

令和7年10月

給食予定(アレルギー詳細)献立表

宜野湾学校給食センター
TEL: 098-898-4541
FAX: 098-898-4672

○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8品目	推奨20品目
卵・乳・小麦・えび・かに 落花生(ピーナッツ)・そば・くるみ	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・マカダミアナッツ・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。

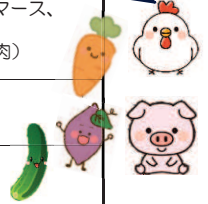
(○)…対応可能 (×)…対応不可

※ 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。

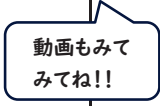
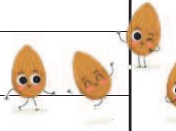
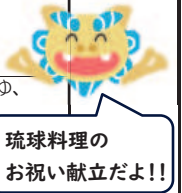
- 食材、その他の都合により献立を変更することがあります。
- 学校給食費は、期限内に収めましょう。
- 給食予定(アレルギー詳細)献立表、給食だより等は、毎月宜野湾市学校給食センターのホームページに記載しています。

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				宜小5年
	おきなわそばめん		沖縄そば（小麦）			
	やさいそば（しる・ぐ）	ぶたにく		キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、こまつな、しょうが、にんにく	豚から（豚肉）、鶏ガラ（鶏肉）、花かつお、豚ガラ（豚肉・鶏肉・リンゴ）、しょうゆ、みりん、酒、シママース、こしょう	
	やさいかきあげ		かきあげ（小麦、大豆）、大豆油		今月17日は 沖縄そばの日！ 今日はやさいそばで おいしく食べてね！	
	バナナ			バナナ		
2日 (木)	牛乳	牛乳				宜小5年
	カレーピラフ	豚レバー、とりにく	こめ、麦、カルシウム米、三温糖、大豆油	にんじん、たまねぎ、コーン、マッシュルーム、えだまめ（大豆）、にんにく	白ワイン、しょうゆ、カレー粉、シママース、こしょう、丼がらスープ（鶏肉）	
	まめポテトサラダ	ひよこまめ、青えんどう、赤いんげんまめ	じゃがいも、卵なしマヨネーズ（大豆）	きゅうり	フレンチドレッシング、マスタード、シママース、こしょう	
	さめのピザやき（乳 ×）	さめ、★チーズ（乳）		黄ピーマン ピーマン 赤ピーマン	ピザソース（大豆）、トマトケチャップ	
3日 (金)	牛乳	牛乳				宜小5年
	ごはん		こめ			
	にくだんごのちゅうかスープ	ミートボール（大豆・鶏肉・豚肉）	かたくりこ	チンゲンサイ、にんじん、だいこん、しいたけ、長ねぎ	鶏ガラ（鶏肉）、がらスープ（鶏肉）、シママース、こしょう、しょうゆ	
	やさいのちゅうかみそいため	ぶたにく	大豆油、三温糖、かたくりこ、ごま油（ごま・大豆）	しょうが、にんじん、ピーマン、もやし、たまねぎ、たけのこ、にんにく	酒、しょうゆ、シママース、マカダミアナッツ（小麦・大豆・ごま）	
	べにいもごまだんご		紅芋ごま団子（ごま、豚肉、牛肉、大豆）、大豆油	沖縄県産の紅芋を使っているよ！ ポリフェノールたっぷりで細胞を元気に！		

