

○アレルギー表示について
アレルギーは、表示義務食品・推奨食品にあわせて28品目を表示しています。

表示義務7品目	推奨21品目
卵・乳・小麦・えび・かに 落花生(ピーナッツ)・そば	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・くるみ 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

- しょうゆは(小麦・大豆)、酢・特濃酢は(小麦)、油は(大豆)の成分を含んでいます。表示はしていません。
- 海藻類(あおさ・アーサ、もずく、ひじき)、しらす、チリメン、カエリ(小魚)、あさりなどは、えび・かにの混入の可能性があります。
- 揚げ油は数回使用します。アレルギーで気になる方は、給食センターまでご連絡下さい。

※ 宜野湾市立学校給食センターのアレルギー除去対応食材は★マークで表示しており、給食センターでの対応は次の通りです。

(○) …対応可能 (×) …対応不可

※ 除去食対応は、学校および給食センターと処遇会議を経て対応が決まった児童・生徒へ行つたものです。

※ 食品衛生法に基づくアレルギー対応義務7品目(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生)を表示しています。

- 食材、その他の都合により献立を変更することがあります。
- 学校給食費は、期限内に収めましょう。
- 給食予定(アレルギー詳細)献立表、給食日より等は、毎月宜野湾市学校給食センターのホームページに記載しています。

【お知らせ】


物価高騰における食材費の確保及びバラエティ豊かで魅力ある給食を提供するため、毎月1~2回、給食に牛乳がない日があります。



1食当たりの栄養価(小学校)基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	27.0 g	脂質	18.0 g	炭水化物	96.0g
1食当たりの栄養価(中学校)基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	34.0 g	脂質	23.0 g	炭水化物	120 g

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
1日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	マーボー豆腐	豆腐(大豆)、豚肉、大豆、豚レバー、みそ(大豆)	三温糖、かたくりこ、ごま油(ごま・大豆)、大豆油	たまねぎ、にんじん、しいたけ、にら、たけのこ、にんにく、しょうが	マヨネーズ(小麦・大豆・ごま)、トウモロコシ、酒、しょうゆ、ホーカス(豚肉・鶏肉)、シママース	
	パンウースー		春雨、ごま、三温糖、ごま油(ごま・大豆)	にんじん、きゅうり、もやし、きくらげ	しょうゆ、酢	
	オレンジ			オレンジ		
2日 (木)	牛乳	牛乳				
	わかめごはん		米			炊き込みわかめ
	ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆)		ねぎ		しょうゆ、シママース、花かつお
	デクニーイリチー	豚肉、チキアギ(大豆)、油揚げ(大豆)	大豆油	だいこん、にんじん、にら		酒、しょうゆ、みりん、シママース、花かつお
	てづくりちんすこう		小麦粉、三温糖、ラード			
7日 (火) 子どもの日	牛乳	牛乳				
	たけのこごはん	鶏肉、油揚げ(大豆)、チキアギ(大豆)	こめ、麦、大豆油	たけのこ、にんじん、しいたけ、ねぎ		みりん、しょうゆ、シママース、酒、花かつお
	キャベツのごまあえ		ごま、三温糖、ごま油(ごま・大豆)	キャベツ、にんじん、きゅうり		しょうゆ、酢
	ちくわのマヨネーズ焼き	ちくわ、糸けすり、青のり	卵なしマヨネーズ(大豆)			みりん
	かしわもち		かしわもち			

