

○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。

(O) …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。

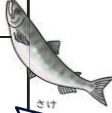
●食材、その他の都合により献立を変更することがあります。

●学校給食費は、期限内に収めましょう。

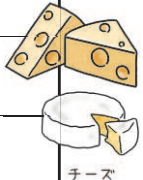
●給食予定(アレルギー詳細)献立表、給食だより等は、毎月宜野湾市学校給食センターのホームページに記載しています。

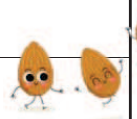
日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
4日 (火)	牛乳	牛乳				志小5年
	ごはん		こめ			
	春雨スープ	とりにく	はるさめ、ごま油(ごま・大豆)	はくさい、にんじん、チンゲンサイ、しょうが	鶏ガラ(鶏肉)、升がらスープ(鶏肉)、しょうゆ、シママース	
	ビビンバ(肉みそ)	ぎゅうにく、ぶたにく、豚レバー、大豆、みそ(大豆)	三温糖、ごま油(ごま・大豆)	しょうが、にんにく、たまねぎ、だけのこと	酒、しょうゆ、みりん、トリバツヤツ、チヂミヤツ(大豆)	
	ビビンバ(ナムル)		ごま、三温糖、ごま油(ごま・大豆)	もやし、にんじん、こまつな	しょうゆ、酢、シママース	
	ヨーグルト(乳 ×)	★ヨーグルト(乳)			カルシウム たっぷり!! 	
5日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	もずくとホキのみそ汁	とうふ(大豆)、もずく、ホキ、みそ(大豆)		えのき、長ねぎ	花かつお	
	だいこんのそぼろに	あつあげ(大豆)、ぶたにく	三温糖、かたくりこ、大豆油	だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、シママース、花かつお	
	柿(かき)			かき		秋のくだもの♡ 
6日 (木)	牛乳	牛乳				志小1,2年
	小：こくとうパン(乳 ×)		★給食こくとうパン(小麦・乳・大豆)			
	中：ココアあげパン(乳 ×)		★給食パン(小麦・乳・大豆)、三温糖、アーモンド、こくとう、大豆油		ミルメークココア(大豆)、ココア	
	クラムチャウダー(乳 O)	あさり、ベーコン(豚肉)、レンズ豆、★脱脂粉乳(乳)	じゃがいも、小麦粉、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、がらスープ(鶏肉)	
	コーンソテー	ぶたにく	大豆油	にんじん、コーン、カリフラワー、にんにくの芽、にんにく	しょうゆ、シママース、こしょう	鉄分補給!!  あさり