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
6日 (月) 十五夜献立	牛乳	牛乳				
	カルシウムごはん		こめ、カルシウム米			
	おつきみじり	あぶらあげ(大豆)、こんぶ	さといも	たまねぎ、とうがん、長ねぎ	しょうゆ、シママース、花かつお	十五夜は「芋名月」ともよばれ、芋の収穫を祝い、月に感謝する習わしがありますよ。 
	ごもくまめ	とりにく、大豆、ちくわ	三温糖、大豆油	だいこん、にんじん、こんにゃく、ごぼう、えだまめ(大豆)、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、花かつお	
	おつきみだいふく		お芋のだいふく			
7日 (火)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		こめ、麦			
	けんさんまぐろのストロガノフ(乳O)	まぐろ、豚レバー、大豆、白いんげん、★脱脂粉乳(乳)	じゃがいも、小麦粉、大豆油	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム、いんげん、ウーシパウダー	赤ワイン、デミグラスソース(小麦・鶏肉)、ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉)、トマトケチャップ、ウスターソース、シママース、こしょう、ガラスプ(鶏肉)	
	カラフルサラダ		三温糖、ドレッシング(小麦・大豆・ゼラチン)	きゅうり、にんじん、カリフラワー、ブロッコリー、コーン、えだまめ(大豆)、シークワーサー果汁	しょうゆ、酢、シママース	
8日 (水)	牛乳	牛乳				
	あきのちゅうかおこわ	とりにく	こめ、もち米、麦、くり、大豆油、ごま油(ごま・大豆)、三温糖	たけのこ、しいたけ、にんじん、ねぎ、しょうが	シママース、しょうゆ、ガラスプ(鶏肉)	
	もやしのゴマあえ		ごま、三温糖	もやし、にんじん、こまつな	しょうゆ、酢	
9日 (木)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		こめ、麦			
	マーボー豆腐	とうふ(大豆)、ぶたにく、豚レバー、大豆、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	デミグラスソース(小麦・大豆・ごま)、トバツヤ、酒、しょうゆ、ホーカガラスプ(豚肉・鶏肉)	
	ナムル	わかめ	三温糖、ごま油(ごま・大豆)、ごま	もやし、きゅうり、にんじん、黄パプリカ、にんにく	酢、しょうゆ、シママース	
10日 (金) 目の愛護デー	牛乳	牛乳				長田小1～4年
	ごはん		こめ			
	もずくとたまごのみそしる(乳O)	とうふ(大豆)、★卵、あさり、もずく、みそ(大豆)		だいこん、えのき	花かつお	
	とりにくとじゃがいものうまに	とりにく、かまぼこ(大豆)、大豆	じゃがいも、はるさめ、三温糖、大豆油	しょうが、にんじん、たまねぎ、いんげん、しめじ	しょうゆ、みりん、酒、シママース、花かつお	
14日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	ちゅうかたまごスープ(乳O)	とりにく、★卵	ごま油(ごま・大豆)、かたくりこ	はくさい、にんじん、しいたけ、えのき	酒、シママース、こしょう、しょうゆ、鶏ガラ(鶏肉)、ガラスプ(鶏肉)	
	ぶたキムチいため	ぶたにく	大豆油、三温糖、かたくりこ、ごま油(ごま・大豆)	しょうが、白菜キムチ(大豆)、たけのこ、キャベツ、たまねぎ、赤パプリカ、にんにくの芽	酒、キムチ味(りんご・大豆)、しょうゆ、シママース	
	ベビーチーズ(乳×)	★チーズ(乳)				キムチは発酵食品です♪ 

