令和8年11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)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	わかめスープ	鶏肉、わかめ	ごま油	長ねぎ、大根、人参、えのき	かつお節、チキンブイヨン（鶏肉）、塩、しょうゆ（小麦、大豆）
	ごぼうのチンジャオロース	豚肉	ごま油、サラダ油（大豆）、でん粉	ごぼう、ピーマン、人参、たけのこ、きくらげ、にんにく	しょうゆ、酒、オイスターソース、塩
	シューマイ	鶏肉、豚肉、玉ねぎ、パン粉（小麦）、でん粉加工食品、砂糖、粉あめ、ソテーオニオン、豚脂、しょうがペースト、しょうゆ（小麦、大豆）、みりん、香辛料、食塩、みそ（大豆）、酵母エキスパウダー、小麦粉、水あめ混合異性化液糖、大豆粉			
	マスカットゼリー	ブドウ糖、砂糖、水あめ、果糖、ぶどう果汁			
4日(水)	牛乳	牛乳			
	アーサの炊き込みごはん	豚肉、アーサ、白かまぼこ、大豆	米、押し麦、カルシウム米、サラダ油（大豆）	しいたけ、人参、しょうが	しょうゆ、みりん、塩、酒、チキンブイヨン（鶏肉）、かつお節
	きゅうりとささみの梅和え	鶏肉、糸けずり	三温糖	きゅうり、白菜、もやし	梅肉（りんご、大豆）、しょうゆ、特濃酢（小麦）
	はんぺんフライ	魚肉すり身、液卵白、植物油脂、発酵調味料、砂糖、食塩、酵母エキス、パン粉（小麦）、水あめ、コーンフラワー、大豆油			
5日(木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	野菜スープ	ベーコン（豚肉）		白菜、玉ねぎ、コーン、えのき	チキンブイヨン（鶏肉）、しょうゆ、塩、こしょう、かつお節
	ベジタブルソテー	ウインナー（豚肉）	サラダ油（大豆）	キャベツ、玉ねぎ、人参、小松菜、コーン	しょうゆ、塩、こしょう
	ハンバーグのきのこあんかけ	国産鶏肉と豚肉のハンバーグ（大豆、鶏肉、豚肉）	三温糖、でん粉	玉ねぎ、しめじ	しょうゆ、みりん、塩、かつお節

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(金) いい歯の日献立	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	鶏肉と根菜のさっぱり煮	鶏肉、厚揚げ（大豆）	三温糖	大根、ごぼう、人参、玉ねぎ、こんにゃく、しいたけ、しょうが	しょうゆ、酢（小麦）、かつお節
	カミカミ和え	ツナ	オリーブ油	れんこん、きゅうり、人参、玉ねぎ	酢、塩、こしょう
	厚焼き玉子	鶏卵、鰹昆布だし、砂糖、酢（小麦）、サラダ油（大豆）、みりん風調味料、しょうゆ、塩			
	カルフィッシュ	片口いわし、でんぷん、さとう、こめ粉			
9日(月)	牛乳	牛乳			
	もちきびごはん		米、もちきび		
	沖縄風みそ汁	豚肉、豆腐（大豆）、甘口白みそ（大豆）、麦みそ（大豆）		人参、大根、こんにゃく、小松菜	かつお節
	クーブイリチー	昆布、豚肉、チキアギ（大豆）、油揚げ（大豆）	サラダ油（大豆）	人参、こんにゃく、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節
	黒糖まんじゅう	砂糖、黒糖、水あめ、小麦粉、小豆、はちみつ、植物油脂、（一部に小麦、大豆を含む）			
10日(火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、麦		
	タコライス タコスミート	豚肉、豚レバー、大豆たんぱく	サラダ油（大豆）、三温糖	人参、玉ねぎ、にんにく	赤ワイン、ケチャップ、ウスターソース、チリソース（りんご、鶏肉、大豆）、チリパウダー、塩
	●キャベツ・チーズ（乳）	ナチュラルチーズ（乳）		キャベツ	
	もずくスープ	もずく、豆腐（大豆）、白かまぼこ		大根、人参	しょうゆ、みりん、塩、かつお節
	豆乳プリン	砂糖、水あめ、豆乳（大豆）、粉末油脂、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、食塩			
11日(水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	秋野菜みそ汁	赤みそ（大豆）、白みそ（大豆）	じゃがいも、紅芋	人参、大根、しめじ、長ねぎ	かつお節
	豚肉ともやし炒め	豚肉、チキアギ（大豆）	ごま油	もやし、玉ねぎ、人参、にんにく	酒、しょうゆ、塩、こしょう
	シシャモフライ	カラフトシシャモ、パン粉（小麦）、でん粉、小麦粉、コーンフラワー、ぶどう糖、大豆油			
12日(木)	牛乳	牛乳			
	食パン ツナサンド		食パン（小麦、乳、大豆）		
	ツナサラダ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ（大豆）	きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、ピクルス	塩
	麦のポタージュ	鶏肉、白いんげん豆	麦、じゃがいも、サラダ油（大豆）	玉ねぎ、セロリ、人参	チキンブイヨン（鶏肉）、塩、こしょう、アレルゲンフリーシチュー
	チキンのカレー焼き	鶏肉		にんにく	しょうゆ、カレー粉、酒、塩
13日(金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	あさりと冬瓜のすまし汁	あさり、豆腐（大豆）		人参、とうがん、えのき	かつお節、しょうゆ、塩
	ひじきのツナ和え	ツナ、ひじき	三温糖	大根、きゅうり、人参、コーン	しょうゆ、りんご酢、塩
	魚の梅みそ焼き	さば、白みそ（大豆）	三温糖		梅びしお（りんご）、みりん、酒
16日(月) いい芋の日	牛乳	牛乳			
	●二色芋ご飯（ごま）	鶏肉、油揚げ（大豆）	米、麦、黄金芋、紅芋、黒ごま、三温糖、サラダ油（大豆）	人参、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節、チキンブイヨン（鶏肉）
	こんにゃくのおかか炒め	豚肉、チキアギ（大豆）、糸けずり	サラダ油（大豆）	こんにゃく、人参、玉ねぎ、ピーマン	しょうゆ、みりん、塩
	五目揚げ	イトヨリダイ、エソ、スケソウダラ、食塩、砂糖、トウモロコシでん粉、馬鈴薯でん粉、調味料、PH調整剤、キャベツ、枝豆（大豆）、コーン、人参、玉ねぎ、なたね油			
	カップもずく	もずく、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、しょうゆ（小麦、大豆）、みりん風調味料、シークヮーサー果汁、かつお節エキス、食塩			

