

○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

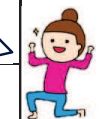
※ 除去食対応は、学校および給食センターと処遇会議を経て対応が決まった児童・生徒へ行うものです。

- 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 (月)	牛乳	牛乳				志真志6年 宜野湾中
	ごはん		こめ			
	おでん(卵 ○)	とりにく、あつあげ(大豆)、がんもどき(大豆)、★うすらの卵	じゃがいも	だいこん、にんじん、こんにゃく	しょうゆ、みりん、酒、シママース、花かつお、丼カス(鶏肉)	
	こまつなのアーモンドあえ	ツナフレーク(大豆)	アーモンド、三温糖、ごま油(ごま・大豆)	こまつな、もやし、きゅうり	しょうゆ	
	なっとう	なっとう(大豆)			タレ(小麦・大豆)	
2日 (火)	牛乳	牛乳				
	すきやきうどん	ぶたにく、あぶらあげ(大豆)、かまぼこ(大豆)	うどん(小麦)、三温糖、大豆油	にんにく、はくさい、こまつな、長ねぎ、たまねぎ、にんじん、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、シママース、丼カス(豚肉・鶏肉)、花かつお	
	いものあえもの	ひよこ豆、青えんどう豆、赤インゲン豆	じゃがいも、卵なしマヨネーズ(大豆)	きゅうり、にんじん	フレンチドレッシング、シママース	
	かきあげ		かきあげ(小麦、大豆)大豆油			
3日 (水)	牛乳	牛乳				
	ちゅうかおこわ	とりにく	こめ、もち米、麦、カルシウム米、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、ガウス(鶏肉)	
	あつあげのちゅうかいため	あつあげ(大豆)、ぶたにく	三温糖、かたくりこ、大豆油、ごま油(ごま・大豆)	きくらげ、にんじん、たまねぎ、もやし、はくさい、いんげん、こまつな、しょうが、にんにく	酒、オイスターソース、しょうゆ、シママース、丼カス(豚肉・鶏肉)	
	ターサイパオズ	ターサイパオズ(小麦・鶏肉・豚肉・大豆・ごま)				
4日 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	とうがんのすりながしじる(卵 ○)	★卵、とりにく		とうがん、ねぎ	花かつお、丼カス(豚肉・鶏肉)、しょうゆ、シママース	
	パパイヤンプシー	ぶたにく、かまぼこ(大豆)、あつあげ(大豆)、みそ(大豆)	大豆油、三温糖	パパイヤ、だいこん、にんじん、こんにゃく、からしな	みりん、シママース、花かつお	




今日は宜野湾市産のこまつなをたっぷり使用しているよ!








給食の麺料理の日は、エネルギー不足になりがち!
おやつにはおにぎりやサンドイッチを!






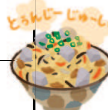
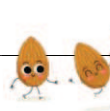




青パパイヤを野菜として食べる地域は少ないんだよ!



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
5日 (金)	牛乳 ごはん	牛乳	こめ			
	わかめととうふのみそしる	とうふ(大豆)、わかめ、あぶらあげ(大豆)、みそ(大豆)		とうがん、えのき、長ねぎ	花かつお	
	こうやとうふのたまごとじどん(卵O)	ぶたにく、高野豆腐(大豆)、大豆、★卵	三温糖、かたくりこ、大豆油	だいこん、にんじん、いんげん	花かつお、しょうゆ、みりん、シママース	
	べにいもとナッツのあめがらめ		紅芋、大豆油、アーモンド、三温糖、黒糖、はちみつ		しょうゆ	
8日 (月)	牛乳 コッペパン(乳×)	牛乳	★給食パン(小麦・乳・大豆)			鉄分補給!! 
	むぎとあさりのスープ	あさり、ベーコン(豚肉)	麦、じゃがいも	はくさい、にんじん、たまねぎ、セロリ	白ワイン、しょうゆ、シママース、こしょう、鶏ガラ(鶏肉)	
	チリコンカン	ぎゅうにく、ぶたにく、無添加ウインナー(豚肉)、豚レバー、大豆たんぱく、赤いんげん豆、大豆	三温糖、大豆油	ウーシパウダー、にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマト	赤ワイン、トマトケチャップ、ウスターソース、トマトソース(大豆)、チリパウダー、チリソース、デジラソース(小麦・鶏肉)、シママース、ホーガスープ(豚肉・鶏肉)	
	フルーツヨーグルト(乳O)	★ヨーグルト(乳)	ゆずゼリー	みかん缶、もも缶、パイナップル		
9日 (火)	牛乳 ごはん	牛乳	こめ			カルシウム! 鉄分! 食物繊維!
	こんさいゴマみそしる	とりにく、とうふ(大豆)、みそ(大豆)	さつまいも、ごま	だいこん、にんじん、しょうが	花かつお	
	ひじきいため	ぶたにく、かまぼこ(大豆)、ひじき、大豆	大豆油	にんじん、こんにゃく、もやし、いんげん	しょうゆ、みりん、シママース、花かつお	
	さめのうめマヨやき	さめ、調製豆乳(大豆)	卵なしマヨネーズ(大豆)	うめ、梅肉(大豆、りんご)	みりん	
10日 (水)	牛乳 クファージュシー	牛乳	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、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、ホーガスープ(豚肉・鶏肉)	
	ウムクシアンダーギー		紅芋もち粉砂糖、大豆油			
11日 (木)	牛乳 むぎごはん	牛乳	こめ、麦			今が旬! 今が旬!
	チキンストロガノフ(乳O)	とりにく、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、デジラソース(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、ガスープ(鶏肉)	
	れんコーンサラダ		アーモンド、卵なしマヨネーズ(大豆)、ドレッシング	れんこん、だいこん、きゅうり、にんじん、コーン		

