

○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。

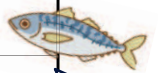
※ 宜野湾市立学校給食センターのアレルギー除去対応食材は★マークで表示しており、給食センターでの対応は次の通りです。

(○) …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・生徒へ行なうものです。

- 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				
	ごはん		こめ			
	とうがんのすりがし汁 (卵 ○)	★卵、とりにく		とうがん、ねぎ	花かつお、ホーカスープ(豚肉・鶏肉)、しょうゆ、シママース	
	ひじきのいり豆腐	ぶたにく、大豆、とうふ(大豆)、ひじき	大豆油、三温糖	にんじん、長ねぎ、えだまめ(大豆)、しめじ	しょうゆ、酒、シママース	
	さばのてりやき	さば	三温糖	しょうが	酒、みりん、しょうゆ	
2日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	サムゲタンふうスープ	とりにく	もち米、麦	しいたけ、にんじん、しめじ、えのき、長ねぎ、しょうが、にんにく	鶏ガラ(鶏肉)、丼ガスープ(鶏肉)、しょうゆ、酒、シママース、ローレル	
	レバニういため	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	
3日 (水)	牛乳	牛乳				
	コッペパン (乳 ×)		★給食パン(小麦・乳・大豆)			
	青大豆のポタージュ (乳 ○)	青大豆ペースト(大豆)、まぐろ、えんどう、ひよこまめ、レンズまめ、黒大豆、あずき、★脱脂粉乳(乳)	麦、玄米、赤米、きび、じゃがいも、大豆油、小麦粉、★生クリーム(乳)	たまねぎ、にんじん、にんにく、パセリ	鶏ガラ(鶏肉)、丼ガスープ(鶏肉)、シママース、こしょう	
	はくさいのジンジャーサラダ	とりにく	ごま油(ごま・大豆)	はくさい、きゅうり、しょうが	しょうゆ	
	とうにゅうタンドリーチキン	とりにく、豆乳ヨーグルト(大豆)	三温糖	にんにく、しょうが、シークワサー果汁	シママース、こしょう、酒、カレー粉、しょうゆ、みりん、トマトケチャップ	



魚を食べると・・・
集中力UP! 記憶力UP!
血液サラサラ♪



鉄分たっぷり! /

ポタージュに
まぐろが入っているよ!



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
4日 (木) ウンケー	牛乳	牛乳				
	ウンケーシューシー	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、しょうが	酒、しょうゆ、みりん、シママース、花かつお	
	ウサチ		三温糖	にんじん、だいこん、きゅうり、シークワサー果汁	しょうゆ、酢、シママース	
	ウムクジアンダーギー		紅芋、もち粉、大豆油			
8日 (月) 沖縄終戦記念日 9/7	牛乳	牛乳				
	ポロポロシューシー	ぶたにく	こめ、麦	こまつな、にんじん、とうがん、しいたけ	みりん、しょうゆ、シママース、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	
	んむてんぱら		黄金いも、小麦粉、卵なしマヨネーズ（大豆）、大豆油		シママース、こしょう、ベーキングパウダー	
9日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	りきゅうじる	みそ(大豆)	さといも、ごま	だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、しいたけ	花かつお、みりん	
	きゅうりとオクラのさっぱりあえ	わかめ、かつおぶし	三温糖	きゅうり、だいこん、オクラ、シークワサー果汁	シママース、酢、しょうゆ	
10日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	スンドゥブチゲ	ゆしどうふ(大豆)、あさり、とりにく、みそ（大豆）	ごま油(ごま・大豆)	はくさい、にんじん、白菜キムチ(大豆)、にら	鶏ガラ（鶏肉）、丼がらスープ（鶏肉）、酒、トナリヤシ(大豆)	
	ジャーマンポテト	無添加ウインナー（豚肉）	じゃがいも、大豆油	たまねぎ、にんじん、にんにく、パセリ	シママース、こしょう	
11日 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	かぼちゃのみそしる	わかめ、みそ(大豆)		かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、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、えだまめ（大豆）、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、シママース、花かつお	
12日 (金)	牛乳	牛乳				
	コッペパン（乳 ×）		★給食パン（小麦・乳・大豆）			
	マンハッタンクラムチャウダー	あさり、ベーコン(豚肉)、レンズ豆	じゃがいも、大豆油	たまねぎ、にんじん、トマト、にんにく	鶏ガラ（鶏肉）、丼がらスープ（鶏肉）、トマトケチャップ、ウスターソース、シママース、こしょう、ローレル	
	ブロッコリーとナッツのサラダ	無添加ハム（豚肉・大豆）	アーモンド、オリーブ油、三温糖	ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、にんじん	酢、しょうゆ、マスタード	
12日 (金)	チョコクリーム（乳 ×）		マーシャルピーンズ（乳・大豆）			



沖縄市のHP
沖縄終戦の日
(沖縄市民平和の日)
の動画コンテンツです。
覗いてみてね😊



オクラのネバネバは
食物繊維!!!