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
15日 (水)	牛乳	牛乳				
	わふうきのこスパゲティ	とりにく、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、エリンギ、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、ガース(鶏肉)	
	ごぼうとナッツのサラダ		アーモンド、ドレッシング(小麦・大豆・りんご)、卵なしマヨネーズ(大豆)、三温糖	ごぼう、にんじん、きゅうり		
	かぼちゃひきにくフライ	かぼちゃひき肉フライ(小麦・大豆・豚肉・りんご)	大豆油		秋の味覚 	
16日 (木) 琉球料理の日	牛乳	牛乳				
	クープジュシー	ぶたにく、大豆、かまぼこ(大豆)、こんぶ	こめ、麦、カルシウム米、大豆油	にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ	酒、しょうゆ、みりん、シママース、ホーカース(豚肉・鶏肉)、花かつお	
	イカときゅうりのウサチ	いか、こんぶ、つのまた、キリンサイ、わかめ	ごま、三温糖、ごま油(ごま・大豆)	きゅうり、きりぼしだいこん、シークワサー果汁	しょうゆ、酢、ノオイルドレッシング	
	さばのしおこうじやき	さば		しょうが	酒、しおこうじ	
17日 (金) 食育の日	牛乳	牛乳			食育の日の献立は 県産食材をいろいろ つかってるよ!	
	コッペパン(乳×)		★給食パン(小麦・乳・大豆)			
	ちゅうりっぷのスープ	とりにく、白いんげん	じゃがいも、小麦粉、大豆油	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ	こしょう、シママース、鶏ガラ(鶏肉)、オリーブオイル(鶏肉)	
	ぶたしゃぶサラダ	ぶたにく	ごま、ドレッシング(小麦・大豆・りんご)	きゅうり、赤パプリカ、キャベツ、コーン	シママース	
	てづくりべにいもジャム		紅芋、グラニュー糖、水あめ、かたくりこ	レモン果汁	リンゴジュレ(りんご)	
20日 (月)	牛乳	牛乳				宮野湾小 志真志小
	ごはん		こめ			
	ごもくたまごスープ(卵O)	★卵、とうふ(大豆)	かたくりこ、ごま油(ごま・大豆)	はくさい、きくらげ、だいこん	しょうゆ、シママース、こしょう、鶏ガラ(鶏肉)、ガース(鶏肉)	
	しろみざかなのあまずいため	パンガシウス	かたくりこ、大豆油、三温糖、ごま油(ごま・大豆)	赤パプリカ、ピーマン、たまねぎ、たけのこ	トマトケチャップ、しょうゆ、酢、ガース(鶏肉)	
21日 (火)	牛乳	牛乳				豚レバー!!
	ごはん		こめ			
	チムシンジ	豚レバー、ぶたにく、みそ(大豆)	じゃがいも	とうがん、にんじん、にら、しょうが、にんにく	酒、花かつお	
	ヌンクーグ	ぶたにく、かまぼこ(大豆)、あぶらあげ(大豆)	大豆油	だいこん、にんじん、しいたけ、からしな	酒、みりん、しょうゆ、シママース、ホーカース(豚肉・鶏肉)	
	てづくりふりかけ	しらす、かつおぶし、のり	ごま、三温糖		しょうゆ	
22日 (水) 図書コラボ	牛乳	牛乳				鉄分補給!!  あさり
	ごはん		こめ			
	あさりのすましじる	あさり、わかめ、あぶらあげ(大豆)		だいこん、えのき	酒、しょうゆ、シママース、花かつお	
	あつあげとやさいのみそいため	ぶたにく、あつあげ(大豆)、みそ(大豆)	三温糖、大豆油、かたくりこ	キャベツ、にんじん、もやし、にら	みりん	
	★ばくっとたべちゃうやきざかな	子持ちししゃも				

