沖縄市立学校給食センター
沖縄市第1調理場
929-4776

令和8年 11月 学校給食予定（アレルギー詳細）献立表

≪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ゲン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ゲンを表示しています。
※除去食の対応アレルゲンは下記の7品目です。除去食の提供はアレルゲン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。

除去食対応アレルゲン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、アレルゲン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。月はじめで使用した日のみ、アレルゲンを表示しています。その日以降は表示していませんが、アレルゲンは同じです。
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
2日(月) 島袋幼・小 宮里幼・小 室川幼・小 欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	豆腐のみそ汁	沖縄豆腐（大豆）、わかめ、赤みそ（大豆）、白みそ（大豆）		大根、にんじん、長ねぎ	かつお節
	肉じゃが	豚肉	サラダ油（大豆）、じゃがいも、黒糖、三温糖	たまねぎ、にんじん、いんげん、こんにゃく、しいたけ	しょうゆ（小麦、大豆）、みりん、酒、かつお節、塩
	ちくわのマヨ焼き	ちくわ、青のり	ノンエッグマヨネーズ（大豆）		みりん、酒
3日(火)	 文化の日				
4日(水)	牛乳	牛乳			
	揚げパン（小）	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		
	コッペパン（幼・中）		コッペパン（小麦、乳、大豆）		
	ジュリエンヌスープ（千切野菜スープ）	ベーコン（豚肉）	サラダ油（大豆）	白菜、だいこん、にんじん、セロリ	しょうゆ、塩、こしょう、豚骨、酒
	ポークビーンズ	豚肉、ウインナー（豚肉）、ポークビーンズ（小麦、大豆、豚肉）、大豆	じゃがいも、三温糖、サラダ油（大豆）	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム	おろしにんにく、ケチャップ、トマトピューレー、塩、こしょう、酒
	チョコジャム（幼・中）	食物繊維、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、カカオマス、加糖練乳（乳）、パン酵母、寒天			

あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？



【正しい持ち方は⑤です】



左利きの人はこんな形



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
5日 (木) いいごまの日	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	冬瓜のスープ	鶏肉	サラダ油（大豆）、でん粉	冬瓜、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、生姜	酒、しょうゆ、塩、みりん、かつお節
	磯和え	鶏肉、のり	三温糖	キャベツ、小松菜、にんじん	しょうゆ、特濃酢（小麦）、塩
	魚のごまだれかけ	さば	三温糖、ごま、でん粉		しょうゆ、おろししょうが
6日 (金) 山内幼、中の町小5年欠食 絵本献立「じごくのラーメンや」	牛乳	牛乳			
	ラーメン（小袋）		ラーメン（小麦、大豆）		
	醤油ラーメン	豚肉、わかめ、なると	サラダ油（大豆）、三温糖、ごま油	もやし、長ねぎ、生姜、にんにく、コーン、たけのこ	酒、しょうゆ、みりん、塩、豚骨、かつお節
	白菜のゆず和え	鶏肉	三温糖	白菜、大根、小松菜、にんじん、ゆず	しょうゆ、酢（小麦）
	ひとくち肉まん	小麦粉、砂糖、調製ラード、イースト、植物油脂（大豆）、大豆粉、食塩、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、しいたけ、豚肉、豚脂（豚肉）、パン粉（小麦）、醤油（小麦、大豆）、砂糖、オイスターソース（大豆）、酒、しょうが、食塩、ごま油（ごま）			
9日 (月) 中の町小5年、あげだ中欠食 11/8いい歯の日	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、麦		
	麻婆豆腐	沖縄豆腐（大豆）、豚肉、豚レバー、大豆、赤みそ（大豆）	サラダ油（大豆）、三温糖、ごま油、でん粉	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、にら、きくらげ、しいたけ、生姜、にんにく	酒、豆板醤、テンメンジャン(小麦、大豆)、しょうゆ、ポークブイヨン（鶏肉、豚肉）
	鶏肉とごぼうのさっぱり煮	鶏肉	サラダ油（大豆）	ごぼう、たまねぎ、にんじん、こんにゃく	かつお節、酢、しょうゆ、みりん
	りんご			りんご	
10日 (火)	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
	鶏肉とキャベツのみそ炒め	鶏肉、厚揚げ（大豆）、赤みそ（大豆）	三温糖、サラダ油（大豆）、でん粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、こんにゃく	おろししょうが、おろしにんにく、酒、みりん、しょうゆ
	さんまみぞれ煮	さんま、大根、砂糖、しょうゆ（小麦、大豆）、でん粉、本みりん、食塩			
11日 (水)	牛乳	牛乳			
	揚げパン（きなこ）（幼・中）	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		
	コッペパン（小）		コッペパン（小麦、乳、大豆）		
	レヴィシアスーパ（ひよこまめのスープ）	鶏肉、ベーコン（豚肉）、ひよこ豆	じゃがいも、オリーブ油	たまねぎ、白菜、にんじん	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、マッシュルーム、ブロッコリー、コーン	しょうゆ、塩、こしょう、酒
	チョコジャム（小）	食物繊維、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、カカオマス、加糖練乳（乳）、パン酵母、寒天			
12日 (木)	牛乳	牛乳			
	うっちんライス	鶏肉	米、麦、カルシウム米、サラダ油（大豆）	たまねぎ、にんじん、あお豆（大豆）、マッシュルーム	おろしにんにく、酒、しょうゆ、うっちん粉、塩、こしょう、ポークブイヨン（鶏肉、豚肉）
	おいものサラダ	ハム（豚肉、大豆）	さつまいも、ノンエッグマヨネーズ（大豆）、三温糖	にんじん、きゅうり、あお豆（大豆）	フレンチドレッシング、酢、塩、こしょう
	鮭のシママース焼き	さけ			塩、酒