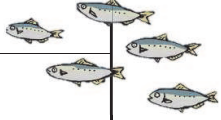
日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
7日 (金) (11/8) いい歯の日	牛乳	牛乳				
	まぐろのパエリア	あさり、まぐろ、大豆	こめ、麦、カルシウム米、大豆油、オリーブ油	たまねぎ、黄ピーマン、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、しょうが	オリーブオイル（鶏肉）、白ワイン、しょうゆ、シママース、こしょう、パプリカパウダー、ターメリックパウダー	
	マセドアンサラダ		さつまいも、じゃがいも、アーモンド、卵なしマヨネーズ（大豆）	きゅうり、にんじん、コーン、えだまめ（大豆）	ドレッシング	
	まいわしサクサクあげ	まいわしサクサクあげ（小麦・大豆）	大豆油			
	さつまいもとくりのタルト		さつまいもとくりのタルト（大豆）			
10日 (月)	牛乳	牛乳				志小3,4,5年 長小6年
	ごはん		こめ			
	さわにわん	ぶたにく、あさり、あぶらあげ（大豆）		だいこん、にんじん、しめじ、こまつな、ごぼう、しょうが	しょうゆ、酒、シママース、花かつお	
	にんじんしりしりー（卵 ○）	ツナフレーク（大豆）、★卵、ふ（小麦）	大豆油	にんじん、たまねぎ、にら	シママース、しょうゆ	
	ずんだもち	白いんげん、青大豆ペースト（大豆）	しらたま団子（大豆）、グラニュー糖		シママース	
11日 (火)	牛乳	牛乳				宜小4年 長小6年
	ごはん		こめ			
	ぶたじゃがキムチーズ（乳 ○）	ぶたにく、あつあげ（大豆）、★チーズ（乳）	じゃがいも、大豆油、三温糖	はくさい、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、白菜キムチ（大豆）	花かつお、しょうゆ、みりん	
	きりぼしだいこんのごまサラダ		アーモンド、ごま、三温糖、ごま油（ごま・大豆）	きりぼしだいこん、こまつな、にんじん、きゅうり	しょうゆ、酢、シママース	
12日 (水)	牛乳	牛乳				宜小3年
	さけのあきパスタ	サケ、かまぼこ	スパゲティ（小麦）、大豆油、オリーブ油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのき、しめじ、こまつな、にんにく	白ワイン、オリーブオイル、しょうゆ、シママース、こしょう	
	おかかあえ	かつおぶし	三温糖	きゅうり、もやし、はくさい	酢、しょうゆ	
	やきぐりコロッケ		焼き栗コロッケ（小麦・大豆）、大豆油			
13日 (木)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		こめ、麦			
	やさいカレー	まぐろ、豚レバー	じゃがいも、小麦粉、大豆油、三温糖	たまねぎ、ピーマン、かぼちゃ、トマト、しょうが、にんにく	カレー粉、チャツネ（りんご）、デミグラスソース（小麦・鶏肉）、ウスターソース、シママース、オリーブオイル（鶏肉）	
	キャロットサラダ	ツナフレーク（大豆）	三温糖、オリーブ油	にんじん、キャベツ、コーン、シークワーサー果汁	酢、シママース	
	ベビーチーズ（乳 ×）	★チーズ（乳）				
	ミルメークいちご		ミルメークいちご			



秋の食べもの、「さけ」をぜいたくに使ったパスタ♪



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
14日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	イナムドゥチ	ぶたにく、卵なしカステラ かまぼこ、みそ(大豆)	ごま	しいたけ、こんにゃく	酒、花かつお、豚がら(豚肉)、 ホーカスープ(豚肉・鶏肉)	
	クーブイリチー	ぶたにく、かまぼこ、こんにゃく	三温糖、大豆油	きりぼしだいこん、こんにゃく	みりん、しょうゆ、シママース、 花かつお、ホーカスープ(豚肉・鶏肉)	
	てづくり べにいちんすこう		小麦粉、紅芋パウダー、 ラード、さとう	 琉球料理のお祝い献立だよ!! 		
17日 (月) (11/16) いい芋の日	牛乳	牛乳				志小6年
	トマトリゾット	まぐろ	こめ、麦、大豆油、三温糖、オリーブ油	にんじん、たまねぎ、アスパラガス、しめじ、えのき、にんにく、トマト	白ワイン、トマトケチャップ、シママース、こしょう、しょうゆ、 オニオン(鶏肉)	
	べにいちもサラダ	ひよこまめ、青えんどうまめ、 レッドキドニー	紅イモ、じゃがいも、卵なしマヨネーズ(大豆)	きゅうり、にんじん	ドレッシング、シママース	
	パンプキン スパニッシュオムレツ (卵 ×)	★パンプキンスパニッシュオムレツ(卵、 鶏肉、大豆)			11/16は、「いい芋の日」! べにいちもを使った サラダだよ♪ 	
18日 (火)	牛乳	牛乳				宣小2年
	たかなごはん	まぐろ、あぶらあげ(大豆)	こめ、麦、大豆油、ごま、 ごま油(ごま・大豆)	高菜漬(大豆)、にんじん、 だいこん	花かつお、しょうゆ、酒、 みりん、シママース	
	ファイバーサラダ	えんどうまめ、ひよこまめ、 レンズまめ、黒大豆、 あずき、レッドキドニー	麦、玄米、赤米、きび、 アーモンド、卵なしマヨネーズ(大豆)、 ごま、三温糖	きゅうり、えだまめ(大豆)	しょうゆ	
	とりのからあげ	とりにく	小麦粉、かたくりこ、大豆油	しょうが	シママース、しょうゆ、酒	
19日 (水) 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!  
	カルシウムごはん		こめ、カルシウム米			
	かきたま汁 (卵 ○)	とりにく、★卵	かたくりこ	とうがん、しいたけ、にら	しょうゆ、シママース、 花かつお	
	もずくどん	もずく、ぶたにく、大豆	三温糖、かたくりこ、大豆油	にんじん、たまねぎ、赤パプリカ、 えだまめ(大豆)、コーン、にんにく、 しょうが	酒、みりん、しょうゆ、シママース、 ホーカスープ(豚肉・鶏肉)	
	アーモンド		アーモンド、植物油脂		塩	
20日 (木) 琉球料理の日	牛乳	牛乳				 いっぺん まーさん Delicious
	ごはん		こめ			
	シカムドゥチ	ぶたにく、かまぼこ(大豆)		とうがん、こんにゃく、しいたけ、 しょうが	しょうゆ、シママース、 花かつお、ホーカスープ(豚肉・ 鶏肉)	
	デークニンプシー	とりにく、あつあげ(大豆)、 みそ(大豆)	大豆油、三温糖	だいこん、にんじん、からしな	花かつお、みりん	
	みかん			みかん		

