

令和7年3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

1. 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28品目を表示しています。

食品表示法の一部改正により特定原材料(義務表示)にくるみが追加になりました。

「くるみ」の取扱事業者がアレルギー表示を適切に行うための猶予期間に応じて、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)8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	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 カシューナッツ オレンジ キウイフルーツ バナナ もも りんご まつたけ やまいも

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. 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。

6. あさりなどの二枚貝には「かに」が共生しています。

7. 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。

8. 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。

9. オイスターソースにはかきエキ스가含まれています。

※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記載してあります。

※毎週木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
3日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ぐ とんじる 真だくさん豚汁	豚肉 麦みそ(大豆) 白 みそ(大豆)	じゃがいも	大根 人参 こんにゃく ごぼう 長ねぎ 生姜	花かつお 酒 本みりん 塩
	さばのカレー風味やき	さば	三温糖		カレー粉 濃口醤油(小麦、大豆) 本みりん 酒 おろししょうが
	ひじきと大豆の炒め煮	ひじき 豚肉 大豆 チキ アギ 油揚げ(大豆)	サラダ油(大豆) 三温糖	人参 こんにゃく にら	濃口醤油 本みりん 塩 花かつお
4日 (火)	いよかんゼリー (中学3年のみ)		砂糖	いよかん果汁	砂糖・ぶどう糖果糖液糖
	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	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 ごま油 でん粉	人参 たまねぎ たけのこ にら 木くらげ 椎茸 生 姜 にんにく	ポークフィヨン(鶏肉、豚肉) テンメンジャン(小麦、大豆) 塩
	ポークシューマイ	豚肉	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖	たまねぎ	生姜ペースト 食塩 酵母エキス 還元水あめ ポークエキス(豚肉) 香辛料
	フルーツ&アロエ		砂糖	黄桃(もも) みかん 洋 なし ぶどう バインアップル チェリー アロエ	

《 中学3年・卒業生限定 リクエスト献立 》

中学3年生は、9年間、食べてきた給食も3月で卒業となります。そこで、卒業前に給食でもう一度食べたい献立を募集して、1月～3月の給食で「リクエスト献立」として提供しています。



