

○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、期限内に收めましょう。

●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)、★うずらの卵	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、ボーカ ラスープ(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、ボーカラスープ(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		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!	
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、ガラ スープ(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、ボ ーカラスープ(豚肉・鶏肉)	
	ターサイバオズ	ターサイバオズ(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、ボーカラスープ (豚肉・鶏肉)、 しょうゆ、シママース	
	パパイヤンブジー	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	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	牛乳				
	ごはん		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	
	こうやどうふのたまごとじどん(卵〇)	ぶたにく、高野豆腐(大豆)、大豆、★卵	三温糖、かたくりこ、大豆油	たいこん、にんじん、いんげん	花かつお、しょうゆ、みりん、シママース	
	べにいもとナツツのあめがらめ		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	牛乳				
	コッペパン(乳×)		★給食パン(小麦・乳・大豆)			
	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、無添加ワインナー(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	ウージパウダー、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、デジラスリー(小麦・鶏肉)、シママース、ポークラスープ(豚肉・鶏肉)	
	フルーツヨーグルト(乳〇)	★ヨーグルト(乳)	ゆずゼリー	みかん缶、もも缶、バイン缶		
9日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	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	たいこん、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	食物繊維!
10日 (水)	牛乳	牛乳				
	クファジューシー	ぶたにく、ひじき、かまぼこ(大豆)	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	
	ヌンクーヴ	ぶたにく、かまぼこ(大豆)、あぶらあげ(大豆)	大豆油	たいこん、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、ポークラスープ(豚肉・鶏肉)	
	ウムクジアンダーギー		紅芋 もち粉 砂糖、大豆油			
11日 (木)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		こめ、麦			
	チキンストロガノフ(乳〇)	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、ウージパウダー	赤ワイン、デジラスリー(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、ガラスープ(鶏肉)	
	れんコンサラダ		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) ビタミンの日	牛乳	牛乳				豚レバー!! 
	ごはん		こめ			
	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、ガラスー'(鶏肉)	
	レバニラいため	豚レバー 	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	牛乳				オレイン酸! 
	ミートスパゲティ	ぎゅうにく、ぶたにく、豚レバー、大豆、大豆たんぱく	スパゲティ(小麦)、三温糖、大豆油	にんじん、たまねぎ、ピーマン、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、デミグラソース(小麦・鶏肉)、セリーリー、赤ワイン、シママース、ホーカラスー'(豚肉・鶏肉)	
	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 X)	★オムレツ(卵、小麦、大豆)			食物繊維! たんぱく質!	
16日 (火)	牛乳	牛乳				ごまみそやき 
	ごはん		こめ			
	あさりのすましる	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、こまつな	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	牛乳				ごまみそやき 
	ごはん		こめ			
	タイピーエン (卵 O)	とりにく、★うずらの卵	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)、ガラスー'(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、テツヅケヤツ(小麦・大豆・ごま)、トウガラシ、しょうゆ、みりん、シママース	
18日 (木) 琉球料理の日	だいすのココアがらめ	大豆	三温糖、ココア			琉球料理、 おいシーサー♪ 
	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	イナムドウチ	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)、ホーカラスー'(豚肉・鶏肉)	
マーミナーチャンブルー	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	琉球料理、 おいシーサー♪	

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 ものうまい	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	 
22日 (月) 冬 至 ト ウ ン ジ ー	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!	 
	牛乳	牛乳				
	トウンジージューシー	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、ポークガラスー ^ブ (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 クワーサー果汁	しょうゆ、酢、ノンオイルレッジ ング	
23日 (火)	こいわしのからあげ	こいわし	小麦粉、大豆油		シママース	
	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)、ガラスー ^ブ (鶏肉)、しょうゆ、シマ マース、こしょう、ローレ ル	
	ごぼうとナツツのサラダ		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 クワーサー果汁	しょうゆ、酢、シママース	
24日 (水)	ミートボール	ミートボール(大豆・鶏 肉・豚肉)				
	牛乳	牛乳				
	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	
	フータシヤー (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	
25日 (木) クリ ス マ ス	みかん			うんしゅうみかん		
	牛乳	牛乳				
	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、キッガラスー ^ブ (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、黄パブ 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♪	