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
21日 (金)	牛乳	牛乳				宜小1年 志小6年
	わかめごはん	わかめ	こめ、砂糖		塩	
	てまりふのすまし汁	とうふ(大豆)、ふ(小麦)、 あさり、かまぼこ(大豆)		えのき、長ねぎ、ゆず	花かつお、だしこんぶ、 しょうゆ、シママース	
	きんぴらごぼう	ぶたにく、あぶらあげ(大 豆)	ごま、三温糖、大豆油	ごぼう、にんじん、こん にゃく、さやいんげん	酒、みりん、しょうゆ、シ ママース	
	サバのみそやき	さば、みそ(大豆)	三温糖	しょうが	みりん、酒	
(11/24) 和 食 の 日	こくとうまんじゅう (乳 ×)		★黒糖まんじゅう(乳・小 麦・大豆)			 ＼和食を味わおう！／
	25日 (火)	牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		こめ、砂糖	赤しそ	塩	
	あきのかおりみそ汁	とうふ(大豆)、みそ(大豆)	さつまいも	しめじ、えのき、長ねぎ	花かつお	
	ひじきのツナあえ	ひじき、ツナフレーク(大 豆)	三温糖	からしな、もやし、コー ン、えだまめ(大豆)	しょうゆ、酢	
26日 (水)	こいわしのからあげ	こいわし	小麦粉、大豆油		シママース	 ＼カルシウムたっぷり！／
	27日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		こめ			
	クーリジシ (卵 ○)	ぶたにく、★卵、かまぼこ (大豆)		しいたけ、とうがん、こん にゃく	しょうゆ、シママース、花 かつお、ホーカスープ(豚肉・ 鶏肉)	
	タマナーチャンプルー	ぶたにく、あつあげ(大 豆)、かまぼこ(大豆)、 かつおぶし	大豆油	キャベツ、たまねぎ、にん じん	しょうゆ、シママース、こ しょう	
27日 (木)	りんご			りんご		
	28日 (金)	牛乳	牛乳			
	小：ココアあげパン (乳 ×)		★給食パン(小麦・乳・大 豆)、三温糖、アーモン ド、こくとう、大豆油		ミルメークココア(大 豆)、ココア	
	中：こくとうパン (乳 ×)		★給食こくとうパン(小麦・ 乳・大豆)			
	ABCスープ	ベーコン(豚肉)、レンズ豆	マカロニ(小麦)、三温糖、 オリーブ油	にんじん、たまねぎ、だい こん、にんにく、トマト	トマトケチャップ、赤ワイ ン、ウスターソース、シマ マース、豚がら(豚肉)	
28日 (金)	ポテトのカレーいため	無添加ウインナー(豚肉)	じゃがいも、大豆油	にんじん、たまねぎ、ビー マン、黄パプリカ	シママース、カレー粉、 しょうゆ、こしょう	宜中1.2年
	中：うまかってん	大豆、小魚、あおさ	ひまわりの種、米、セサミ クラッカー(ゴマ、小麦)			
	29日 (土)	牛乳	牛乳			
	ごはん		こめ			
	とうにゅうとん汁	ぶたにく、あぶらあげ(大 豆)、みそ(大豆)、豆乳(大 豆)	さといも	だいこん、こんにゃく、ご ぼう、にんじん、しいた け、ねぎ、しょうが	花かつお	
29日 (土)	チーズおから (乳 ○)	とりにく、おから(大豆)、 ★チーズ(乳)、★牛乳	大豆油、三温糖	にんじん、たまねぎ、えだ まめ(大豆)	しょうゆ、シママース	宜中1.2年
	オレンジ			オレンジ		
	30日 (日)	牛乳	牛乳			