旬のくだもの/



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
16日 (火)	牛乳	牛乳				
	えだまめおこわ	とりにく、塩昆布（小麦・大豆）	こめ、カルシウム米、もち米、大豆油	たまねぎ、ごぼう、コーン、えだまめ（大豆）、しいたけ、にんにく、しょうが	花かつお、しょうゆ、酒、みりん、シママース	
	キャベツとささみのシークァーサーサラダ	とりにく	三温糖	キャベツ、もやし、ブロッコリー、赤パプリカ、シークァーサー果汁	しょうゆ、酢	
	はるまき		ラード（豚肉）、大豆油、はるさめ、かたくりこ、砂糖、小麦粉、水あめ	にんじん、たまねぎ、キャベツ	食塩、しょうゆ（小麦・大豆）	
17日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	たぬきじる	あぶらあげ(大豆)	ごま油(ごま・大豆)、かたくりこ	こんにゃく、にんじん、ごぼう、長ねぎ	花かつお、しょうゆ、酒、シママース	炒めたこんにゃくが たぬきのお肉に 似ているんだって！ 
	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、いんげん、にんじん、糸こんにゃく、たまねぎ、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、シママース、花かつお	
	ひじきのあつやきたまご（卵 ×）	卵、ひじき	かたくりこ、砂糖、植物油脂	にんじん	しょうゆ（小麦・大豆）、食塩	
18日 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	アーサじる	アーサ、とうふ(大豆)		えのき、しょうが	みりん、しょうゆ、シママース、花かつお	
	シブインブシー	ぶたにく、あぶらあげ(大豆)、かまぼこ(大豆)、みそ(大豆)	三温糖	とうがん、にんじん、こんにゃく、こまつな	酒、みりん、しょうゆ、花かつお	
琉球料理の日	バナナ			バナナ		
						\ 琉球料理の日 / 
19日 (金)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		こめ、麦			
	こくとうカレー	まぐろ、鶏レバー、白いんげん	黒糖、大豆油、じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、にんじん、えだまめ（大豆）、しょうが、にんにく	白ワイン、加-粉(小麦)、カレー粉、シママース、トマトケチャップ、デミグラスソース（小麦・鶏肉）、ウスターソース	「黒糖」で コクを出した カレーが登場 
	ゴーヤーのツナサラダ	ツナフレーク（大豆）	三温糖	にがうり、きゅうり、もやし、にんじん、シークァーサー果汁	しょうゆ、酢、シママース	
22日 (月)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		こめ、麦			
	マーボーはるさめ	あつあげ（大豆）、ぶたにく、豚レバー、大豆たんぱく、大豆、みそ（大豆）	はるさめ、大豆油、かたくりこ、三温糖、ごま油(ごま・大豆)	ウーシパウダー、にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、こまつな、しいたけ、きくらげ	ホ-カ-ソース(豚肉・鶏肉)、デミグラスソース(小麦・大豆・ごま)、トナリソース、トマトケチャップ、しょうゆ、シママース	
	かいそうサラダ	くきわかめ、こんぶ、つまた、キリンサイ、わかめ	三温糖、ごま油(ごま・大豆)	きゅうり、だいこん、こまつな、コーン、シークァーサー果汁	しょうゆ、酢、シママース	
シークァーサーの日	シークァーサーゼリー		シークァーサーゼリー			
						

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
24日 (水)	牛乳	牛乳				
	きのこのポロネーゼ	きゅうにく、ぶたにく、豚レバー、大豆	スパゲティ(小麦)、三温糖、大豆油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、えのき、にんにく、トマト	トマトケチャップ、デミグラスソース(小麦・鶏肉)、ウスターソース、ホーカースープ(豚肉・鶏肉)、赤ワイン、シママーズ	
	ごぼうサラダ	ツナフレーク(大豆)	アーモンド、卵なしマヨネーズ(大豆)、ごま、三温糖	ごぼう、きゅうり、だいこん、にんじん、コーン	しょうゆ、酢	
	くるまふナゲット	くるま麩ナゲット(小麦・大豆・鶏肉)				
25日 (木)	牛乳	牛乳				宜小6年
	ごはん		こめ			
	ゆしどうふ	ゆしどうふ(大豆)		ねぎ	しょうゆ、シママーズ、花かつお	
	フータシャー(卵 O)	ふ(小麦)、★卵、ぶたにく	大豆油	キャベツ、もやし、にんじん、にら	しょうゆ、シママーズ、こしょう	
	こいわしのこうみあげ	こいわし	小麦粉、大豆油		シママーズ、カレー粉	
26日 (金)	牛乳	牛乳				宜小6年
	ごはん		こめ			
	けんちんじる	とうふ(大豆)	さといも	だいこん、にんじん、しいたけ、こんにゃく、ねぎ	しょうゆ、みりん、シママーズ、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、きゅうり、シークァーサー果汁	しょうゆ、酢、シママーズ	
	さんまのゆずみそに	さんま、みそ(大豆)	さとう、こめこ	ゆずペースト	食塩、みりん	
29日 (月)	牛乳	牛乳				 給食センターで
	くろまいごはん		こめ、黒米			
	イナムドッチ	ぶたにく、卵なしカステラ 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)、ホーカースープ(豚肉・鶏肉)	
	クープイリチー	ぶたにく、かまぼこ(大豆)、こんぶ	三温糖、大豆油	切干大根、こんにゃく	みりん、しょうゆ、シママーズ、花かつお、ホーカースープ(豚肉・鶏肉)	
	てづくりちんすこう		小麦粉、三温糖、ラード			
30日 (火)	牛乳	牛乳				 鉄分たっぷり☺
	カルシウムごはん		こめ、カルシウム米			
	はんぺんともずくのすましじる	はんぺん(やまいも・大豆)、もずく、高野豆腐(大豆)		だいこん、えのき	花かつお、だしこんぶ、しょうゆ、シママーズ	
	ふかがわどん(卵 O)	あさり、あぶらあげ(大豆)、★卵	三温糖、かたくりこ、大豆油	はくさい、たまねぎ、にんじん、長ねぎ	花かつお、しょうゆ、酒、みりん、シママーズ	
	こざかなとだいのすのあまがらめ	カエリ、大豆	ごま、水あめ、三温糖		しょうゆ	

