

○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
4日 (火)	牛乳	牛乳				普天間小 6年
	ごはん		こめ			
	いものこじる	とりにく	さといも	こんにゃく、にんじん、ごぼう、しめじ、長ねぎ、しょうが	かつおぶし、だしこんぶ、しょうゆ、しお、酒	
	ゆずのかおりあえ	とりにく	さとう	はくさい、にんじん、だいこん、こまつな、ゆず、シークワサー	しょうゆ、酢	
	さかなのもみじやき	すけとうだら	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	にんじん	しお、こしょう	
5日 (水)	牛乳	牛乳				
	こんぶのたきこみごはん	だいす、こんぶ、ぶたにく、白かまぼこ	こめ、大豆油	しいたけ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、みりん、しお、酒、かつおぶし、ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)	
	だいこんのいために	ぶたにく、チキアギ(大豆)、糸けすり	大豆油	だいこん、にんじん、こまつな	酒、しょうゆ、みりん、しお	
	ちぐさやき 【卵・乳：×】	★千草焼(小麦・卵・乳・大豆・鶏肉)				
6日 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	わかめスープ	わかめ	ごま油(ごま)	だいこん、えのきだけ、たけのこ、長ねぎ、しょうが	しょうゆ、しお、かつおぶし、チキンフィヨン(鶏肉)	
	にくだんごとやさいのあまずいため	肉団子(大豆・鶏肉)、厚揚げ(大豆)	さとう、ごま油(ごま)、大豆油	にんじん、たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、酢、みりん、酒、チキンフィヨン(鶏肉)	
	フルーツヨーグルト 【乳：○】	★ヨーグルト(乳)		みかん、もも、パイナップル、アロエ、ナタデココ		

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)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	なめこみそしる	とうふ(大豆)、わかめ、みそ(大豆)		なめこ、しめじ、えのきたけ、長ねぎ	かつおぶし	
	パパイヤチャンプルー	厚揚げ(大豆)、ツナ	大豆油	パパイヤ、だいこん、にんじん、にら	酒、しお、しょうゆ、みりん	
	こざかなとアーモンドのこくとうがらめ	カエリ、だいず	アーモンド、さとう、こくとう			
10日 (月)	牛乳	牛乳				はごろも小 普天間中
	いもとくりのおこわ	とりにく	こめ、もち米、くり、さつまいも、大豆油、いりこま(ごま)	しいたけ、しめじ、にんじん	しょうゆ、しお、かつおぶし、チキンブイヨン(鶏肉)	
	にくやさしいため	ぶたにく、チキアギ(大豆)、厚揚げ(大豆)	大豆油、ごま油(ごま)	キャベツ、にんじん、もやし、こまつな	酒、しょうゆ、しお	
	さばごまみそに	さばごまみそ煮(さば・大豆・ごま)				
11日 (火)	牛乳	牛乳				
	きなこあげパン(小) 【小麦・乳：×】	きなこ(大豆)、だっしぶん(乳)	★給食パン(小麦・乳・大豆)、さとう、こくとう、大豆油			
	コッペパン(中) 【小麦・乳：×】		★給食パン(小麦・乳・大豆)			
	ミネストローネ	とりにく、無添加ベーコン(豚肉)、白いんげん豆	じゃがいも、さとう、オリーブ油	にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく、トマト、パジル	ケチャップ、ウスターソース、白ワイン、しお、こしょう、しょうゆ、チキンブイヨン(鶏肉)	
	アスパラソテー	とりにく	大豆油	アスパラガス、キャベツ、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、しお、こしょう	
12日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	ゆしとうふ	とうふ(大豆)		ねぎ	しょうゆ、しお、かつおぶし	
	きんぴらごぼう	ぶたにく、チキアギ(大豆)	さとう、ごま油(ごま)、大豆油	ごぼう、にんじん、こんにゃく、えだまめ(大豆)	しょうゆ、みりん、とうがらし	
	ハンバーグのきのこあんかけ	ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)	さとう、でん粉	しめじ、長ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、かつおぶし	
13日 (木)	牛乳	牛乳				大謝名小 6年
	スパゲティボンゴレ 【小麦：○】	無添加ベーコン(豚肉)、あさり、ツナ	★スパゲッティ(小麦)、大豆油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんにく	チキンブイヨン(鶏肉)、酒、しょうゆ、しお、こしょう	
	ブロッコリーのアーモンドサラダ	とりにく	アーモンド、さとう、オリーブ油	ブロッコリー、カリフラワー、にんじん	しょうゆ、酢、しお	
	くるまふととりにくのナゲット 【小麦：×】	★くるま麩と鶏肉のナゲット(小麦・鶏肉・大豆)				