★寒さに負けない食事をしよう★

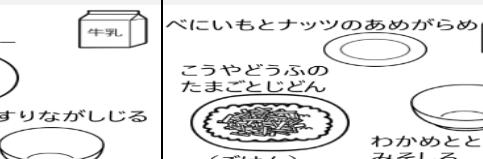
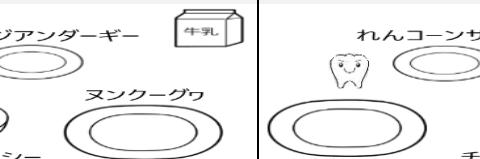
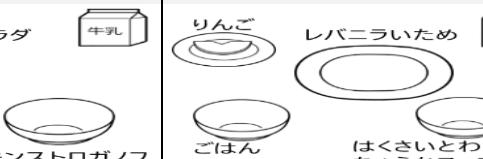
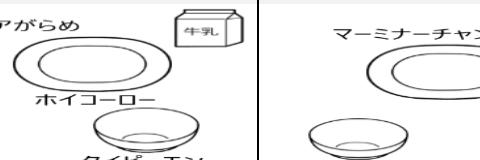
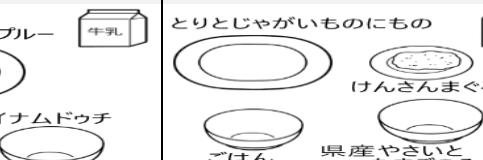
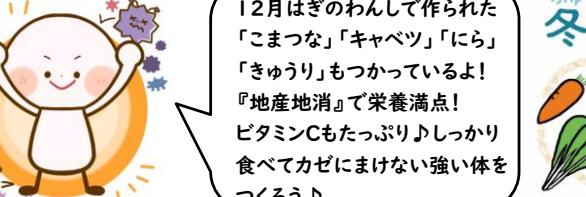


かみかみメニューのマークだよ！

学校給食の 栄養基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質	
	小学校	650 kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

子供相談センタ
888-888-1544

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ーんだ? ?	3(水) あつあげってどんな食べ物? ?	4(木) ンブシーはどんな料理だったかな?	5(金) 県産の紅芋を使あめがらめだよ
					
小学校	E 617 P 29.2 F 20.1	E 532 P 18 F 31.5	E 582 P 24.6 F 23.8	E 556 P 23.4 F 18.9	E 666 P 24.9 F 23.9
	E 724 P 32.9 F 22.1	E 649 P 20.6 F 38.8	E 741 P 31 F 31.5	E 662 P 26.9 F 21.1	E 827 P 30.4 F 29.3
こ ん だ て	8(月) フルーツヨーグルトの登場!	9(火) ひじきはかいそうの仲間! かいそうの働きは? ?	10(水) てんぶらとアンダーガ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	E 603 P 27.3 F 20.3	E 609 P 22 F 24.5	E 706 P 28 F 22.5	E 513 P 21.9 F 12.9
	E 700 P 31.7 F 22.2	E 734 P 34.9 F 23.8	E 691 P 24.8 F 28.2	E 839 P 32.8 F 25.6	E 612 P 25.3 F 14.1
こ ん だ て	15(月) すごい! 豆パワー!!	16(火) 鉄分やカルシウムの多い食べ物	17(水) タイピーエンってなーんだ? ?	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	E 513 P 22.3 F 14.3	E 619 P 25.7 F 20.5	E 584 P 26.4 F 19.9	E 635 P 30.1 F 17.6
	E 669 P 28.2 F 26.5	E 629 P 28.3 F 16.9	E 739 P 29.9 F 22.9	E 696 P 30.7 F 22.4	E 771 P 36.5 F 20.2
こ ん だ て	22(月) 今日は冬至(トゥンジー)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	E 593 P 26.2 F 21.1	E 572 P 26.8 F 14.6	E 636 P 28.8 F 25	
	E 685 P 36.5 F 26.2	E 669 P 29.3 F 23.2	E 688 P 33.4 F 16.3	E 719 P 33.4 F 28	
こ ん だ て					
	小学校	中学校			