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
5日 (水)	牛乳	牛乳			
	うっちゃんジュシー	豚肉 ひじき 白かまぼこ	米 大麦 サラダ油 (大豆)	人参 椎茸 いんげん	花かつお ポークパイヨン (鶏肉、豚肉) うす口しょうゆ (小麦、大豆) 本みりん 酒 うっちゃん粉 塩
	ササミカツ	鶏ささみ	小麦粉 パン粉 (小麦、大豆) 大豆油		塩 こしょう ガーリック
	やさい 野菜のおかかあえ	チリメン 糸けすり	三温糖	ほうれん草 白菜 人参 きゅうり もやし	濃口醤油 酢 (小麦) 塩
6日 (木) 高校 入試 おっ カレー 献立	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 大麦		
	ポークカレー	豚肉 白花生 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 ピーマン にんにく ウーシパウダー ブルーン	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
	ブレーションオムレツ	卵 乾燥卵	加工でんぷん		果糖ぶどう糖液糖 食塩 ゼラチン (一部、大豆含む)
	だいこん あまず 大根の甘酢あえ		三温糖	大根 ベッタラ漬 人参	特濃酢 (小麦) 塩
	こめ お米deシークワサータルト	豆乳 (大豆) 大豆粉	米粉 砂糖 ショートニング コーンフラワー 植物油 水あめ 加工でんぷん	こんにゃく加工品 シークワサー果汁	砂糖・ぶどう糖果糖液糖
7日 (金) 	牛乳	牛乳			
	わかめスープ	鶏肉 絹ごし豆腐 (大豆) わかめ	でん粉 ごま油	大根 人参 椎茸 コーン	豚骨 (豚肉) うす口しょうゆ 塩
	ごはん		米		
	タコミート	豚肉 牛肉 豚レバー 大豆	サラダ油 (大豆) 三温糖	人参 たまねぎ セロリ ピーマン にんにく	赤ワイン チリパウダー トマト ケチャップ ウスターソース 塩
	●タコライス用サラダ (乳)	チーズ (乳)		キャベツ	
	チョコカップケーキ (中3のみ)	卵 生クリーム (乳)	小麦粉 三温糖 こめ油 マーガリン (乳、大豆) チョコチップ (乳、大豆) 粉糖		ベーキングパウダー ココア
10日 (月)	牛乳	牛乳			
	に 煮こみうどん	豚肉 油揚げ (大豆) なると	うどん (小麦) サラダ油 (大豆) 三温糖	たまねぎ 人参 はくさい 長ねぎ 椎茸 小松菜	花かつお 濃口醤油 本みりん 酒 塩
	かぼちゃコロッケ	脱脂濃縮乳	ばれいしょ パン粉 (小麦、乳、大豆) 小麦粉 砂糖 マーガリン (大豆) でん粉 パーム油 大豆油	かぼちゃ たまねぎ	食塩
	だいこん 大根とアーモンドのサラダ	ツナ	アーモンド 三温糖 オリブオイル	大根 コーン 人参 きゅうり	うす口醤油 酢 塩
11日 (火) 3.11 東北応援献立	わかめごはん		米		たきこみわかめ
	いも こじる 芋の子汁	鶏肉 木綿豆腐 (大豆) 麦みそ (大豆) 白みそ (大豆)	里芋	大根 人参 こんにゃく ごぼう しめじ 長ねぎ	花かつお 塩
	こ 小いわしの梅香あげ	いわし	小麦粉 パン粉 加工米粉 大豆油		梅肉パウダー 食塩
	●ずんだもち (乳)	白花生 白いんげん豆 脱脂粉乳	白玉もち グラニュー糖	青大豆 (大豆)	塩
12日 (水) 	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	だいこん 大根のそぼろ煮	豚肉 厚揚げ (大豆)	サラダ油 (大豆) 三温糖 でん粉	大根 人参 たまねぎ 椎茸 小松菜 いんげん 姜	花かつお 濃口醤油 本みりん 酒 塩
	ちくわのマヨネーズ焼き	ちくわ 糸けすり 豆乳 (大豆)	ノンエッグマヨネーズ		
	くだもの (小・中)			みかん (予定)	
	お米deシークワサータルト (幼のみ)	豆乳 (大豆) 大豆粉	米粉 砂糖 ショートニング コーンフラワー 植物油 水あめ 加工でんぷん	こんにゃく加工品 シークワサー果汁	砂糖・ぶどう糖果糖液糖

※牛乳なし給食

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 (木)	牛乳	牛乳			
	バーガーパン		バーガーパン (小麦、乳、大豆)		
	あさり入りミネストローネ	あさり 鶏肉 無添加ベーコン (豚肉)	じゃがいも サラダ油 (大豆) 三温糖	たまねぎ 人参 セロリー しめじ トマト缶	豚骨 (豚肉) おろしにんにく トマトソース (大豆) トマトケチャップ 塩 こしょう
	しろみざかな 白身魚フライ	ほき	パン粉 (小麦、大豆) 小麦粉 植物油脂 でん粉 米粉 加工でんぷん 大豆油		食塩 粉末加工油脂 還元水あめ
	コールスロー	レンズ豆 レッドキドニー	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	キャベツ きゅうり 人参 あお豆 (大豆) コーン	コーンクリームドレッシング 酢 塩
14日 (金)	牛乳	牛乳			
	ジャーマンピラフ	鶏肉 無添加ベーコン (豚肉)	米 大麦 じゃがいも 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	チキンスープ (鶏肉) うす口醤油 塩 こしょう
	とりにく 鶏肉のトマトソースかけ	鶏肉	三温糖 でん粉	たまねぎ トマト缶	こしょう 塩 酒 おろしにんにく トマトソース (大豆) ウスターソース
	はなやさい 花野菜のビーンズサラダ	ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 無添加ハム (豚肉、大豆)	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ブロッコリー カリフラワー きゅうり 人参	濃口醤油 酢 塩
17日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	スタミナ豚丼 (真)	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 にんにくの芽	酒 濃口醤油 本みりん 塩
	ちゅうか 中華コーンスープ	鶏肉 絹ごし豆腐 (大豆)	ごま油 でん粉	コーン 大根 椎茸 青ねぎ	豚骨 (豚肉) うす口醤油 塩
	にゅう・たまごめ 乳・卵抜きブラウニー (小)	豆乳 (大豆)	小麦粉 三温糖 こめ油 粉糖		ベーキングパウダー ココア
	ちゅうか 中華ポテト (中)		さつまいも 植物油脂 グラニュー糖 水あめ 加工黒糖 大豆油		麦芽糖 赤糖 粉末水あめ 還元パラチノース デキストリン
18日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ハヤシライス	牛肉	じゃがいも サラダ油 (大豆) 小麦粉	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 ウージパウダー	豚骨 (豚肉) 赤ワイン ハヤシルウ (小麦、大豆、牛肉) テミグラスソース (小麦、鶏肉) トマトケチャップ ウスターソース 塩
	ブラウニー	たまご マーガリン (乳、大豆) 牛乳	三温糖 小麦粉 粉糖		ベーキングパウダー ココア
	●ごまじゃこサラダ (ごま)	ちりめん 糸けすり	ごま 三温糖 ごま油	キャベツ もやし きゅうり 人参	うす口しょうゆ 酢 塩

