菜のごまサラダ（ごま）		ちくわ、糸けすり	ごま、三温糖、ごま油	キャベツ、はくさい、きゅう り、人参	うす口しょうゆ、酢、塩
	ベビーチーズ（中のみ）		ナチュラルチーズ（乳）、乳化剤			
21日 (水)	牛乳		牛乳			
	^{ちゅうかふう} 中華風ピラフ		豚肉	米、大麦、サラダ油（大 豆）、ごま油	たまねぎ、人参、れんこん、 コーン、木くらげ、グリーン ピース	ポークフィヨン（鶏肉・豚肉）、濃 口醤油、本みりん、酒、塩
	^べ ^{にい} も紅芋ごまだんご		紅いも、餅粉、麦芽糖、上白糖、ごま、加工でん粉、大豆油			
	キャベツのしらすあえ		しらす干し、糸けすり	三温糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、小松 菜、人参	うす口しょうゆ、酢、塩
22日 (木) 琉球料理の日	牛乳		牛乳			
	ごはん			米		
	シカムドゥチ		豚肉、白かまぼこ		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
	ササミカツ		ササミ、小麦粉、パン粉（小麦、大豆）、塩、こしょう、ガーリック、大豆油			
	グンボーンブシー		豚肉、厚揚げ（大豆）、赤み そ（大豆）、白みそ（大豆）	サラダ油（大豆）、三温糖、 でん粉	ごぼう、人参、さやいんげ ん、こんにゃく、しょうが	酒、本みりん、花かつお、豚骨（豚 肉）
23日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	スタ ミナ 豚 ^{ぶた} 丼 ^{どん} 【具 ^ぐ 】		米		
	スタミナ ^{ぶた} 豚 ^{どん} 丼 ^ぐ 【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
	^{こまつな} ^{しる} あさりと小松菜のみそ汁		あさり、沖縄豆腐（大豆）、 白みそ（大豆）、赤みそ（大 豆）		キャベツ、人参、小松菜	花かつお
	^{だいこん} ^{あまず} 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
26日 (月)	牛乳		牛乳			
	● ^{とり} 鶏ごぼうごはん（ごま）		鶏肉、油揚げ（大豆）	米、大麦、ごま、サラダ油 （大豆）、ごま油	ごぼう、人参、椎茸、しめ じ、あお豆（大豆）	花かつお、チキンスープ（鶏肉）、 濃口醤油、うす口しょうゆ、本みり ん、酒、塩
	^{さかな} 魚のもみじ ^や 焼き		ホキ	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	塩
	さつまいものサラダ		無添加ハム（豚肉・大豆）	さつまいも、ノンエッグマヨ ネーズ、三温糖	きゅうり、レーズン	塩
27日 (火) 沖縄そばの日 (10/17) によせて	牛乳		牛乳			
	● ^{おきなわ} 沖縄そば（めん）	沖 縄 そ ば		沖縄そば（小麦、大豆）		
	● ^{おきなわ} 沖縄そば ^{しる} （汁）		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
	チキアギ		イトヨリダイすり身、エソすり身、すけそうダラすり身、食塩、砂糖、トウモロコシ澱粉、馬鈴薯でん粉、調味料、キャベツ、人参、たまねぎ			
	^{やさい} 野菜チャンプルー		厚揚げ（大豆）、無添加ポー ク（豚肉・鶏肉）	サラダ油（大豆）	キャベツ、人参、たまねぎ、 ピーマン	濃口醤油、塩、こしょう
28日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん			米		
	^{にく} 肉じゃが		豚肉	じゃがいも、サラダ油（大 豆）、三温糖	人参、たまねぎ、こんにゃ く、いんげん、椎茸	花かつお、おろししょうが、酒、濃 口醤油、うす口しょうゆ、本みり ん、塩
	^こ カリカリ小いわしたつたあげ		イワシ、あげ玉（小麦）、小麦粉、コーンスターチ、植物性たんぱく（大豆）、植物油脂、食塩、甘藷でん粉、しょうゆ（小麦、大豆）、みりん、発酵調味料、砂糖、しょうが、みそ（大豆）、粉末醤油（小麦、大豆）、大豆油			
● ^{ぎっくい} 雑穀入りアングانسー		えんどう豆、ガルバンゾー、 レンズ豆、あずき、大豆、ツ ナ、赤みそ（大豆）	押麦、もち麦、玄米、赤米、 たかきび、サラダ油（大 豆）、三温糖	ねぎ	本みりん、酒	