長田小
志真志小

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
8日 (水)	もちきびごはん		米、もちきび			
	コーンスープ	鶏肉	かたくりこ	にんじん、たまねぎ、コーン、クリームコーン	花かつお、丼か'ラ'ブ(鶏肉)、シママース、こしょう	
	ドライカレー	鶏肉、豚肉、大豆、豚レバー	三温糖、大豆油	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、レーズン、にんにく、しょうが	赤ワイン、トマトソース(大豆)、カレー粉、カールウ(小麦)、ウター'ス、シママース	
	ゴーヤー入りサラダ	ツナフレーク(大豆)		にがうり、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	コーンクリーミードレッシング	
	ジョア(乳×)	★ジョア(乳)				
9日 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	とうがんのそぼろに	厚揚げ(大豆)、鶏肉、豚肉	三温糖、かたくりこ、大豆油	冬瓜、にんじん、たまねぎ、えだまめ(大豆)、生姜	酒、みりん、しょうゆ、シママース、花かつお	
	さかなのごまてりやき	しいら	三温糖、ごま	しょうが	しょうゆ、みりん、酒	
	もずくのつくだに	もずく、糸けすり	ごま、三温糖	しいたけ	みりん、酢、しょうゆ、シママース	
10日 (金)	牛乳	牛乳				
	こくとうパン(乳×)		★給食パン(小麦・乳・大豆)			
	クラムチャウダー	あさり、無添加ベーコン(豚肉)、豆乳(大豆)	じゃがいも、小麦粉、米ぬか油、大豆油	たまねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム	白ワイン、シママース、こしょう、丼か'ラ'ブ(鶏肉)	
	ブロッコリーサラダ	ツナフレーク(大豆)	卵なしマヨネーズ(大豆)、三温糖	ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、にんじん、シークワサー	酢、粒入りマスタード	
	りんご			りんご		
13日 (月)	牛乳	牛乳				
	チキンライス	大豆、鶏肉	こめ、麦、三温糖、大豆油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、えだまめ(大豆)	トマトケチャップ、シママース、こしょう、丼か'ラ'ブ(鶏肉)、パプリカ粉	
	コロコロサラダ	ひよこまめ、青えんどう豆、レッドキドニー	マカロニ(小麦)、アーモンド	きゅうり、コーン	コーンクリーミードレッシング	
	さかなのマスタードやき	ホキ	卵なしマヨネーズ(大豆)	パセリ	白ワイン、粒入りマスタード	
	アセロラゼリー		アセロラゼリー(りんご)			
14日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	とんじる	豚肉、豆腐(大豆)、油揚げ(大豆)、みそ(大豆)		だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、生姜	花かつお	
	ひじきいため	豚肉、チキアギ(大豆)、ひじき、大豆	大豆油	にんじん、こんにゃく、もやし、さやいんげん	しょうゆ、みりん、シママース、花かつお	
	バナナ			バナナ		
15日 (水)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	とうがんのスープ	豆腐(大豆)	かたくりこ	冬瓜、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、生姜	しょうゆ、シママース、こしょう、花かつお、丼か'ラ'ブ(鶏肉)	
	タコライス(ミート)	牛肉、豚肉、豚レバー、大豆	三温糖、大豆油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	赤ワイン、トマトケチャップ、トマト'ス(大豆)、ウター'ス、しょうゆ、シママース、チリパウダー、チリソース、ピザソース(大豆)	
	タコライス(やさい)			キャベツ、きゅうり		
	スライスチーズ(乳×)	★チーズ(乳)				

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
16日 (木) 琉球料理の日	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	さかなじる	赤魚、豆腐(大豆)、みそ(大豆)		だいこん、こまつな	花かつお	
	フータシヤー	豚肉、麩(小麦)	大豆油	からしな、キャベツ、もやし、にんじん	しょうゆ、シママース	
	ソムクシアンダーギー		紅芋、もち粉、三温糖、大豆油			
17日 (金) (毎月食1育9の日)	牛乳	牛乳				
	みそラーメン(めん)		中華めん(小麦)			
	みそラーメン(しる)	豚肉、なると、みそ(大豆)	ごま、ごま油(ごま・大豆)	コーン、もやし、キャベツ、にら、長ねぎ、しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、ホーカスープ(豚肉・鶏肉)、花かつお	
	ごまじゃこあえ	しらす	ごま、三温糖、ごま油(ごま・大豆)	ごまつな、にんじん、だいこん、きゅうり	しょうゆ、酢、シママース	
	だいがくいも		さつまいも、大豆油、三温糖、水あめ、かたくりこ		しょうゆ	
20日 (月)	牛乳	牛乳				
	とりごぼうごはん	鶏肉	ごめ、麦、大豆油	ごぼう、にんじん、たまねぎ、しいたけ、えだまめ(大豆)	しょうゆ、シママース、酒、みりん、花かつお	
	きりぼしだいこんのあえもの		ごま、三温糖、ごま油(ごま・大豆)	切干しだいこん、ごまつな、きゅうり、にんじん	しょうゆ、酢、シママース	
	メンチカツ	メンチカツ(豚肉・鶏肉・大豆)	大豆油			
21日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	さつまいものみそしる	豆腐(大豆)、みそ(大豆)	さつまいも	しめじ、長ねぎ、ねぎ	花かつお	
	やさしいため	チキアギ(大豆)、豚肉	大豆油	もやし、キャベツ、にんじん、こまつな	しょうゆ、シママース	
	あつあげのもすくあんかけ	厚揚げ(大豆)、もすく	大豆油、三温糖、かたくりこ	しょうが	しょうゆ、酢、花かつお	
22日 (水)	牛乳	牛乳				
	なかよしパン(乳×)		★給食パン(小麦・乳・大豆)			
	ポークビーンズスープ	ポークビーンズ(小麦・大豆・豚肉)、大豆、豚肉	小麦粉、じゃがいも、大豆油、三温糖	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、マッシュルーム、にんにく	トマトケチャップ、デミグラスソース(小麦・鶏肉)、ウスターソース、シママース、こしょう、ホーカスープ(豚肉・鶏肉)	
	ごぼうとアーモンドのサラダ		アーモンド、三温糖、オリーブ油	ごぼう、アスパラ、にんじん、コーン、シークワサー	しょうゆ、酢、シママース	
	てづくりりんごジャム		グラニュー糖、水あめ、かたくりこ	レモン、りんごピューレ	シナモン	
23日 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	だいこんのにつけ	豚肉、昆布、ちぎあぎ(大豆)、厚揚げ(大豆)	三温糖、大豆油	こんにゃく、だいこん、にんじん、さやいんげん、生姜	酒、みりん、しょうゆ、シママース、花かつお	
	ゆかりあえ		三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、シママース、しょうゆ、ゆかり	
	てづくりおかかふりかけ	しらす、糸けずり、青のり	アーモンド、ごま、三温糖		しょうゆ	

