

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（ぎゅうにゅう）	牛乳			
	いろどりピラフ	鶏肉、無添加ウインナー（豚肉）	米、大麦、サラダ油（大豆）	人参、たまねぎ、赤ピーマン、コーン、きくらげ、マッシュルーム、グリンピース、にんにく	チキンスープ（鶏肉）、白ワイン、塩、こしょう
	ハンバーグのきのこソース	ハンバーグ（豚肉、鶏肉、大豆）	三温糖、でん粉	しめじ、えのきたけ	ケチャップ、デミグラスソース（小麦、鶏肉）、ウスターソース、濃口醤油（小麦、大豆）
	イタリアン豆（まめ）サラダ	ひよこ豆、赤いんげん豆、レンズ豆、無添加ハム（豚肉、大豆）	三温糖	あお豆（大豆）、キャベツ、きゅうり、人参、コーン	イタリアンドレッシング、酢（小麦）、うすくちしょうゆ（小麦、大豆）
4日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ポパイカレー	豚肉、白花豆、白いんげん豆	サラダ油（大豆）、じゃがいも、小麦粉、大豆油	人参、たまねぎ、かぼちゃ、ほうれん草、にんにく、ウージパウダー、プルーン	豚骨（豚肉）、ウスターソース、カレー粉、マドラスカレールウ（小麦、りんご）、カレールウ（小麦、大豆、鶏肉、牛肉）、塩
	ゆでたまご	鶏卵			
	福神和（ふくじんあ）え			キャベツ、人参、福神漬	塩
5日 (木)	牛乳	牛乳			
	秋野菜（あきやさい）のナポリタン	無添加ベーコン（豚肉）、無添加ウインナー（豚肉）	スパゲティ（小麦）、サラダ油（大豆）、三温糖	たまねぎ、人参、エリンギ、しめじ、なす、ピーマン、にんにく	ケチャップ、トマトソース（大豆）、トマトピューレ、ウスターソース、こしょう、塩
	野菜（やさい）コロッケ	ばれいしょ、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、グリンピース、小麦粉加工品（小麦）、砂糖、食塩、カレー粉、パン粉（小麦、大豆）、でん粉、小麦粉、ぶどう糖、粉末状植物性たん白（大豆）、大豆油			
	パイン入（い）りサラダ		三温糖、オリーブオイル	キャベツ、きゅうり、人参、パイナップル、シークヮーサー果汁	酢、塩
	（中のみ）ヨーグルト	生乳、乳製品、砂糖、乳たんぱく			

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 (11/8) によせて	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	そぼろ丼（具）（そぼろ丼）	豚肉、鶏肉、凍り豆腐（大豆）、大豆	サラダ油（大豆）、三温糖、でん粉	人参、きくらげ、たまねぎ、いんげん、生姜	酒、濃口醤油、本みりん、塩
	あさりの具だくさんみそ汁	あさり、油揚げ（大豆）、白みそ（大豆）、赤みそ（大豆）		キャベツ、人参、大根、しめじ、小松菜	花かつお
	カミカミフルーツあえ		砂糖	りんご、ナタデココ、黄桃（もも）、パイナップル、みかん	
9日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	マーボー大根	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、ごま油、でん粉	大根、たまねぎ、人参、たけのこ、きくらげ、椎茸、にら、にんにく	おろししょうが、トウバンジャン、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
	ぎょうざ	きゃべつ、たまねぎ、にら、豚肉、豚脂（豚肉）、でん粉加工食品、香味油（豚肉）、しょうゆ（小麦、大豆）、酵母エキス、食塩、砂糖、しょうがペースト、香辛料、小麦粉、小麦たん白（小麦）			
	春雨サラダ	無添加ハム（豚肉、大豆）	春雨、三温糖、ごま油	人参、きゅうり、コーン、きくらげ	濃口醤油、酢
10日 (火)	牛乳	牛乳			
	クファジューシー	豚肉、チキアギ、昆布	米、大麦、サラダ油（大豆）	人参、椎茸、ねぎ	ポークブイヨン（鶏肉、豚肉）、花かつお、濃口醤油、本みりん、酒、塩
	千草焼き	液全卵、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、鶏肉、大豆油、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、椎茸、酵母エキス			
	切干大根ウサチ	ツナ	三温糖	切干大根、小松菜、きゅうり、人参、シークヮーサー果汁	うすくちしょうゆ、酢、塩
	（小・中）ちんすこう	小麦粉、砂糖、調整ラード（一部に、小麦、大豆、豚肉、牛肉を含む）			
11日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	厚揚げと野菜の旨煮	厚揚げ（大豆）、鶏肉	じゃがいも、里芋、サラダ油（大豆）、三温糖	大根、人参、たまねぎ、椎茸、こんにゃく、いんげん、しょうが	花かつお、濃口醤油、うす口しょうゆ、本みりん、酒、塩
	さばのカレー風味やき	さば	三温糖		カレー粉、濃口醤油、本みりん、酒
	くだもの			みかん（予定）	
12日 (木)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン（小麦、乳、大豆）		
	ポトフ	鶏肉、無添加ウインナー（豚肉）	じゃがいも、サラダ油（大豆）	大根、たまねぎ、人参、キャベツ、セロリー、しめじ、いんげん	豚骨（豚肉）、ローリエ、うす口しょうゆ、塩、こしょう
	ガルバンゾーサラダ	ひよこ豆、ツナ	ノンエッグマヨネーズ、三温糖	ブロッコリー、きゅうり、人参、コーン	濃口醤油、酢
	マーシャルビーンズ（チョコ）	食用油脂、砂糖、大豆粉、ぶどう糖、脱脂粉乳（乳）、食塩、ココアパウダー			
	（中のみ）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			
13日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	具だくさん豚汁	豚肉、厚揚げ（大豆）、麦みそ（大豆）、赤みそ（大豆）	じゃがいも	大根、人参、こんにゃく、ごぼう、長ねぎ	花かつお、酒、塩
	平つくねあんかけ	平つくね（鶏肉、豚肉）	三温糖、でん粉	生姜	濃口醤油、酒、本みりん、花かつお
	●ごまじゃこあえ（ごま）	しらす干し、糸けずり	ごま、三温糖、ごま油	はくさい、人参、もやし、きゅうり、小松菜	うす口しょうゆ、酢、塩