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
23日 (木)	牛乳	牛乳				
	ガーリックライス	とりにく、大豆	こめ、麦、カルシウム米、大豆油、オリーブ油	にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン、にんにく、しょうが、パセリ	ガ「ス」ブ（鶏肉）、白ワイン、しょうゆ、シママース、こしょう	
	まぐろとやさいのトマトにこみ	まぐろ	三温糖、オリーブ油	だいこん、たまねぎ、にんじん、れんこん、ブロッコリー、トマト	シママース、こしょう、しょうゆ、ウスターソース、赤ワイン、ガ「ス」ブ（鶏肉）	
	ちくわのバジルやき	ちくわ、豆乳(大豆)	卵なしマヨネーズ(大豆)	バジル		
24日 (金)	牛乳	牛乳				宜野湾中
	わかめごはん	わかめ	こめ、さとう		しお	
	にくじゃが	ぶたにく、大豆	じゃがいも、三温糖、大豆油	しょうが、にんじん、糸こんにゃく、たまねぎ、しいたけ、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、シママース、花かつお	
	ささみのばいにくあえ	とりにく、のり	ごま油(ごま・大豆)、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、梅肉(大豆、りんご)	しょうゆ	
27日 (月) カジマヤー	牛乳	牛乳				長田小
	くろまいごはん		こめ、黒米			
	なかみじる	ぶたにく、豚中身		こんにゃく、しいたけ、ねぎ、しょうが	花かつお、しょうゆ、シママース、豚ガラ(豚肉)	
	せんぎりイリチー	ぶたにく、かまぼこ(大豆)、こんぶ、あぶらあげ(大豆)	三温糖、大豆油	きりぼしだいこん、こんにゃく	酒、みりん、しょうゆ、シママース、ホ「カ」ス「ブ」(豚肉・鶏肉)、花かつお	
28日 (火)	牛乳	牛乳				
	とりごぼうごはん	とりにく	こめ、麦、カルシウム米、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	
	ごまジャコあえ	しらす	ごま、三温糖、ごま油(ごま・大豆)	キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、レモン果汁	しょうゆ、酢、シママース	
	けんさんもずくのたまごやき(卵 ×)	★もずくたまごやき(卵、小麦、大豆)				
	アーモンド		アーモンド、植物油脂		食塩	
29日 (水)	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、さんとうさい	花かつお	
	マーミナーチャンプルー	ぶたにく、あつあげ(大豆)、かつおぶし	大豆油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、にら	しょうゆ、シママース、こしょう	
30日 (木) う 世界 ち なの ー いん ん ち ち ゆの の 日	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	カルボナーダ(アルゼンチン料理)	牛肉	さつまいも、麦	たまねぎ、にんじん、コーン、かぼちゃ、トマト、にんにく	シママース、こしょう、鶏ガラ(鶏肉)、オレガノ	
	ピカジーニョ(ブラジル料理)	ぶたにく、ぎゅうにく、大豆たんぱく、豚レバー、大豆	じゃがいも	たまねぎ、トマト、赤パプリカ、にんにく	酢、クミン、パプリカ粉、シママース、ホ「カ」ス「ブ」(豚肉・鶏肉)	
31日 (金) ハロウィン献立	牛乳	牛乳				
	ドラキュラライス	大豆、とりにく	こめ、麦、カルシウム米、紅イモ、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、パプリカ粉、シママース、こしょう、オ「カ」ス「ブ」(鶏肉)	
	ようかいのもりサラダ	無添加ハム(豚肉・大豆)、ひよこまめ	マカロニ(小麦)、オリーブ油、三温糖	ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、赤パプリカ	酢、しょうゆ、マスタード	
	パンプキンバーグ	ハンバーグ(鶏肉・豚肉・大豆)				