絵本献立
『おとうふやさん』

いい歯の日

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
17日(火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも、三温糖、サラダ油（大豆）	しょうが、人参、玉ねぎ、長ねぎ、こんにゃく、しいたけ	酒、しょうゆ、みりん、かつお節、塩
	●れんこんとブロッコリーのゴマ和え（ごま）	ちくわ、ツナ	白ごま、ノンエッグマヨネーズ（大豆）、三温糖	れんこん、ブロッコリー、キャベツ、人参	しょうゆ、酢、塩
	しそ味ひじき	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			
18日(水)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、麦		
	きのこカレー	鶏肉、豚レバー、大豆たんぱく、白いんげん豆	じゃがいも、サラダ油（大豆）	にんにく、人参、玉ねぎ、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、プルーン	アレルゲンフリーカレーフレーク、ポークブイヨン（鶏肉、豚肉）、ウスターソース、塩、カレー粉
	大根ピクルス		三温糖	大根、べったら漬、ピクルス	特濃酢
	くるま麸と鶏肉のナゲット	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			
19日(木) 琉球料理の日 食育の日	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	●クーリジシ（卵）	豚肉、卵、白かまぼこ		とうがん、こんにゃく、しいたけ	かつお節、塩、しょうゆ、ポークブイヨン（鶏肉、豚肉）
	デークニーイリチー	豚肉、厚揚げ（大豆）	三温糖、サラダ油（大豆）	大根、人参、小松菜、しいたけ	しょうゆ、みりん、塩
	魚のシークヮーサーソースかけ	まぐろ	三温糖、でん粉	シークヮーサー果汁	酢、しょうゆ
20日(金)	牛乳	牛乳			
	スパゲティナポリタン	豚肉、ウインナー（豚肉）	スパゲティ（小麦）、サラダ油（大豆）、オリーブ油	人参、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、こしょう、塩、ポークブイヨン（鶏肉、豚肉）、トマトピューレ
	ナッツサラダ		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、シークヮーサー果汁	粒入りマスタード、しょうゆ、酢、塩
	野菜コロッケ	じゃがいも、パン粉（小麦、大豆）、小麦粉、人参、小麦粉加工品、玉ねぎ、とうもろこし、いんげん、砂糖、でん粉、食用植物油脂、貝Ca、食塩、酵母粉末、大豆油			
24日(火) 和食の日	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	てまり麸入りすまし汁	鶏肉、てまり麸（小麦）		ごぼう、人参、大根、たけのこ、しょうが	しょうゆ、みりん、塩、かつお節、だし昆布
	五目煮	鶏肉、角あげとうふ（大豆）、結び昆布、大豆	三温糖、サラダ油（大豆）	しいたけ、人参、大根、こんにゃく、しょうが、あお豆（大豆）	かつお節、しょうゆ、みりん、塩
	魚の西京焼き	ほっけ、西京みそ（大豆）	三温糖		みりん、酒
25日(水)	牛乳	牛乳			
	コーンピラフ	ツナ	米、麦、サラダ油（大豆）	人参、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、マッシュルーム、コーン	ポークブイヨン（鶏肉、豚肉）、しょうゆ、塩、こしょう
	タンカンドレッシングサラダ	ハム（豚肉、大豆）		大根、ブロッコリー、人参	タンカンドレッシング（小麦、大豆、ゼラチン）
	ささみチーズフライ	鶏肉、鶏皮、プロセスチーズ（乳）、小麦粉、ほうれん草、米発酵調味料、ゴーダチーズパウダー（乳）、食塩、酵母エキス（乳）、こしょう、パン粉（小麦、大豆、乳）、なたね油			
	ヨーグルト	生乳、乳製品、砂糖、乳たんぱく質			
26日(木)	牛乳	牛乳			