揚げ物料理名 (揚げ油の使用回数)

5日:ささみカツ (①)
10日:かぼちゃコロッケ (②)
11日:小いわしの梅香揚げ (③)
13日:白身魚フライ (④) 廃油

アレルギー除去食の提供日

7日:●タコライス用サラダ (乳)
11日:●ずんだもち (乳)
18日:●ごまじゃこサラダ (ごま)

かくにんしてね～



令和7年4月から、加工食品の表示方法が変わります！

加工食品の表示について、単品で提供される場合は、詳細が分かるように記載します。下記の通り、変更となります。

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
旧 表示 ↓ 新 表示	ミニ肉まん	豚肉 大豆粉	小麦粉 砂糖 調整ラード 植物油脂 (大豆) 豚脂 (豚肉) パン粉 (小麦、大豆) ごま油 (ごま)	たまねぎ きゃべつ ねぎ 椎茸 生姜	イースト 食塩 醤油 (小麦、大豆) オイスターソース
	ミニ肉まん	小麦粉 砂糖 調整ラード イースト 植物油脂 (大豆) 豚肉 (豚肉) パン粉 (小麦、大豆) 醤油 (小麦、大豆)	大豆粉 食塩 たまねぎ きゃべつ ねぎ 椎茸 豚肉 豚脂	オイスターソース 生姜 ごま油 (ごま)	

※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。
そして、当日の朝にも家庭で確認してきてください。



1年間ありがとうございました！



健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。
今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。



卒業・進級を控えたみなさんへ、
応援やお祝いの気持ちをこめて
手作りデザートを提供しています。
その中から、小学校で提供した
「乳・卵抜きブラウニー」の
作り方を教えますね～♡



乳・卵抜きブラウニー



材 料	18cmパウンド型 (10人分)
小麦粉	150 g
ベーキングパウダー	小さじ1
ココア	大さじ1
三温糖	75 g
こめ油	52 g
豆乳	130 g
粉糖(仕上げ)	適量

【 作り方 】

《準備》

- ・小麦粉、ベーキングパウダー、ココアは、あわせてふるっておく。
- ・オーブンは170℃に予熱しておく。

- ①ボールにこめ油と三温糖を入れ、混ぜる。
- ②①にふるった、小麦粉、ベーキングパウダー、ココアを入れ、さっくり混ぜる。
- ③②に豆乳を少しづつ入れ、混ぜる。
- ④型に生地を入れ、170℃で35～40分程度、焼く。

※真ん中に串をさして、生地が付いてこなければOKです。

- ⑤粗熱が冷まったら、粉糖をかけて仕上げて、完成です。



新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。