

○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・生徒へ行うものです。
※ 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。

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

【お知らせ～牛乳なしの日～】
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。



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				大謝名小
	ごはん		こめ			
	とんじり	ふたにく、とうふ(大豆)、みそ(大豆)	大豆油、さといも	しょうが、ごぼう、こんにゃく、にんじん、だいこん、長ねぎ	酒、かつおぶし	
	あおなのおひたし		さとう、ねりごま(ごま)、ごま	こまつな、ほうれんそう、もやし、にんじん	しょうゆ、酢	
	とうふハンバーグのきのこあんかけ	とうふハンバーグ(豚肉、大豆、鶏肉)	さとう、でん粉	えのき、長ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、かつおぶし	
2日 (木)	牛乳	牛乳				はごろも小、普天間第二小
	カレーピラフ	ふたにく、あさり	こめ、麦、さとう、大豆油	にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、マッシュルーム、にんにく	しょうゆ、カレー粉、白ワイン、こしょう、しお、チキンブイヨン(鶏肉)、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)	
	はなやさいのアーモンドあえ		アーモンド、さとう、ノンエッグマヨネーズ(大豆)	ブロッコリー、だいこん、赤ピーマン、キャベツ、コーン	しょうゆ、しお	
	さかなのマスタードやき	ホキ	ノンエッグマヨネーズ(大豆)		マスタード	
7日 (火)	ゆかりごはん		こめ	ゆかり		こ牛乳もなしの日(5日)
	たけのこのすましじり	とりにく		とうがん、たけのこ、にんじん、こまつな、えのきたけ、しょうが	かつおぶし、しょうゆ、酒、しお、みりん	
	だいこんのそぼろに	とりにく、だいず、厚揚げ(大豆)	さとう、大豆油	だいこん、たまねぎ、にんじん、しいたけ、えだまめ(大豆)、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、かつおぶし	
	かしわもち		かしわもち(大豆)			

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) ゴーヤーの日	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	じゃがいものみそしる	とうふ(大豆)、わかめ、みそ(大豆)	じゃがいも	にんじん、こまつな、えのきたけ	かつおぶし	
	ゴーヤーのシークワサーあえ	糸けずり	三温糖	ゴーヤー、にんじん、もやし、きゅうり、シークワサー	しょうゆ、しお、酢	
	てりやきチキン	とりにく	さとう	しょうが	しょうゆ、みりん、酒	
9日 (木)	牛乳	牛乳				
	スパゲティーナポリタン小麦(O)	無添加ウインナー(豚肉)、とりにく	★スパゲティ(小麦)、さとう、大豆油	にんじん、たまねぎ、ピーマン、こまつな、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、しお、こしょう、チキンブイヨン(鶏肉)	
	スイートポテトサラダ	無添加ハム(豚肉・大豆)	さつまいも、ノンエッグマヨネーズ(大豆)、さとう	にんじん、きゅうり	酢、しお、こしょう	
	ほうれんそうオムレツ卵(X)	★カルシウムたっぷりオムレツ(卵・大豆)				
10日 (金) 黒糖の日	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	シカムドッチ	ぶたにく、黄かまぼこ(大豆)		こんにゃく、だいこん、しょうが、しいたけ	しお、しょうゆ、かつおぶし	
	せんぎりイリチー	こんぶ、ぶたにく、油揚げ(大豆)	さとう、大豆油	きりほしだいこん、こんにゃく、にんじん	しょうゆ、みりん、酒、しお、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)	
	こくとうアガラサー小麦(X)		★黒糖アガラサー(小麦)			
13日 (月) アセロラの日	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	あさりのスープ	わかめ、あさり、とうふ(大豆)		だいこん、にんじん、えのきたけ	酒、しょうゆ、しお、だしこんぶ、かつおぶし	
	タコライス(ミート)	ぎゅうにく、ぶたにく、ぶたレバー、だいず	さとう、大豆油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	ケチャップ、トマトソース(大豆)、ピザソース(大豆)、赤ワイン、ウスターソース、しょうゆ、しお、チリパウダー	普天間第二小
	タコライス(やさい・チーズ)乳(O)	★チーズ(乳)		キャベツ		
	アセロラゼリー		アセロラゼリー(りんご)			
14日 (火)	牛乳	牛乳				
	きなこあげパン(小)小麦・乳(X)	きなこ(大豆)、★だしふんにゅう(乳)	★給食パン(小麦・乳・大豆)、さとう、こくとう、大豆油			揚げ1回目使用
	コッペパン(中)小麦・乳(X)		★給食パン(小麦・乳・大豆)			
	いちごジャム(中)		いちごジャム			
	きのこのクリームスープ小麦(O)	とりにく、無添加ベーコン(豚肉)、白花豆、白いんげん豆	じゃがいも、★小麦粉、米ぬか油、大豆油	にんにく、しめじ、にんじん、たまねぎ、パセリ	★乳なしホワイトルウ(小麦・豚肉)、チキンブイヨン(鶏肉)、しお、こしょう、酒	
	ごまジャコサラダ	しらす、糸けずり	ごま、ごま油(ごま)、さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり	酢、しょうゆ、しお	
15日 (水)	牛乳	牛乳				
	クファージュシー	ぶたにく、油揚げ(大豆)、白かまぼこ	こめ、大豆油	にんじん、しいたけ、ねぎ	しお、しょうゆ、みりん、酒、かつおぶし、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)	
	タマナーチャンプルー	ぶたにく、チキアギ(大豆)、厚揚げ(大豆)、糸けずり	大豆油	キャベツ、もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、にら	しお、しょうゆ、酒	
	さばのみそに	さばのみそ煮(さば・大豆)				