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				大謝名小 1年、 6年
	ごはん		こめ			
	中華コーンスープ 【卵：○】	とりにく、★たまご	でん粉	コーン、にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうが	しょうゆ、しお、チキンブイヨン(鶏肉)、かつおぶし	
	チンジャオロース	ぎゅうにく、ぶたにく	大豆油、さとう、でん粉	にんにく、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、みりん、酒、オイスターソース(大豆)、しお、トウバンジャン	
	りんご			りんご		
17日 (月)	牛乳	牛乳				大山小
	むぎごはん		こめ、麦			
	あきやさいカレー 【小麦：○】	とりにく、ぶたレバー、白 花豆、白いんげん豆	黄金芋、じゃがいも、★小 麦粉、米サラダ油、大豆 油、さとう	にんじん、たまねぎ、グリ ンピース、にんにく、しょ うが、りんご、ブルーン	カレー粉、★カレールウ(小 麦・牛肉・鶏肉・大豆)、ウ スターソース、チャツネ(り んご)、しお、しょうゆ、チ キンブイヨン(鶏肉)	
	ごぼうのごまサラダ		ごま、ドレッシング(ご ま)、ノンエッグマヨネー ズ(大豆)、さとう	ごぼう、だいこん、きゅう り、にんじん、コーン	しお、こしょう、しょうゆ	
18日 (火)	牛乳	牛乳				
	コッペパン(小) 【小麦・乳：×】		★給食パン(小麦・乳・大豆)			
	きなこあげパン (中) 【小麦・乳：×】	きなこ(大豆)、だっしふ んにゅう(乳)	★給食パン(小麦・乳・大 豆)、さとう、こくとう、 大豆油			
	コンソメスープ	とりにく、白いんげん豆	大豆油	にんじん、たまねぎ、はく さい	白ワイン、しお、チキンブ イヨン(鶏肉)、こしょう	
	ジャーマンポテト	無添加ウインナー(豚肉)、無 添加ベーコン(豚肉)	じゃがいも、大豆油	たまねぎ、ピーマン、にん じん、コーン	しょうゆ、酒、しお、こ しょう、チキンブイヨン(鶏 肉)	
19日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	もずくのみそしる	もずく、とうふ(大豆)、みそ (大豆)		にんじん、えのきだけ、ね ぎ	かつおぶし	
	タマナーチャンプルー	ぶたにく、チキアギ(大豆)、 厚揚げ(大豆)、糸けすり	大豆油	キャベツ、もやし、こまつ な、たまねぎ、にんじん、 にら	しお、しょうゆ、酒	
	とりにくのてりやき	とりにく	さとう	しょうが	しょうゆ、みりん、酒	
20日 (木)	牛乳	牛乳				
	クファージュシー	とりにく、ひじき、油揚げ (大豆)、だいず	こめ、大豆油	にんじん、しいたけ、ごぼ う、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、しお、 かつおぶし、酒	
	せんざりイリチー	こんぶ、ぶたにく、チキア ギ(大豆)	さとう、大豆油	きりぼしだいこん、こん にゃく、にんじん	しょうゆ、みりん、酒、し お、ポークブイヨン(鶏肉・ 豚肉)	
	うむくじてんぶら		うむくじ天ぶら、大豆油			