令和7年

9月 の給食配ぜん図 ★規則正しい食事をしよう！



かみかみメニューのマークだよ！

学校給食の 栄養基準量	ミミズネキ 小学生 650 kcal	ミミズネキ 中学生 830 kcal	ミミズネキ 高校生 211~225 kcal	ミミズネキ 大学生 270~415 kcal	ミミズネキ 成人 184~217 kcal
----------------	--------------------------	--------------------------	------------------------------	------------------------------	-----------------------------

宜野湾学校給食センター

098-898-4541

こ ん だ て	1(月) 9月スタート！ 	2(火) 規則正しい食事をしよう！	3(水) 青大豆のひ・み・つ	4(木) ウンケー	5(金)
	小学校 E 644 P 33.8 F 24.3 中学校 E 793 P 41.8 F 29.8	小学校 E 529 P 28.9 F 13.2 中学校 E 628 P 31.4 F 14.3	小学校 E 671 P 32.9 F 28.8 中学校 E 777 P 38.1 F 33.4	小学校 E 543 P 18 F 18.5 中学校 E 631 P 20.2 F 21	
	8(月) 沖縄終戦記念日 	9(火) 利久汁には何が入っている！？	10(水) スンドゥブチゲはどこ国の料理かな！？	11(木) 「なし」のシャキシャキのひみつ	12(金) マンハッタンクラムチャウダーの特徴♪
こ ん だ て	小学校 E 463 P 19.1 F 19.9 中学校 E 530 P 21.6 F 22.3	小学校 E 542 P 18.7 F 15.6 中学校 E 704 P 24.4 F 20.9	小学校 E 553 P 21.9 F 16 中学校 E 656 P 25.4 F 17.8	小学校 E 535 P 18.4 F 13.6 中学校 E 628 P 20.6 F 14.8	小学校 E 665 P 25.5 F 30.2 中学校 E 750 P 28.8 F 33.5
	15(月) 	16(火) そろそろ県産新米が登場するよ！	17(水) ためき汁って、ためきのお肉が入っているの！？	18(木) 第3木曜日は…琉球料理の日！	19(金) 食育の日！地産地消メニュー♪
	小学校 E 560 P 22.6 F 19.3 中学校 E 666 P 25.8 F 22.8	小学校 E 543 P 20.7 F 14.7 中学校 E 645 P 24.1 F 16.4	小学校 E 544 P 20.9 F 12.8 中学校 E 633 P 23.7 F 13.8	小学校 E 657 P 26.1 F 17.6 中学校 E 777 P 30.3 F 19.8	
こ ん だ て	22(月) 	23(火)	24(水) 「くるまふ」って何からできてるの？	25(木) ふわふわでやさしい味が特長のゆしどうふ♪	25(金) 旬の魚！サンマさんが登場だ！
	小学校 E 648 P 24 F 17.7 中学校 E 764 P 27.8 F 19.7		小学校 E 645 P 29.8 F 27.2 中学校 E 735 P 33.1 F 30.7	小学校 E 588 P 30.3 F 19 中学校 E 701 P 35.2 F 21.4	小学校 E 557 P 22 F 18.1 中学校 E 642 P 24.2 F 18.8
	29(月) トーカチ！琉球料理でお祝いしましょう♪	30(火) 東京の漁師メシ！深川井♪	マナー違反はだーれだ 右の絵の中にマナー違反をしている人が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。		
こ ん だ て	小学校 E 634 P 25 F 18.3 中学校 E 742 P 29.2 F 19.6	小学校 E 558 P 26.3 F 14.5 中学校 E 662 P 30.5 F 15.9			

クイズの答えと解説◎

こたえ
②、④、⑤、⑥

②は、口の中に食べ物が入ったまま話をしています。中の食べ物が飛びかかっています。
④は食事中にだらだらしているです。
⑤⑥は、いすを揺らしています。

