

○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。

食と子どもの健康展開催!

7月の県産品奨励月間に合わせて、学校給食と地場産物をテーマにした健康展が開催されます☆

日時：令和7年7月12日(土) 11:00~16:00
場所：イオン具志川店 2階 ゲームセンター前

・学校給食及び食育に関する展示・年齢別食料構成の展示
・各市町村農産物・水産物の展示・食育クイズやゲーム
・「熱き厨房に集う者たち!」 など盛りださん♪

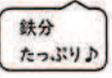
★なぞ解きチャレンジ★【問題編】

今回のミッションは「夏に咲く野菜の花当てクイズ」。下の8つの花は、それぞれ何の野菜の花でしょう?これから給食にたくさん登場してきますよ!

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
1日 (火) 宜野湾市民の日	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	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、ポークスープ(豚肉・鶏肉)	
	クープイリチー	ぶたにく、かまぼこ(大豆)、こんにぶ、あぶらあげ(大豆)	三温糖、大豆油	切干大根、こんにゃく	みりん、しょうゆ、シママース、花かつお、ポークスープ(豚肉・鶏肉)	
	オレンジ			オレンジ		
2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、ガルスープ(鶏肉)	
	パンパンジー	とりにく	ごま、三温糖、ごま油(ごま・大豆)	キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし	シママース、しょうゆ、酢	
	べにいもだんご		べにいもだんご(ごま、豚肉、牛肉、大豆)、大豆油		沖縄県産の紅芋を使ってるよ!!	
3日 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	へちまのみそしる	ぶたにく、あぶらあげ(大豆)、みそ(大豆)	じゃがいも	へちま、にんじん、こんにゃく、ねぎ	シママース、花かつお	
	こうやどうぶのたまごじとん(卵○)	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	

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 (金)	牛乳	牛乳				
	チキンライス	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	丼が スoup (鶏肉)、白ワイン、しょうゆ、シママース、こしょう	 夏野菜たっぷり使ったラタトゥイユだよ! 夏野菜はビタミンの宝庫!
	ラタトゥイユ		オリーブ油、三温糖	なす、とうがん、赤パプリカ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト	シママース、こしょう、丼が スoup (鶏肉)、しょうゆ	
こもちししゃもフライ	子持ちししゃもフライ (小麦)	大豆油				
7日 (月)	牛乳	牛乳				
	ゆかりごはん		こめ、さとう	赤しそ	真塩	
	たなばたそーめんじる	魚そうめん、もずく		えのき、にんじん、ねぎ	酒、みりん、しょうゆ、シママース、花かつお、煮干しだし (さば)	
	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	
たなばたゼリー		たなばたゼリー (大豆)				
8日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			 アニメ紹介ページだよ!
	イナムドッチ	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、豚から(豚肉)、丼が スoup (豚肉・鶏肉)	
ゴーヤーチャンプルー (卵 O)	ぶたにく、とうふ(大豆)、かまぼこ(大豆)、★卵、かつおぶし	大豆油	にがうり、にんじん、たまねぎ、にんにく	しょうゆ、シママース		
9日 (水)	牛乳	牛乳				
	コッペパン (乳 X)		★給食パン (小麦・乳・大豆)			
	へちまのクリームスープ (乳 O)	まぐろ、★脱脂粉乳(乳)、白いんげん	じゃがいも、★生クリーム(乳)、小麦粉、★マーガリン(乳・大豆)	へちま、にんじん、たまねぎ、しめじ	丼が スoup (鶏肉)、★ホワイトルウ (小麦・乳・大豆・牛肉・鶏肉)、白ワイン、シママース、こしょう	
ささみとざつこくのサラダ	えんどう、ひよこまめ、レンズまめ、黒大豆、あずき、とりにく	麦、玄米、赤米、きび、アーモンド、卵なしマヨネーズ(大豆)、ドレッシング(小麦・大豆・りんご)、三温糖	きゅうり、キャベツ			
10日 (木)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		こめ、麦			
	さわにわん	ぶたにく、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	 納豆は発酵食品。大豆を発酵することで栄養価もup♪なっとうみそにはひきわり納豆をつけているよ!
	ぶたにくとニンニクのめいため	ぶたにく	大豆油	にんにくの芽、たまねぎ、にんじん、たけのこ、キャベツ、にんにく	しょうゆ、シママース	
なっとうみそ	なっとう(大豆)、ぶたにく、みそ(大豆)	三温糖、大豆油	ねぎ、しょうが	みりん		
11日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	ちゅうかたまごスープ (卵 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)、丼が スoup (鶏肉)	
チャーホーサイ	ぶたにく、かまぼこ(大豆)	はるさめ、大豆油、ごま油(ごま・大豆)	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にら、しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、シママース		