	なかよしパン		なかよしパン（小麦、乳、大豆）		
	クラムチャウダー	あさり、鶏肉、白いんげん豆	じゃがいも、サラダ油（大豆）	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ	アレルゲンフリーシチュー、チキンブイヨン（鶏肉）、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	ノンエッグマヨネーズ（大豆）、三温糖	コーン、人参、きゅうり、キャベツ	特濃酢、コーンクリーミードレッシング、こしょう、塩
	照り焼きチキン	鶏肉	三温糖	しょうが、にんにく	しょうゆ、みりん、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
27日(金)	牛乳	牛乳			
	わかめごはん	わかめ	米、麦		
	鶏肉と根菜のみそ汁	鶏肉、油揚げ（大豆）、赤みそ（大豆）、白みそ（大豆）	じゃがいも	人参、大根、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ	かつお節、塩、しょうゆ
	モウカサメフライ	もうかさめ	小麦粉、パン粉（小麦、大豆）、大豆油		塩、こしょう
	くだもの			うんしゅうみかん（予定）	
30日(月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	●たまごと春雨のスープ（卵）	鶏肉、卵	はるさめ、ごま油、でん粉	人参、えのき、小松菜、しょうが、きくらげ	しょうゆ、みりん、塩、チキンブイヨン（鶏肉）、かつお節
	ホイコーロー	豚肉、厚揚げ（大豆）、赤みそ（大豆）	三温糖、サラダ油（大豆）、でん粉、ごま油	キャベツ、人参、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが、にんにく	テンメンジャン（小麦、大豆）、しょうゆ、酒、豆板醤（大豆）、塩
	中華ポテト	揚げさつま芋、植物油脂、グラニュー糖、水あめ、麦芽糖、赤糖、加工黒糖、還元パラチノース、粉末水あめ、デキストリン、大豆油			

～保護者の方へ～



11月の除去食提供日

11/10（火）　●キャベツ＆チーズ（乳）
11/16（月）　●二色芋ごはん（ごま）
11/17（火）　●れんこんとブロッコリーのごま和え（ごま）
11/19（木）　●クーリジシ（卵）
11/30（月）　●たまごと春雨のスープ（卵）

※お子さんとしっかり
アレルギー詳細献立表の
確認をお願いします。
誤食の心配がないよう
注意してください。

11月24日　～和食の日～

日本は、海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ「和食」の文化があります。行事や儀礼との結びつきもあり、世界に誇るべき食文化です。

毎年一人ひとりが「和食」ついて考え、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日になっていくよう願いを込め、11月24日（いいにほんしょく）は「和食の日」と制定されました。

11月24日の献立は、ごはん、だしのうま味をきかせた「てまり麩入りすまし汁」、大豆や野菜を使った「五目煮」、西京みそを使った「魚の西京焼き」を提供します♪



＊今月の絵本献立は『おとうふやさん』　11月23日　～勤労感謝の日～





今月の本は、みっちゃんとお母さんが商店街にお買い物にいったところからはじまります。おとうふやさんには豆腐、油揚げ、厚揚げ、がんもどき、おからなどたくさん並んでいました。豆腐はどのようにしてできるのか？みっちゃんが目にした豆腐屋の1日を通じて、大豆が日本の伝統食「豆腐」へと変化していく様子を描いています。最近では商店街での豆腐作りを見る光景は少なくなっていますが、この本では、普段口にしているものがどのようにできているのかを知ることができます。そして、11月23日は勤労感謝の日です。毎日朝早くから働いている「おとうふやさん」などの製造業者さんや、食材を運んでくれる運転手さん、調理をしてくれる調理員さん、たくさんの方々のおかげで私たちは給食をいただくことができます。改めて感謝の気持ちを持ち、毎日の食事をいただきましょう。