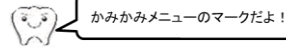
日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
12日 (金)	牛乳 ごはん	牛乳	こめ			 豚レバー!!
ビ タ ミ ン の 日	はくさいとわかめの ちゅうかスープ	とうふ(大豆)、わかめ	ごま油(ごま・大豆)	はくさい、えのき、にんじ ん、長ねぎ、しょうが	しょうゆ、シママース、花 かつお、ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ(鶏肉)	
	レパニラいため	豚レバー  くだものに いっぱい!! ビタミンC!	大豆油、三温糖、かたくり こ	もやし、たまねぎ、にんじ ん、にら、しょうが、にん にく	オイスターソース、しょう ゆ、シママース、こしょう	
	りんご			りんご	豚レバーには鉄分がいっぱい! 鉄分はビタミンCと組み合わせると吸収率が アップします♪	
15日 (月)	牛乳 ミートスパゲティ	牛乳	スパゲティ(小麦)、三温 糖、大豆油	にんじん、たまねぎ、ビー マン、セロリ、マッシュ ルーム、にんにく、トマト	トマトケチャップ、ﾃﾞｼﾞﾀ ｰｽ(小麦・鶏肉)、ｳｽﾀｰ ｰｽ、赤ワイン、シママース、 ﾎｰｶﾞﾗｽｰﾌﾟ(豚肉・鶏肉)	 食物繊維! たんぱく質!  オレイン酸!
	まめポテトサラダ	ひよこ豆、青えんどう豆、 赤インゲン豆	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	
	オムレツ (卵 ×)	★オムレツ(卵、小麦、大 豆)				
16日 (火)	牛乳 ごはん	牛乳	こめ			 ごまみそやき で食べやすいよ!
	あさりのすましじる	あさり、わかめ、とうふ(大 豆)		だいこん、えのき	酒、しょうゆ、 シママース、 花かつお	
	もやしのあえもの		三温糖、ごま油(ごま・大 豆)	もやし、にんじん、きゅう り、ごまつな	しょうゆ、酢	
	バサのごまみそやき	バサ、みそ(大豆)	ごま、三温糖、アーモンド	しょうが、にんにく	みりん、酒、 しょうゆ	
17日 (水)	牛乳 ごはん	牛乳	こめ			 しょうが やまご
	タイピーエン (卵 ○)	とりにく、★うすらの卵	はるさめ	にんじん、しいたけ、はく さい、きくらげ	鶏ガラ(鶏肉)、ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ (鶏肉)、しょうゆ、シマ マース、こしょう	
	ホイコーロー	ぶたにく	ごま油(ごま・大豆)、大豆 油	キャベツ、にんにくの芽、 にんじん、たまねぎ、たけ のこ、しょうが	酒、ﾃﾞｼﾞﾀｼﾞｬﾝ(小麦・大豆・ ごま)、ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、しょう ゆ、みりん、シママース	
	だいずのココアがらめ	大豆	三温糖、ココア			
18日 (木)	牛乳 ごはん	牛乳	こめ			 琉球料理、 おいシーサー♪
琉 球 料 理 の 日	イナムドゥチ	ぶたにく、かまぼこ(大 豆)、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)、ﾎｰｶﾞﾗｽｰﾌﾟ(豚肉・ 鶏肉)	
	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	