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 (月)	牛乳	牛乳				
	トマトリゾット	あさり	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、マッシュルーム、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、オリーブオイル(鶏肉)	
	ファイバーサラダ	えんどう、ひよこまめ、レンズまめ、黒大豆、あずき、レッドキドニー、蕎麦えんどう	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	
メンチカツ	メンチカツ(大豆・鶏肉・豚肉)	大豆油			食物繊維の多い、まめやごま、アーモンドなどをたっぷり使っているよ!	
15日 (火)	牛乳	牛乳				
	ちゅうかめん		ラーメン(小麦・大豆)			
	ジャージャーめん(く)	ぶたにく、豚レバー、大豆たんぱく、大豆、みそ(大豆)	三温糖、ごま、かたくりこ、ごま油(ごま・大豆)、大豆油	しいたけ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、長ねぎ、しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、シママース、トガツツヤ、テンメンジャン(小麦・大豆・ごま)、オリーブオイル(豚肉・鶏肉)	
	ワンタンスープ		わんだん(小麦・大豆・豚肉・ごま)、かたくりこ、ごま油(ごま・大豆)	きくらげ、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、鶏ガラ(鶏肉)、オリーブオイル(鶏肉)	
オレンジ			オレンジ			
16日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	あさりのみそしる	あさり、とうふ(大豆)、わかめ、みそ(大豆)		とうがん、長ねぎ	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、オリーブオイル(豚肉・鶏肉)	
こざかなとアーモンドのみつがらめ	カエリ、大豆	アーモンド、ごま、水あめ、三温糖		しょうゆ		
17日 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	琉球料理の日					
	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、オリーブオイル(豚肉・鶏肉)	
ナーベラーンプシー	ぶたにく、あつあげ(大豆)、みそ(大豆)	三温糖、大豆油	へちま、にんじん、にら	シママース、花かつお、しょうゆ、みりん		
こいわしのからあげ	こいわし	かたくりこ、小麦粉、大豆油		シママース		
18日 (金)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		こめ、麦			
	うちなーなつやさいカレー	とりにく	小麦粉、大豆油、三温糖	とうがん、たまねぎ、にんじん、パパイア、にがうり、ピーマン、へちま、かぼちゃ、トマト、しょうが、にんにく	カレー粉(小麦)、カレー粉、オリーブオイル、チャツネ(りんご)、デミグラス(小麦・鶏肉)、シママース、オリーブオイル(鶏肉)	
	モーウイのあえもの	ツナフレーク(大豆)	三温糖	モーウイ、きゅうり、もやし、シークアーター果汁		
ヨーグルト(乳×)	★ヨーグルト(乳×セラチン)				モーウイは、赤ウリ。今が旬の野菜です! さっぱりとしたあえ物にぴったり!	

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
27日 (水) 二学期 始業式	牛乳	牛乳				 
	ごはん		こめ			
	あさりとわかめのスープ	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	
	タコスライス(ミート)	ぎゅうにく、ぶたにく、豚レバー、大豆たんぱく、大豆	三温糖、大豆油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	赤ワイン、トマトケチャップ、トイツ(大豆)、チリパウダー、チリソース、ピザソース(大豆)、ウスターソース、しょうゆ、シママース	
	// (やさい)			キャベツ、きゅうり		
	スライスチーズ(乳 X)	★チーズ(乳)				
28日 (木)	牛乳	牛乳				 カレー味で食欲UP♪ ビタミンやミネラル補給!
	チキンライス	大豆、とりにく	こめ、麦、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、パプリカパウダー、シママース、こしょう、丼がらす(鶏肉)	
	ポテトのカレーいため	無添加ウィンナー(豚肉)	じゃがいも、大豆油	にんじん、たまねぎ、ピーマン、黄パプリカ	シママース、カレー粉、しょうゆ、こしょう	
	オムレツ(卵 X)	★卵	調合油	ほうれんそう	食塩	
29日 (金)	牛乳	牛乳				水分補給にも へちま! 
	むぎごはん		こめ、麦			
	マーボーへちま	とうふ(大豆)、ぶたにく、豚レバー、大豆たんぱく、みそ(大豆)	かたくりこ、ごま油(ごま・大豆)、大豆油	とうがん、へちま、にんじん、たまねぎ、たけのこ、にら、しいたけ、にんにく、しょうが	ツナツナ(小麦・大豆・ごま)、トウモロコシ、しょうゆ、トマトケチャップ、豚ガラ(豚肉・鶏肉・リンゴ)、シママース	
	パンウースー		はるさめ、ごま、三温糖、ごま油(ごま・大豆)	にんじん、きゅうり、もやし	しょうゆ、酢	