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				大謝名小 3年
	ごはん		こめ			
	あさりのすましじる	わかめ、あさり、とうふ(大豆)		だいこん、にんじん、えのきたけ	酒、しょうゆ、しお、だし こんぶ、かつおぶし	
	ちくぜんに	とりにく、糸けすり	さとう、大豆油	にんじん、だいこん、ごぼ う、れんこん、こんにゃ く、いんげん、だけのこ、 しいたけ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、し お、かつおぶし	
	ずんだもち	白花豆、白いんげん豆	白玉もち団子、アーモン ド、さとう	えだまめ(大豆)	しお	
25日 (火)	牛乳	牛乳				嘉数小 普天間小 普天間第 二小
	ごはん		こめ			
	キムチにくじゃが	ぶたにく	じゃがいも、さとう、大豆 油	たまねぎ、にんじん、グリ ンピース、こんにゃく、し いたけ、白菜キムチ(小麦・ りんご・大豆・さば)	かつおぶし、しょうゆ、み りん、酒、しお	
	かいそうサラダ	茎わかめ、こんぶ、赤つの また、青つのまた、白キリ ンサイ、わかめ、しらす干 し	さとう	きゅうり、にんじん、だい こん	しょうゆ、酢、しお	
	アーモンドみそ	糸けすり、みそ(大豆)	アーモンド、ごま、さと う、大豆油		酒、みりん	
26日 (水)	牛乳	牛乳				
	カレーうどん 【小麦：○】	ぶたにく、なると、油揚げ (大豆)	★うどん(小麦)、大豆油	にんじん、たまねぎ、しめ じ、ほうれんそう	カレー粉、★カレールウ (小麦・牛肉・鶏肉・大 豆)、ウスターソース、 しょうゆ、しお、かつおぶ し	
	おかかあえ	ツナ、糸けすり	さとう	キャベツ、はくさい、こま つな、にんじん、もやし	しょうゆ、酢	
	やきぐりコロッケ 【小麦：×】		★焼き栗コロッケ(小麦)、大 豆油			
27日 (木)	牛乳	牛乳				
	にしょくごはん (ごはん)		こめ			
	こまつなのみそしる	油揚げ(大豆)、わかめ、みそ (大豆)	じゃがいも	こまつな、にんじん、えの きたけ	かつおぶし	
	にしょくごはん (じゃこいりいりたま ま) 【卵：×】	★たまご、しらす干し	大豆油			
	にしょくごはん (にくそぼろ)	とりにく、ぶたにく、だい ず	さとう、大豆油	にんじん、たまねぎ、えだ まめ(大豆)、にんにく、しょ うが	酒、しょうゆ、みりん、し お	
28日 (金)	牛乳	牛乳				大山小 1～4年
	ごはん		こめ			
	マーボーだいこん	とうふ(大豆)、ぶたにく、ぶ たレバー、だいず、みそ(大 豆)	さとう、でん粉、大豆油、 ごま油(ごま)	だいこん、にんじん、たま ねぎ、だけのこ、にら、し いたけ、にんにく、しょう が	しょうゆ、しお、ポークプ イヨン(鶏肉・豚肉)、テンメ ンジャン(小麦、大豆、ご ま)、トウバンジャン(大 豆)	
	はるさめサラダ	無添加ハム(豚肉・大豆)	はるさめ、ごま、ごま油(ご ま)、さとう	きゅうり、もやし、にんじ ん	しょうゆ、酢、しお	
	うんしゅうみかん			みかん		