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
19日 (金) 食育の日	牛乳	牛乳				    
	ごはん		こめ			
	けんさんやさいとたまごのみそしる (卵 ○)	とうふ(大豆)、★卵、みそ(大豆)		えのき、こまつな、キャベツ	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	しょうゆ、みりん、酒、シママース、花かつお	
	けんさんまぐろカツ	まぐろカツ(小麦・大豆)	大豆油	食育の日の献立は 県産食材をいろいろ つかってるよ!		
22日 (月) (トウンジー)	牛乳	牛乳				
	トウンジージュシー	ぶたにく、かまぼこ(大豆)、あぶらあげ(大豆)	こめ、麦、カルシウム米、田芋、大豆油	にんじん、しいたけ、ねぎ	酒、みりん、しょうゆ、花かつお、ホーカガス(豚肉・鶏肉)	
	いか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、茎わかめ	ごま、三温糖、ごま油(ごま・大豆)	きゅうり、だいこん、シークワサー果汁	しょうゆ、酢、ノオイルレッシング	
	こいわしのからあげ	こいわし	小麦粉、大豆油		シママース	
23日 (火)	牛乳	牛乳				
	コッペパン(乳 ×)		★給食パン(小麦・乳・大豆)			
	チキンヌードルスープ	とりにく	スパゲッティ(小麦)	にんじん、たまねぎ、えのき、こまつな、長ねぎ	鶏ガラ(鶏肉)、ガス(鶏肉)、しょうゆ、シママース、こしょう、ローレル	
	ごぼうとナッツのサラダ		アーモンド、三温糖、オリーブ油	ごぼう、アスパラガス、にんじん、コーン、シークワサー果汁	しょうゆ、酢、シママース	
	ミートボール	ミートボール(大豆・鶏肉・豚肉)				
24日 (水)	牛乳	牛乳				 今が旬のくだもの♡
	ごはん		こめ			
	うちなーみそしる	ぶたにく、とうふ(大豆)、みそ(大豆)		にんじん、とうがん、えのき、さんとうさい	花かつお	
	フータシャー(卵 ○)	ふ(小麦)、★卵、ツナフレーク(大豆)	大豆油	キャベツ、もやし、にんじん、にら	しょうゆ、シママース、こしょう	
	みかん			うんしゅうみかん		
25日 (木) クリスマス	牛乳	牛乳				 MERRY Christmas♡
	クリスマスピラフ	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、オリーブガス(鶏肉)	
	キラキラツリーサラダ	ツナフレーク(大豆)	ドレッシング(小麦・大豆・ゼラチン)	ブロッコリー、カリフラワー、赤パプリカ、黄パプリカ、きゅうり、にんじん		
	チキンのマーマレードやき	とりにく	マーマレード	にんにく	しょうゆ、白ワイン、シママース	
	サンタさんからのプレゼントケーキ		クリスマスケーキ(大豆)	明日から冬休み! 生活リズムを大切に♪		

令和7年

12月 の給食配ぜん図

★寒さに負けない食事をしよう★



学校給食の栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質
小学校	650 kcal	21.1~32.5g	14.4~21.6g	
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	1(月) 寒さに負けない食事をしよう 	2(火) エネルギーになる食べ物なんだ？ 	3(水) あつあつってどんな食べ物？ 	4(木) ンブシーはどんな料理だったかな？ 	5(金) 県産の紅芋を使っあめがらめだよ 	
	小学校 E 617 P 29.2 F 20.1 中学校 E 724 P 32.9 F 22.1	小学校 E 532 P 18 F 31.5 中学校 E 649 P 20.6 F 38.8	小学校 E 582 P 24.6 F 23.8 中学校 E 741 P 31 F 31.5	小学校 E 556 P 23.4 F 18.9 中学校 E 662 P 26.9 F 21.1	小学校 E 666 P 24.9 F 23.9 中学校 E 827 P 30.4 F 29.3	
	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て	
こ ん だ て	8(月) フルーツヨーグルトの登場！ 	9(火) ひじきはいちそうの仲間！かいそうの働きは？ 	10(水) てんぷらとアンダーギーには違いがあるよ！ 	11(木) 今が旬！れんこんのサラダ 	12(金) 今日はビタミンの日！ 	
	小学校 E 610 P 27.8 F 19.8 中学校 E 700 P 31.7 F 22.2	小学校 E 603 P 27.3 F 20.3 中学校 E 734 P 34.9 F 23.8	小学校 E 609 P 22 F 24.5 中学校 E 691 P 24.8 F 28.2	小学校 E 706 P 28 F 22.5 中学校 E 839 P 32.8 F 25.6	小学校 E 513 P 21.9 F 12.9 中学校 E 612 P 25.3 F 14.1	
	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て	
こ ん だ て	15(月) すこいぞ！豆パワー！！ 	16(火) 鉄分やカルシウムの多い食べ物 	17(水) タイビーエンってなんだ？ 	18(木) 琉球料理の日 	19(金) 食育の日(県産品いっぱいメニュー) 	
	小学校 E 569 P 23.2 F 22.7 中学校 E 669 P 28.2 F 26.5	小学校 E 513 P 22.3 F 14.3 中学校 E 629 P 28.3 F 16.9	小学校 E 619 P 25.7 F 20.5 中学校 E 739 P 29.9 F 22.9	小学校 E 584 P 26.4 F 19.9 中学校 E 696 P 30.7 F 22.4	小学校 E 635 P 30.1 F 17.6 中学校 E 771 P 36.5 F 20.2	
	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て	
こ ん だ て	22(月) 今日は冬至(トウジー)だよ！ 	23(火) よくかむことの良さ 	24(水) もうすぐ冬休み！風にも負けないために... 	25(木) クリスマス わくわくメニューをどうぞ！ 		
	小学校 E 582 P 30.1 F 23 中学校 E 685 P 36.5 F 26.2	小学校 E 593 P 26.2 F 21.1 中学校 E 669 P 29.3 F 23.2	小学校 E 572 P 26.8 F 14.6 中学校 E 688 P 33.4 F 16.3	小学校 E 636 P 28.8 F 25 中学校 E 719 P 33.4 F 28		
	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て		
こ ん だ て						
	小学校 中学校					