★なぞ解きチャレンジ★【解答・解説編】

1  トマト	2  きゅうり	3  かぼちゃ	4  オクラ
5  ピーマン	6  ごぼう	7  とうもろこし	8  なす

お互いによく似ている花もありましたね。植物学的には、きゅうりとかぼちゃはウリ科、トマトやピーマン、なすは同じナス科の植物です。きゅうりやかぼちゃ、とうもろこしには雄花もありますよ。畑で探したり、本で調べたりしてもおもしろいですね。ごぼうはキク科でアザミに似た花を咲かせます。





★暑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	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学校	830 kcal	21.1~32.5g	14.4~21.6g
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.6g

こ
ん
だ
て

7月は県産品奨励月間です!!給食でも県産食材たっぷり使っていますよ!

1(火) 宜野湾市市民の日のお祝い膳です♪

E	548	P	22.1	F	16.9
E	645	P	25.3	F	18.8

2(水) 県産紅芋の紅芋団子をめしあがれ♡

E	531	P	20	F	18.2
E	596	P	22.5	F	20.2

3(木) なんだか不思議な食感?高野豆腐

E	573	P	25.4	F	18.7
E	682	P	29.1	F	21

4(金) 夏野菜たっぷりのラタトゥイユ

E	544	P	22.8	F	18.5
E	650	P	28.3	F	21.8

こ
ん
だ
て

7(月) 今日はたなばた♪七夕の行事食は??

E	553	P	20	F	10.8
E	648	P	23.2	F	11.3

8(火) アニメ「沖つ浦」との図書コラボ給食です♪

E	601	P	28.7	F	20.4
E	716	P	33.5	F	23.1

9(水) へちまの洋風アレンジはどうでしょう?

E	582	P	25.7	F	20.6
E	668	P	29.1	F	23

10(木) 今日は納豆の日! ひきわり納豆で納豆みそ♡

E	572	P	21.5	F	15.1
E	693	P	26.1	F	17.3

11(金) だしをかかせて減塩効果

E	552	P	23.4	F	17.2
E	667	P	27.6	F	20.2

こ
ん
だ
て

14(月) 豆とごっくでしょくもつせんいをとろう!

E	546	P	22.1	F	29.4
E	676	P	27.8	F	36.9

15(火) じゃーじゃーめんのとうじょうです♪

からめて食べてね!!

E	677	P	28.9	F	23.6
E	756	P	32.6	F	26.3

16(水) 一口30回! よくかむとどんないいことがあるの?

のせて食べてね!!

E	579	P	26.1	F	17.2
E	690	P	30.6	F	19.3

17(木) 琉球料理の日(夏野菜でパワー全開!)

E	582	P	27.3	F	19.6
E	692	P	31.9	F	22.2

18(金) 食育の日・夏休みは生活リズムを大切に!

E	633	P	21.7	F	16.1
E	740	P	24.5	F	17.8

夏野菜を食べて夏バテ予防!

こ
ん
だ
て

水分補給を忘れずに

のどがかわく前に
こまめに
水か麦茶で

朝ごはんを食べて
しっかり補給

8月

27(水) バランスよい食事で夏バテもふきとばそう!

E	591	P	27	F	19.6
E	694	P	30.5	F	21.1

28(木) スパイスの香りで食欲アップ♪

E	582	P	22.9	F	21
E	671	P	27.4	F	25.4

29(金) 水分の多い野菜料理は水分補給にも役立つよ!

E	623	P	24.3	F	18.1
E	736	P	28.1	F	20.3