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
13日(金) 島袋小5年欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	シカムドゥチ	豚肉、黄色かまぼこ（大豆）	サラダ油（大豆）	だいこん、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
	冬瓜の煮つけ	鶏肉、厚揚げ(大豆)、ちくわ	三温糖、サラダ油（大豆）	冬瓜、にんじん、こんにゃく、しいたけ、いんげん	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節
	ハンバーグの和風あんかけ	ハンバーグ（大豆、鶏肉、豚肉）	三温糖、でん粉	長ねぎ	おろししょうが、しょうゆ、塩、かつお節
16日(月) いい芋の日 島袋小5年、コザ中欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	さつま汁	鶏肉、油揚げ（大豆）、赤みそ（大豆）、白みそ（大豆）	サラダ油（大豆）、さつまいも	大根、にんじん、ごぼう、しいたけ、長ねぎ	酒、花かつお
	豆腐チャンプルー	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	塩、しょうゆ、酒
	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）			
17日(火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ビーフシチュー	牛肉	じゃがいも、小麦粉、乳不使用マーガリン（大豆）、サラダ油（大豆）	たまねぎ、にんじん、いんげん、マッシュルーム、にんにく	赤ワイン、おろししょうが、デミグラスソース（小麦、鶏肉）、ケチャップ、トマトピューレー、ウスターソース、塩、豚骨
	ツナコーンサラダ	ツナ	三温糖、オリーブ油	コーン、キャベツ、きゅうり	笑顔でランチコーンクリーミー、酢、塩
	くるま麸と鶏肉のナゲット（中のみ）	鶏肉、麸（小麦、大豆）、なたね油、米発酵調味料、しょうゆ（小麦、大豆）、食塩、おろしにんにく、こしょう			
	ヨーグルト	生乳（乳）、乳製品（乳）、砂糖、乳たんぱく質（乳）			
18日(水) 中の町小6年欠食	牛乳	牛乳			
	黒糖パン		黒糖パン（小麦、乳、大豆）		
	●きのこスープ（乳）	鶏肉、白花豆、白いんげん豆、脱脂粉乳（乳）	じゃがいも、小麦粉、サラダ油（大豆）	たまねぎ、にんじん、エリンギ、マッシュルーム	パセリ、塩、こしょう、豚骨、白ワイン
	フルーツポンチ		ぶどうカットゼリー	パイン、黄桃（もも）、みかん	
	ほうれん草オムレツ	液卵、植物油脂（大豆）、卵黄（卵）、食塩、ほうれんそう、でん粉発酵調味料、食用卵殻粉（卵）			
19日(木) 琉球料理の日 中の町小6年、島袋小1・2年欠食	牛乳	牛乳			
	クファジューシー	豚肉、ひじき、大豆、白かまぼこ、油揚げ（大豆）	米、麦、サラダ油（大豆）	しいたけ、にんじん、ごぼう	酒、しょうゆ、塩、かつお節、ボークプイヨン（鶏肉、豚肉）
	ロミロミふうサラダ（ツナコーンサラダ）	ツナ	三温糖、オリーブ油	コーン、あお豆（大豆）、キャベツ、きゅうり	酢、しょうゆ、こしょう
	焼き菓コロッケ	大豆油、じゃがいも、さつまいも、くり、砂糖、果糖ぶどう糖液糖、果糖、植物油脂、食塩、パン粉（小麦）、小麦粉、コーンフラワー、デキストリン、植物油脂、還元水あめ、でん粉			
20日(金) おきなわ食材の日 宮里小4年欠食	牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米		ゆかり
	チムシンジ	豚肉、豚レバー、白みそ（大豆）、赤みそ（大豆）	サラダ油（大豆）、じゃがいも	にんじん、だいこん、ねぎ、にんにく	酒、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、玉ねぎ、にんじん、しめじ、にら	しょうゆ、塩、かつお節
	チキアギ	タチウオ、スケソウ、タピオカ、からしな、砂糖、粉末状大豆たん白（大豆）、食用調合油（大豆）、食塩、加工でんぷん			
	パイナップルクレープ（米粉・豆乳）	豆乳（大豆）、加工油脂、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、パイナップル果汁、麦芽糖、砂糖、植物油（大豆）、米粉、水あめ、大豆粉（大豆）、小麦不使用しょうゆ（大豆）、乳化剤（大豆）			