おわんってすごい！

和食では、おわんを持って食べるマナーがあります。正しい持ち方も意識してみましょう。



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
16日 (月) いい芋の日によせて	牛乳	牛乳			
	もずくのボロボロジューシー	豚肉、もずく	米、大麦、サラダ油（大豆）	人参、とうがん、椎茸、小松菜	豚骨（豚肉）、花かつお、うすロしょうゆ、塩
	タマナーチャンプルー	木綿豆腐（大豆）、豚肉、チキアギ	サラダ油（大豆）	キャベツ、人参、たまねぎ、もやし、からし菜	酒、濃口醤油、塩
	うむくじアンダギー	マッシュポテト、砂糖、紅芋、食塩、大豆油			
17日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	●中華たまごスープ（卵）	たまご、鶏肉	でん粉、ごま油	とうがん、人参、コーン、椎茸、ほうれん草	豚骨（豚肉）、うすロしょうゆ、こしょう、塩
	厚揚げの豚キムチ炒め	豚肉、厚揚げ（大豆）	サラダ油（大豆）、でん粉	白菜キムチ（大豆）、キャベツ、たまねぎ、人参、きくらげ、にら、にんにく	濃口醤油、本みりん、キムチ味（りんご、大豆）、塩
	中華ポテト	さつまいも、植物油脂、グラニュー糖、水あめ、麦芽糖、加工黒糖、赤糖、粉末水あめ、大豆油			
18日 (水)	牛乳	牛乳			
	●高菜ごはん（ごま）	豚肉、油揚げ（大豆）	米、大麦、ごま、サラダ油（大豆）、ごま油	高菜漬（小麦、大豆、ごま）、人参、たまねぎ、椎茸	花かつお、うすロしょうゆ、本みりん、酒、塩
	かつおカツ	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、パン粉（小麦、大豆）、小麦粉、植物油脂（大豆）、大豆油			
	野菜の梅かつおあえ	ツナ、糸けずり	三温糖	大根、きゅうり、人参、梅肉（りんご、大豆）	うすくちしょうゆ、酢、塩、ゆかり
19日 (木) 食育の日、琉球料理の日によせて	牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米		ゆかり
	チムシンジ	豚レバー、豚肉、赤みそ（大豆）、白みそ（大豆）	じゃがいも	人参、大根、にら、にんにく	花かつお、豚骨（豚肉）
	グルクンからあげ	グルクン	小麦粉、でん粉、大豆油		塩、こしょう
	マーミナーウサチー		三温糖	もやし、小松菜、キャベツ、きゅうり、人参、シークヮーサー果汁	うすロしょうゆ、酢、塩
20日 (金)	牛乳	牛乳			
	ナン		ナン（小麦）		
	かぼちゃと麦のスープ	無添加ベーコン（豚肉）、鶏肉、白花豆、白いんげん豆	押麦、じゃがいも、サラダ油（大豆）、小麦粉、大豆油	かぼちゃ、たまねぎ、人参、パセリ	豚骨（豚肉）、シチューベース（アレルギーフリー）、塩、こしょう
	豆入りドライカレー	ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、豚肉、豚レバー、大豆	サラダ油（大豆）	人参、たまねぎ、コーン、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、りんご	赤ワイン、カレー粉、ケチャップ、マドラスカレールウ（小麦、りんご）、カレールウ（小麦、大豆、鶏肉、牛肉）、ウスターソース、塩、こしょう
	くだもの		砂糖	パイン缶	
24日 (火) 和食の日によせて	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	あさりのすまし汁	あさり	てまり麸（小麦）	にんじん、大根、えのきたけ、小松菜	花かつお、だし昆布、うすロしょうゆ、塩、酒
	さばの味噌だれがけ	さば、甘口白みそ（大豆）、赤みそ（大豆）	三温糖、でん粉		おろししょうが、本みりん、花かつお、だし昆布
	●ひじき入りきんぴら（ごま）	豚肉、ひじき、チキアギ	サラダ油（大豆）、三温糖、はちみつ、ごま油、ごま	ごぼう、人参、こんにゃく、いんげん	濃口醤油、本みりん、酒、一味唐辛子、花かつお、だし昆布