令和7年

11月 の給食配ぜん図

★季節の食べものについて知ろう★



かみかみメニューのマークだよ！

学校給食の栄養基準量	E=エネルギー	P=たんぱく質	F=脂質	F=繊維
小学校	850 kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g	
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g	

宜野湾学校給食センター

098-898-4541

こ ん だ て	3(月)	4(火) 11月スタート！免疫力アップのために…	5(水) 秋のくだもの「かき」が登場	6(木) クラムチャウダーの「クラム」って？	7(金) 11/8は「いい歯の日」！ よくかんで食べよう！
	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校
こ ん だ て	10(月) 宮城県の郷土料理「ずんだもち」	11(火) 食べたあとはしっかり片づけよう！	12(水) 「さけ」をぜいたくに使ったパスタです♪	13(木) どうして毎日のように「にんじん」が出るの？	14(金) 明日は七五三♪ 琉球料理のお祝いメニューです♥
	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校
こ ん だ て	17(月) 11/16いい羊の日	18(火) 「ファイバー」をあらわす栄養素とは？	19(水) 食育の日	20(木) 琉球料理の日	21(金) 11/24「和食の日」
	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校
こ ん だ て	24(月) 和食の日	25(火) 食欲の秋♥	26(水) 正しく手をあらおう！	27(木) みんな大好き「あげパン」のルーツ♪	28(金) 「みそ」のパワー(ぐ)♪
	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校

11月23日は、「勤労感謝(きんろうかんしゃ)の日」でしたね♪
毎日の給食がみなさんに届くまでに、野菜をつくってくれる「農家さん」や、魚をとってくれる「りょうしさん」、豚や牛をそだててくれる「ちくさんのうかさん」、給食で使用する野菜をとどけてくれる「やおやさん」、メニューを考える「えいようしさん」、調理する「調理員さん」、食材費をはらってくれる「みなさんのお母さん、お父さん」など、たくさんの方がかわって給食が作られます。感謝していただきましょうね(^^)!

11/24 和食の日



多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重
健康的な食生活を支える栄養バランス

自然の美しさと季節の移ろいの表現
正月などの年中行事と密接な関わり

和食の重要食材・大豆！こぼれと大豆はとってももなかよし！

11月24日は「和食の日」ですが、お米と並び、和食に欠かせない食材が「大豆」です。大豆は、煮たり、炒ったりして食べるだけでなく、豆腐や納豆、しょうゆ、みそなどの原料としても利用されています。日本ではよく、「ごはんともそ汁」や「ごはんや納豆」など、お米のごはんとも大豆や大豆の加工品と一緒に食べます。これは栄養面から

みても、とてもよいことなのです♪ お米と大豆を組み合わせることで、お互いの足りないところを補いあってくれています！ 21(金)の給食では、豆腐、うすあげ、みそ、しょうゆの4つの大豆からできた加工品を使用していますよ♪