和食の日

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
23日(月)	勤労感謝の日 				
24日(火) 宮里小6年、あげだ幼・小欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	あさりのみそ汁	あさり、わかめ、麦みそ（大豆）、白みそ（大豆）		白菜、にんじん、大根、ねぎ	酒、かつお節、だし昆布、塩
	●ごまじゃこ和え（ごま）	しらす干し、糸けずり	ごま、三温糖	小松菜、もやし、きゅうり、にんじん	しょうゆ、酢
	照り焼き肉団子	鶏肉、たまねぎ、豚脂、豚肉、大豆、粒状植物性たん白（大豆）、ドロマイト、砂糖、酵母エキス、にんにくペースト、食塩、ぶどう糖、香辛料、しょうがペースト、なたね油、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、清酒、ソテーオニオン、小麦不使用しょうゆ（大豆）、食酢、植物油、液状混合調味料、ウスターソース、酵母エキス			
	首里城のり	乾のり、砂糖、食塩、みりん、昆布、酵母エキス、かつお削り節、いりこ、しいたけ、唐辛子			
25日(水) 宮里小6年、中の町小5・6年、島袋小5・6年、山内小6年、宮里小4年、室川小5・6年欠食	牛乳	牛乳			
	スパゲティアラボロネーズ	大豆たんぱく、豚肉	スパゲティ（小麦）、オリーブ油、三温糖	にんにく、にんじん、たまねぎ、セロリ、しめじ、グリンピース、マッシュルーム、トマト	赤ワイン、おろししょうが、ケチャップ、ウスターソース、トマトピューレー、塩、ポークブイヨン（鶏肉、豚肉）
	ブロッコリーとアーモンドのサラダ	ガルバンゾー、マローファットピース、レッドキドニー、ハム（豚肉、大豆）	アーモンド、ノンエッグマヨネーズ（大豆）、三温糖	ブロッコリー、コーン、キャベツ、きゅうり	フレンチドレッシング、特濃酢、塩
	国産かつおカツ	大豆油、かつお、たまねぎ、おろししょうが、パン粉（小麦、大豆）、しょうゆ（小麦、大豆）、砂糖、食塩、かつおエキス、小麦粉、植物油脂（大豆）、加工でん粉（大豆）			
26日(木) 宮里小1年欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	もずくスープ	もずく、鶏肉	サラダ油（大豆）	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、にら	酒、おろししょうが、しょうゆ、塩、かつお節
	ヌンクーグゎー	豚肉、チキアギ（大豆）	サラダ油（大豆）、三温糖	大根、にんじん、からしな塩漬	酒、しょうゆ、塩、みりん、かつお節
	とり肉黒糖生姜焼き	鶏肉	黒糖、はちみつ		おろししょうが、しょうゆ、みりん、塩、酒
27日(金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	沢煮椀	豚肉	サラダ油（大豆）	にんじん、大根、ごぼう、えのきたけ、たけのこ、しいたけ、絹さや	酒、しょうゆ、塩、みりん、かつお節、だし昆布
	チキンとごぼうのサラダ	鶏肉	ノンエッグマヨネーズ（大豆）、三温糖	コーン、ごぼう、にんじん、きゅうり	しょうゆ、酢
	千草厚焼き玉子 ※チーズいり	液全卵（卵）、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、鶏肉、大豆油（大豆）、なたね油、プロセスチーズ（乳）、砂糖、しょうゆ（小麦、大豆）、かつお節エキス、食塩、発酵調味料、しいたけ、酵母エキス			
	たい焼き	あん、小麦粉、砂糖、ぶどう糖、とうもろこし粉、植物油脂、米粉、食塩、　　原材料の一部に大豆を含む			
30日(月) 山内小6年欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	中華コーンスープ	鶏肉、絹ごし豆腐（大豆）	サラダ油（大豆）、春雨、でん粉	コーン、にんじん、ねぎ	酒、しょうゆ、塩、こしょう、豚骨
	ルーローハン	豚肉	三温糖、でん粉	こんにゃく、生姜、にんにく、たけのこ	酒、しょうゆ、オイスターソース、こしょう、塩
	くだもの			予定（かき、りんご）	