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)	ごはん		こめ			
	おきなわふうみそしる 卵(O)	★たまご、ぶたにく、とう ふ(大豆)、みそ(大豆)		えのきたけ、ごぼう、だい こん、長ねぎ	酒、かつおぶし	
	きんぴらごぼう	ぶたにく、チキアギ(大 豆)	さとう、ごま油(ごま)、大豆 油	ごぼう、えだまめ(大豆)、に んじん、こんにゃく	しょうゆ、みりん、とうが らし	
	ミヌダル	ぶたにく	すりごま、ねりごま(ご ま)、さとう	しょうが	しょうゆ、みりん、酒	
17日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			普天間小
	はくさいのスープ	とりにく、あさり	でん粉	はくさい、にんじん、コー ン、しょうが	酒、チキンフイヨン(鶏肉)、 しお、こしょう、しょうゆ	
	ガパオライスのぐ	とりにく、ぶたにく、だい ず	さとう、大豆油	たまねぎ、ピーマン、赤 ピーマン、黄ピーマン、に んじん、バジル、にんにく	しお、こしょう、しょう ゆ、ナンブラー、みりん、 トウバンジャン、オイス ターソース(大豆)	
パイ			パイ			
20日 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			大山小、 大謝名小
	ゆしとうふ	とうふ(大豆)		ねぎ	しょうゆ、しお、かつおぶ し	
	テークニーブシー	ぶたにく、厚揚げ(大豆)、こ んぶ、ちくわ、みそ(大豆)	大豆油、さとう	だいこん、にんじん、こんに ゃく、ほうれん草、しい たけ	酒、しょうゆ、みりん、 ポークフイヨン(鶏肉・豚 肉)、かつおぶし	
ひゅうがなつ			日向夏			
21日 (火)	牛乳	牛乳				
	コッパン(小) 小麦・乳(X)		★給食パン(小麦・乳・大 豆)			
	いちごジャム(小)		いちごジャム			
	きなこあげパン(中) 小麦・乳(X)	きなこ(大豆)、★だっし ふんにゅう(乳)	★給食パン(小麦・乳・大 豆)、さとう、こくとう、 大豆油			揚げ 2回目 使用
	コンソメスープ	無添加ウインナー(豚肉)、無 添加ベーコン(豚肉)	じゃがいも、大豆油	にんじん、たまねぎ、しめ じ	白ワイン、しお、こしょ う、チキンフイヨン(鶏肉)	
アーモンドと まめのサラダ	ひよこまめ	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、きゅうり、 赤ピーマン、バジル	しょうゆ、酢		
22日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	なめこのみそしる	とうふ(大豆)、わかめ、みそ (大豆)		なめこ、しめじ、えのきた け、長ねぎ	かつおぶし	
	ぶたにくの しょうがいため	ぶたにく、チキアギ(大豆)、 糸けずり	さとう、大豆油、でん粉、 ごま	しょうが、にんじん、たま ねぎ、キャベツ、赤ピーマ ン、にんにく	しょうゆ、みりん、酒、し お	
ひじきいり あつやきたまご 卵(X)	★ひじきいり厚焼きたまご (卵、小麦、大豆)					
23日 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	ポークストロガノフ 小麦(O)	ぶたにく	大豆油、じゃがいも、★小 麦粉、米ぬか油	にんにく、にんじん、たま ねぎ、ブロッコリー、しめ じ、マッシュルーム、パセ リ、トマト	赤ワイン、しお、★デミグ ラスソース(小麦・鶏肉)、ケ チャップ、ウスターソー ス、ポークフイヨン(鶏肉・ 豚肉)	大謝名小 6年
	いろどりやさいの さっぱりサラダ	無添加ハム(豚肉・大豆)	オリーブ油、さとう	キャベツ、にんじん、きゅ うり、コーン、シークワー サー	りんご酢(りんご)、しお、こ しょう	
かたぬきチーズ 乳(X)	★型抜きチーズ(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
24日 (金)	牛乳	牛乳				
	ちゅうかふうおこわ	とりにく、油揚げ(大豆)	こめ、もち米、大豆油	しめじ、にんじん、たけのこ、えだまめ(大豆)	酒、しょうゆ、しお、かつおぶし、チキンブイヨン(鶏肉)	
	パンサンスー		はるさめ、ごま、ごま油(ごま)、さとう	きゅうり、もやし、にんじん	しょうゆ、酢、しお	
	はるまき 小麦(X)	★はるまき(小麦・大豆・鶏・ごま)	大豆油			揚げ 3回目 使用
27日 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	はなちゃんのみそしる	とうふ(大豆)、わかめ、みそ(大豆)		ねぎ	かつおぶし	
	やさしいため	ぶたにく、チキアギ(大豆)、糸けずり	大豆油、ごま油(ごま)	キャベツ、にんじん、もやし、こまつな	酒、しょうゆ、しお	
28日 (火)	牛乳	牛乳				
	トマトリゾット	ぶたにく	こめ、オリーブ油	にんじん、たまねぎ、アスパラガス、しめじ、にんにく、トマト	ケチャップ、しお、こしょう、しょうゆ、チキンブイヨン(鶏肉)	
	かぼちゃひきにく フライ 小麦(X)		★かぼちゃひき肉フライ(小麦・大豆・豚肉・りんご、大豆油)			揚げ 4回目 使用
	ブロッコリーソテー	とりにく	オリーブ油	ブロッコリー、コーン、キャベツ、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、しお、こしょう	
29日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	ちゅうかコーンスープ	とりにく	ごま油(ごま)、でん粉	コーン、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、しょうが	しょうゆ、しお、チキンブイヨン(鶏肉)、かつおぶし	はごろも小 6年
	ホイコーロー	ぶたにく	さとう、大豆油、ごま油(ごま)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこ、にんにく、しょうが	テンメンジャン(小麦・大豆・ごま)、しお、しょうゆ、酒、トウバンジャン	
30日 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	かきたまじる 卵(O)	★たまご	でん粉	こまつな、えのきたけ、長ねぎ、にんじん	みりん、しょうゆ、しお、かつおぶし、だしこんぶ	
	とりとさといもの にも	とりにく、ちくわ、厚揚げ(大豆)	さといも、大豆油、さとう	にんじん、こんにゃく、えだまめ(大豆)、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、しお、かつおぶし	
31日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	さかなじる	赤魚、とうふ(大豆)、みそ(大豆)		だいこん、しめじ、長ねぎ、しょうが	酒、かつおぶし	
	きゅうりとしらすの あえもの	わかめ、しらす	ごま、ごま油(ごま)、三温糖	きゅうり、キャベツ、もやし	しょうゆ、酢	
あつあげの そぼろあんかけ	厚揚げ(大豆)、ぶたにく	三温糖、でん粉、大豆油	たまねぎ、長ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、かつおぶし		