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
24日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	にらたまスープ (卵O)	鶏肉、★卵	かたくりこ、ごま油(ごま・大豆)	にら、たまねぎ、コーン、にんじん	酒、しょうゆ、シママース、こしょう、花かつお、チキンスープ(鶏肉)	
	ごぼうのチンジャオロース	豚肉	ごま、三温糖、ごま油(ごま・大豆)、かたくりこ、大豆油	ごぼう、ピーマン、赤パプリカ、にんじん、たけのこ、きくらげ、にんにく	しょうゆ、酒、シママース、オイスターソース	
カットパイ			カットパイ			
27日 (月)	牛乳	牛乳				
	わふうスパゲティ	鶏肉、無添加ベーコン(豚肉)、ツナフレーク(大豆)	スパゲティ(小麦)、大豆油	しめじ、にんじん、たまねぎ、こまつな、マッシュルーム、にんにく	しょうゆ、シママース、こしょう、チキンスープ(鶏肉)	志真志小
	まめとポテトのサラダ	ひよこ豆、青えんどう豆、レッドキドニー	じゃがいも、卵なしマヨネーズ(大豆)	きゅうり、かぼちゃ	フレンチドレッシング、シママース、こしょう、粒入りマスタード	
チキンのガーリックやき	とりにく		にんにく、レモン	こしょう、シママース、白ワイン		
28日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	じゃがいものみそしる	豆腐(大豆)、みそ(大豆)	じゃがいも	たまねぎ、えのきたけ、こまつな	花かつお	
	ごもくに	鶏肉、大豆、ちくわ、昆布	三温糖、大豆油	こんにゃく、にんじん、だいこん、さやいんげん、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、シママース、花かつお	
こざかなとアーモンドのみつがらめ	カエリ	アーモンド、ごま、水あめ、三温糖		しょうゆ		
29日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	わかめスープ	わかめ、あさり	ごま油(ごま・大豆)	だいこん、しいたけ、長ねぎ、生姜	酒、しょうゆ、シママース、花かつお、チキンスープ(鶏肉)	
	マーボーはるさめどん	豚肉、大豆、豚レバー、みそ(大豆)	春雨、三温糖、大豆油、ごま油(ごま・大豆)、かたくりこ	にんじん、しいたけ、きくらげ、たまねぎ、白菜、にら、にんにく、しょうが	トマトケチャップ、オイスターソース、トウモロコシ、マッシュルーム(小麦・大豆・ごま)、しょうゆ、シママース、チキンスープ(豚肉・鶏肉)	
ももまん		桃まん(小麦・大豆)				
30日 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	チムシンジ	豚レバー、豚肉、みそ(大豆)	じゃがいも	冬瓜、にんじん、にら、生姜、にんにく	酒、花かつお	
	マーミナーチャンプルー	厚揚げ(大豆)、豚肉	大豆油	もやし、キャベツ、にんじん、からしな	しょうゆ、シママース、こしょう	
けんさんまぐろカツ	まぐろカツ(小麦・大豆)	大豆油				
31日 (金)	もちきびごはん		米、もちきび			
	ハヤシライス	豚肉	小麦粉、大豆油、三温糖	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、セロリ、しめじ、トマト、にんにく	赤ワイン、ウスターソース、デミグラスソース(小麦・鶏肉)、トマトケチャップ、ハヤシライス(小麦・大豆・牛肉)、シママース、チキンスープ(豚肉・鶏肉)	
	マセドアンサラダ	ひよこまめ	さつまいも、アーモンド、ソイグ マヨネーズ(大豆)	ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン	フレンチドレッシング	
ヨーグルト(乳×)	ヨーグルト(乳・セラチン)					