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに、「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？



給食から学ぶ和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



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
25日 (水)	牛乳	牛乳			
	中華おこわ	豚肉、油揚げ（大豆）	米、大麦、もち米、サラダ油（大豆）、ごま油	人参、きくらげ、たけのこ、椎茸、あお豆（大豆）	花かつお、うすロしょうゆ、本みりん、酒、塩
	鶏肉のピリ辛やき	鶏肉	三温糖、ごま油		塩、濃口醤油、本みりん、おろしにんにく、トウバンジャン
	茎わかめの中華あえ	無添加ハム（豚肉、大豆）、茎わかめ	三温糖、ごま油	もやし、キャベツ、きゅうり、人参	濃口醤油、酢、塩
26日 (木)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン（小麦、乳、大豆）		
	●クラムチャウダー（乳）	あさり、無添加ベーコン（豚肉）、レンズ豆、白花豆、白いんげん豆、牛乳、生クリーム（乳）	じゃがいも、小麦粉、大豆油、サラダ油（大豆）	たまねぎ、人参、マッシュルーム、コーン	豚骨（豚肉）、乾パセリ、塩、こしょう、ホワイトルウ（小麦、乳、牛肉、鶏肉、大豆）
	ミートボール	鶏肉、たまねぎ、粒状植物性たん白（大豆）、豚脂（豚肉）、水溶性食物繊維、食塩、にんにくペースト、酵母エキス、香辛料、砂糖、しょうがペースト、なたね油、ケチャップ、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、トマトペースト、食酢、ぶどう糖、植物油、小麦不使用しょうゆ（大豆）			
	アーモンド入りサラダ	ツナ	三温糖、オリーブオイル、アーモンド	大根、きゅうり、小松菜、人参	うすロしょうゆ、酢、塩
27日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	うちなーおでん	豚足（豚肉）、厚揚げ（大豆）、結び昆布、ちくわ	じゃがいも、三温糖	大根、人参、こんにゃく、いんげん	花かつお、濃口醤油、うすロしょうゆ、本みりん、酒、塩
	子持ちししゃもフライ	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			
	納豆みそ	挽きわり納豆（大豆）、豚肉、糸けずり、麦みそ（大豆）	三温糖、サラダ油（大豆）	ねぎ	本みりん
30日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ポークハヤシ	豚肉	じゃがいも、サラダ油（大豆）、小麦粉、大豆油	たまねぎ、人参、セロリー、しめじ、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、りんご	豚骨（豚肉）、赤ワイン、ハヤシルウ（小麦、大豆、牛肉）、デミグラスソース（小麦、鶏肉）、ケチャップ、ウスターソース、塩
	オムレツ	液卵、植物油脂（大豆）、食塩、でん粉発酵調味料、食用卵殻粉			
	パスタサラダ	ツナ	スパゲティ（小麦）、ノンエッグマヨネーズ、三温糖	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	酢、塩、こしょう

はしを上手に使って、きれいに食べよう



はしの歴史



はしの起源は諸説あり、はっきりしていませんが、古代の中国ではすでに使われていたといいます。遣隋使として、中国にわたった小野妹子が「はし食」で歓待され、それを聖徳太子が宮中の宴に取り入れたのが日本でのはしのはじまりともいわれています。

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。



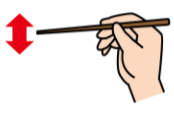
はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。
毎日の食事で使い方を練習していきましょう。

左利きの人はこんな形

①1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



②「1」の字を書くように、たてに動かす。



③親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。

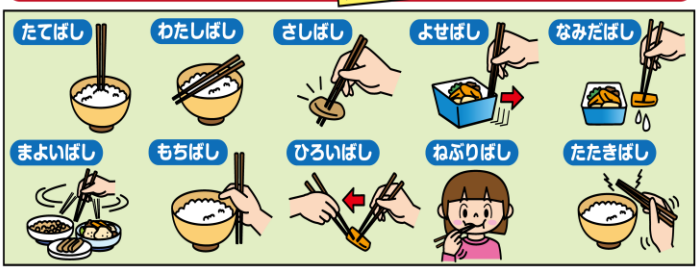


④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。



下のはしは動かしません。

はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。



はしの扱い方に気をつけよう

はしは、扱い方によっては危険をともないます。危険な扱い方は絶対にやめましょう。

ふり回す



口にくわえたまま歩く



Q. 手の動きと脳の働きは関係があるの？

A. 「手は外部の脳である」とドイツの哲学者カントがいったとされるほど、手と脳は密接な関係にあります。手を使うことは手の器用さを増すだけではなく、脳の発達も促すことが科学的にわかってきました。毎日の食事で、はしを使いこなしましょう。