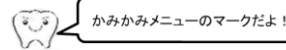


令和7年

10月 の給食配ぜん図



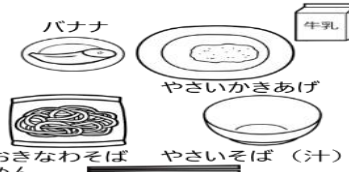
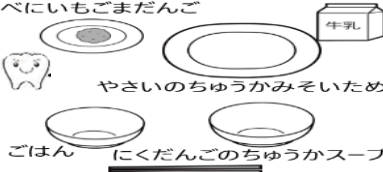
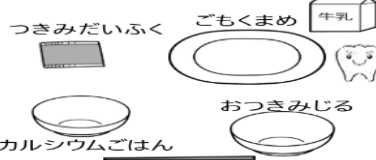
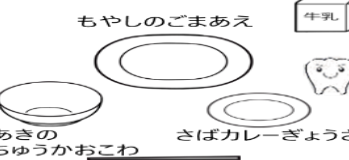
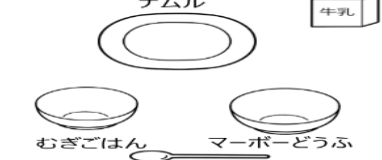
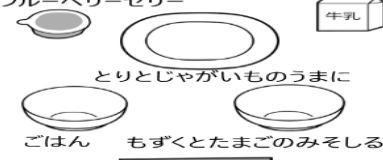
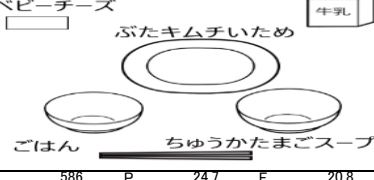
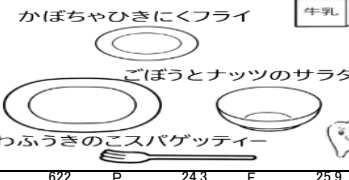
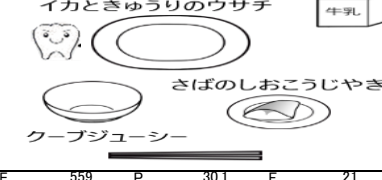
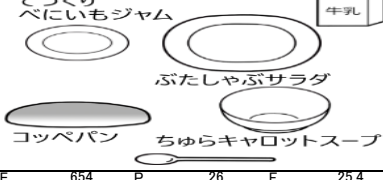
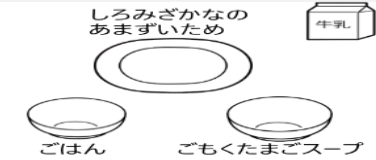
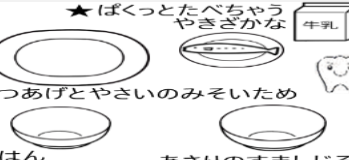
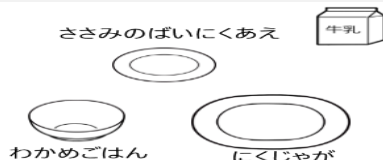
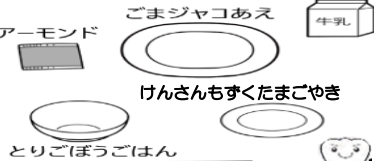
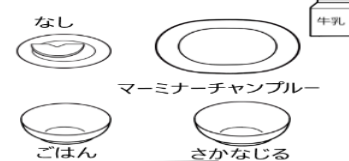
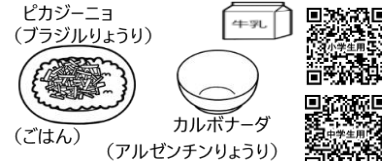
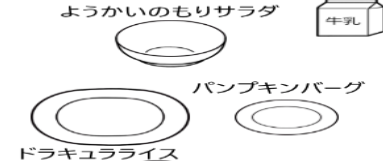
★バランスのよい食事をしよう★



宜野湾学校給食センター

098-898-4541

学校給食の栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
小学校	650 kcal	21.1g	32.5g	14.4g	2.1g
中学校	830 kcal	27.0g	41.5g	18.4g	2.7g