きゆうしょくはい ず
5月の給食配ぜん図



えいせいめん きつ ぷ
☆☆衛生面に気を付けよう☆☆



て きん はこ や 手が菌の運び屋に?!		5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)
<p>て きん はこ や 手はいろいろなものに触れるので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。</p>		<p>5月1日(水)</p>	<p>5月2日(木)</p>	<p>5月3日(金)</p>
5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)
<p>5月6日(月)</p>	<p>5月7日(火)</p> <p>こどものひ こんだて 牛乳なしの日</p>	<p>5月8日(水)</p> <p>ゴーヤーのひ こんだて</p>	<p>5月9日(木)</p>	<p>5月10日(金)</p> <p>こくとうのひ こんだて</p>
5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)
<p>5月13日(月)</p> <p>アセロラのひ こんだて</p>	<p>5月14日(火)</p>	<p>5月15日(水)</p>	<p>5月16日(木)</p> <p>ほんどぶつきねん こんだて 牛乳なしの日</p>	<p>5月17日(金)</p>
5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)
<p>5月20日(月)</p>	<p>5月21日(火)</p> <p>イチゴジャム</p>	<p>5月22日(水)</p>	<p>5月23日(木)</p>	<p>5月24日(金)</p>
5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)
<p>5月27日(月)</p>	<p>5月28日(火)</p>	<p>5月29日(水)</p>	<p>5月30日(木)</p>	<p>5月31日(金)</p>