令和6年
きゅうしよくはい
 5月の給食配せん図

★朝食をしっかりとべよう★

宜野湾学校給食センター

大切な朝食！しっかり食べよう！



<p>大切な朝食！しっかり食べよう！</p>		<p>5月 1日 (水)</p> <p>オレンジ ごはん</p> <p>パンケーキ マーボー豆腐</p> <p>牛乳</p>	<p>5月 2日 (木)</p> <p>てづくりちんすこう わかめごはん</p> <p>デークニーイリチー ゆし豆腐</p> <p>牛乳</p>	<p>5月 3日 (金)</p> <p>けんぼうきねんび 憲法記念日</p>
<p>5月 6日 (月)</p> <p>振替休日</p> <p>はっぱはとってね</p> <p>こどものひ (5/5)</p> <p>かしわもち たけのごはん</p> <p>ちくわのマヨネーズやき キャベツのごまあえ</p> <p>牛乳</p>	<p>5月 7日 (火)</p> <p>こどものひ (5/5)</p> <p>かきわもち たけのごはん</p> <p>ちくわのマヨネーズやき キャベツのごまあえ</p> <p>牛乳</p>	<p>5月 8日 (水)</p> <p>ゴーヤーのひ</p> <p>ゴーヤーいりサラダ もちぎびごはん ドライカレー</p> <p>ジュア コーンスープ</p>	<p>5月 9日 (木)</p> <p>もずくのつくだに ごはん</p> <p>さかなのごまやき とうがんのそばろに</p> <p>牛乳</p>	<p>5月 10日 (金)</p> <p>こくとうのひ</p> <p>りんご こくとうパン</p> <p>ブロッコリーサラダ クラムチャウダー</p> <p>牛乳</p>
<p>5月 13日 (月)</p> <p>アセロラのひ (5/12)</p> <p>アセロラゼリー チキンライス</p> <p>さかなのマスタードやき コロコロサラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>5月 14日 (火)</p> <p>バナナ ごはん</p> <p>ひじきいため とんじる</p> <p>牛乳</p>	<p>5月 15日 (水)</p> <p>おきなわほんどぶつききねん</p> <p>スライスチーズ (のせてたべてね) むぎごはん タコスライス (ミート・やさい)</p> <p>とうがんスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>5月 16日 (木)</p> <p>りゅうきゅうりょうりのひ</p> <p>ンムクジアンダーギー ごはん</p> <p>フータンチャー さかなじる</p> <p>牛乳</p>	<p>5月 17日 (金)</p> <p>しょくいくのひ</p> <p>こまつなごまじやこあえ みそラーメン (めん)</p> <p>だいがくいも みそラーメン (しる)</p> <p>牛乳</p>
<p>5月 20日 (月)</p> <p>メンチカツ とりごぼうごはん</p> <p>きりぼしだいこんのあえもの</p> <p>牛乳</p>	<p>5月 21日 (火)</p> <p>やさしいため ごはん</p> <p>あつあげのもずくあんかけ さつまいもみそしる</p> <p>牛乳</p>	<p>5月 22日 (水)</p> <p>てづくりりんごジャム なかよしパン</p> <p>ごぼうとアーモンドのサラダ ポークビーンズ</p> <p>牛乳</p>	<p>5月 23日 (木)</p> <p>てづくりふりかけ ごはん</p> <p>ゆかりあえ だいこんのもの</p> <p>牛乳</p>	<p>5月 24日 (金)</p> <p>カットパイ ごはん</p> <p>ごぼうのチンジャオロース にらたまスープ</p> <p>牛乳</p>
<p>5月 27日 (月)</p> <p>チキンのガーリックやき わふうスパゲティ</p> <p>まめとポテトのサラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>5月 28日 (火)</p> <p>こざかなとアーモンドのみつがらめ ごはん</p> <p>ごもくに じゃがいもみそしる</p> <p>牛乳</p>	<p>5月 29日 (水)</p> <p>ももまん ごはん</p> <p>マーボーはるさめどんのぐ わかめスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>5月 30日 (木)</p> <p>マーミナーチャンプルー ごはん</p> <p>けんさんまぐるカツ チムシンジ</p> <p>牛乳</p>	<p>5月 31日 (金)</p> <p>ヨーグルト もちぎびごはん</p> <p>マセドアンサラダ ハヤシライス</p> <p>牛乳</p>