こ ん だ て	22日は図書コラボ給食♪  みんなはきれいに魚のほねをとって食べられるかな？ もったいない食べ方をしていると、大事にたべてほしい やき魚が夢にも出るかも!? 22日はパクッと食べられる 焼きシシャモを出してるよ!		 10月は食品ロス削減月間 10月30日は食品ロス削減の日		1(水) 10月17日は沖縄そばの日!!  バナナ やさいかきあげ おきなそば やさいそば (汁) めん		2(木) 今日のピザ焼きはサメだよ!★  まめポテトサラダ カレーピラフ サメのピザやき		3(金) 県産の紅芋を使ったゴマ団子♪  べにいもごまだんご やさいのちゅうかみそいため ごはん にくだんごのちゅうかスープ	
	小学校 中学校	E 629 P 25 F 24.4 E 772 P 30.4 F 28.8	E 565 P 27.3 F 21.5 E 668 P 34.9 F 24.9	E 649 P 23.2 F 22.1 E 761 P 26.7 F 24.6						
こ ん だ て	6(月)十五夜menu!十五夜は「芋名月」ともいわれるよ  つきみだいふく ごもくまめ カルシウムごはん おつきみじる		7(火) 県産マグロをたっぷり使ったストロガノフ登場!  カラフルサラダ むぎごはん けんさんマグロのストロガノフ		8(水) 秋の味覚をおこわに入れました! 何かな?  もやしのごまあえ あきのちゅうかおこわ さばカレーぎょうざ		9(木) 給食のマーボー豆腐のひみつ♪  ナムル むぎごはん マーボー豆腐		10(金) 目の愛護デー! 目に良い食べ物は??  ブルーベリーゼリー ごはん もずくとたまごのみそしる	
	小学校 中学校	E 562 P 19.5 F 12.7 E 658 P 22.6 F 13.7	E 639 P 27.3 F 16.4 E 760 P 31.8 F 18.1	E 503 P 18.9 F 18.3 E 621 P 22.7 F 23.5	E 623 P 27.1 F 20.5 E 748 P 31.2 F 23	E 596 P 23.9 F 14.6 E 702 P 28 F 16.2				
こ ん だ て	13(月) スポーツの日でお休みです♪  スポーツの日		14(火) キムチもチーズも発酵食品  ベビーチーズ ごはん ぶたキムチいため ちゅうかたまごスープ		15(水) 秋の味覚! きこのえいようは??  かぼちゃひきにくフライ ごはん ごぼうとナッツのサラダ わふうさのこすパゲッティー		16(木) 琉球料理の日。ウサチってなんだ??  イカときゅうりのウサチ ごはん さばのしおこうじやき クーブジュシー		17(金) 19日は食育の日。今日は県産品menu♪  てづくりべにいもジャム ごはん ぶたしゃぶサラダ コッパン ちゅうかキャロットスープ	
	小学校 中学校	E 586 P 24.7 F 20.8 E 691 P 28.1 F 22.9	E 622 P 24.3 F 25.9 E 696 P 27.3 F 28.2	E 559 P 30.1 F 21 E 649 P 34.9 F 23.7	E 654 P 26 F 25.4 E 750 P 29.7 F 28.7					
こ ん だ て	20(月) 今日の白身魚はパンガシウスだよ!  しろみぎかなのあまずいため ごはん ごもくたまごスープ		21(火) レバーを煎じたおつゆは栄養満点!  てづくりふりかけ ごはん ヌンクグラー チムシンジ		22(水) 図書コラボ第二弾は「やきざかなのりい」 ★ばくつとたべちゃうやきざかな  あつあげとやさいのみそいため ごはん あさりのすましじる		23(木) 安くて栄養満点のちくわ料理はいかが?  まぐろとやさいのトマトにこみ ごはん ちくわのバジルやき ガーリックライス		24(金) かいそにはミネラルがいっぱい!  ささみのばいにくあえ ごはん わかめごはん にくじゃが	
	小学校 中学校	E 581 P 24 F 20.6 E 688 P 27.7 F 23.2	E 562 P 25.6 F 16.5 E 666 P 29.4 F 18.6	E 532 P 25.5 F 16.2 E 660 P 32.9 F 19.3	E 572 P 30.2 F 18.8 E 652 P 34.3 F 20.8	E 533 P 21.9 F 11.5 E 637 P 25.3 F 12.2				
こ ん だ て	27(月) かじまやーはいくつのお祝い??  せんぎりイリチー くろまいごはん なかみじる		28(火) よく噛むことでいいこといっぱい!  アーモンド ごはん ごまジャコあえ けんさんもちくたまごやき とりごぼうごはん		29(水) さかなのうまみたっぷりのさかなじる  なし ごはん マーミナーチャンプルー さかなじる		30(木) 世界うな〜んちゅの日に南米料理! 動画も見てね!  ピカジーニョ(ブラジルりょうり) ごはん カルボナーダ(アルゼンチンりょうり)		31(金) ハロウィン! 名前はぶきみだけどおいしいよ♡  ようかいのもりサラダ パンプキンバーグ ドラキュラライス	
	小学校 中学校	E 568 P 22.7 F 19.4 E 676 P 26 F 21.9	E 564 P 26 F 22.5 E 631 P 28.6 F 24.2	E 585 P 24 F 17.6 E 685 P 27.6 F 19.7	E 624 P 27.3 F 19.6 E 746 P 31.6 F 21.9	E 582 P 24 F 20.3 E 693 P 28.8 F 24				