5月の給食配ぜん図



<p>手が菌の運び屋に？！</p> <p>手はいろいろなものに触れるので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。</p>				
<p>5月6日(月)</p>	<p>5月7日(火)</p>	<p>5月8日(水)</p>	<p>5月9日(木)</p>	<p>5月10日(金)</p>
<p>こどもの日 振替休日</p>	<p>こどものひ こんだて</p> <p>牛乳なしの日</p> <p>かしわもち</p> <p>だいごんのそばろに</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>たけこのすましじる</p>	<p>ゴーヤーのひ こんだて</p> <p>牛乳</p> <p>ゴーヤーのシークワサーあえ</p> <p>てりやきチキン</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものみそしる</p>	<p>牛乳</p> <p>ほうれんそうオムレツ</p> <p>スパゲッティーナポリタン</p> <p>スイートポテトサラダ</p>	<p>牛乳</p> <p>こくとうのひ こんだて</p> <p>こくとうアガラサー</p> <p>せんぎりイリチー</p> <p>ごはん</p> <p>シカムドゥッチ</p>
<p>5月13日(月)</p>	<p>5月14日(火)</p>	<p>5月15日(水)</p>	<p>5月16日(木)</p>	<p>5月17日(金)</p>
<p>アセロラのひ こんだて</p> <p>牛乳</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>タコライス (やさいとチーズ)のせてたべてね!</p> <p>タコライス (ごはん、ミート)</p> <p>あさりのスープ</p>	<p>牛乳</p> <p>イチゴジャム</p> <p>ごまジャコサラダ</p> <p>コッペパン</p> <p>きのこのクリームスープ</p>	<p>牛乳</p> <p>さばのみそに</p> <p>クファージュシー</p> <p>タマナーチャンプルー</p>	<p>牛乳なしの日</p> <p>ほんだぶつきねん こんだて</p> <p>牛乳</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>みすだる</p> <p>ごはん</p> <p>おきなわふうみそしる</p>	<p>牛乳</p> <p>パン</p> <p>ガバオライス (ごはん、く)</p> <p>はくさいのスープ</p>
<p>5月20日(月)</p>	<p>5月21日(火)</p>	<p>5月22日(水)</p>	<p>5月23日(木)</p>	<p>5月24日(金)</p>
<p>牛乳</p> <p>ひゅうがなつ</p> <p>デークニンブシー</p> <p>ごはん</p> <p>ゆしどうふ</p>	<p>牛乳</p> <p>アーモンドとまめのサラダ</p> <p>きなこあげパン</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>牛乳</p> <p>ぶたにくのしょうがいため</p> <p>ひじきいりあつやきたまご</p> <p>ごはん</p> <p>なめこのみそしる</p>	<p>牛乳</p> <p>かたぬきチーズ</p> <p>いろどりやさいのさっぱりサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ポークストロガノフ</p>	<p>牛乳</p> <p>はるまき</p> <p>ちゅうかおこわ</p> <p>パンサンスー</p>
<p>5月27日(月)</p>	<p>5月28日(火)</p>	<p>5月29日(水)</p>	<p>5月30日(木)</p>	<p>5月31日(金)</p>
<p>牛乳</p> <p>やさしいため</p> <p>にくだんご</p> <p>ごはん</p> <p>はなちゃんのみそしる</p>	<p>牛乳</p> <p>かぼちゃひきにくフライ</p> <p>トマトリゾット</p> <p>ブロッコリーソテー</p>	<p>牛乳</p> <p>りんご</p> <p>ホイコーロー</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうかコーンスープ</p>	<p>牛乳</p> <p>とりとさいものにももの</p> <p>ごはん</p> <p>あぶらみそ</p> <p>かきたまじる</p>	<p>牛乳</p> <p>きゅうりとしらすのあえもの</p> <p>あつあげのそばろあんかけ</p> <p>ごはん</p> <p>さかなじる</p>