令和7年

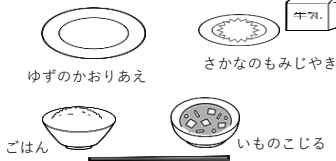
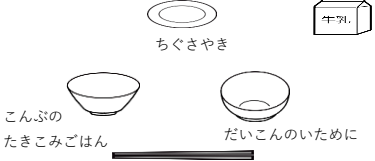
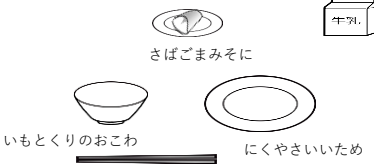
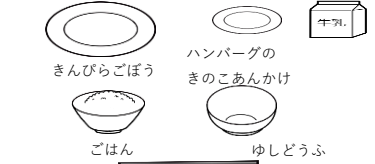
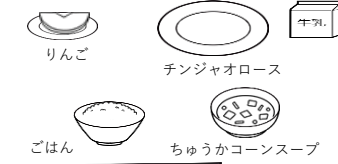
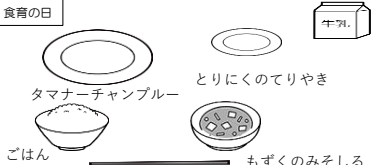
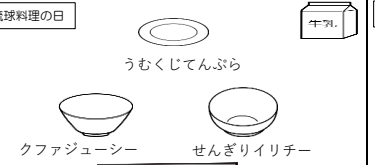
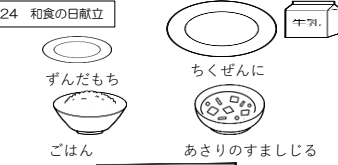
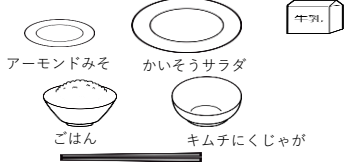
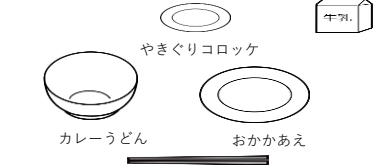
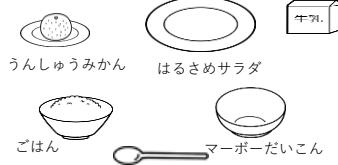
☆☆季節の食べ物について知ろう☆☆

宜野湾市立はごろも学校給食センター

11月 の給食配ぜん図(中学校)

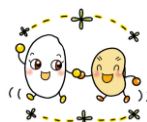
098-897-8560

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
小学校	850 kcal	21.1~32.5g	14.4~21.1g
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.0g

こ ん だ て	3日(月)		4日(火) 目でみて、秋を感じる「もみじやき」です★ 	5日(水) ちぐさとは「いろいろなもの」という意味があります。 	6日(木) 今日はカルシウムたっぷりのメニューです。 	7日(金) いい歯の日献立です！よくかんで食べましょう。 
	小学校 中学校	E P F 624 28.6 24 695 31.8 25.4	E P F 511 24.3 12.7 594 26.8 13	E P F 529 24.7 17.8 623 29.1 20.9	E P F 562 21.1 14 666 24.2 15.4	E P F 606 26.7 18.7 723 30.8 21
こ ん だ て	10日(月) 秋の味覚を探してみよう！ 	11日(火) アスパラは、疲労回復に良い食べ物です！ 	12日(水) とうふは、何からできているでしょう？ 	13日(木) あさりには、鉄分がたくさん入っているんです！ 	14日(金) チンジャオロースの名前の由来はなんだろう？ 	
	小学校 中学校	E P F 624 28.6 24 695 31.8 25.4	E P F 580 23.6 20.6 558 23.7 17.1	E P F 613 30.6 19.7 733 36 22.4	E P F 474 26.2 18.6 556 31.5 21.1	E P F 541 24.8 12.8 638 28.8 14
こ ん だ て	17日(月) おいもには、ビタミンCや食物繊維がたっぷり！ 	18日(火) 白菜がおいしい季節になりましたね★ 	19日(水) タマナーとは、なんの野菜でしょう？ 	20日(木) 毎月第三木曜日は、琉球料理の日です！ 	21日(金) すんだもちは、どの郷土料理でしょう？ 	
	小学校 中学校	E P F 687 21.3 22.9 818 24.6 25.9	E P F 511 20.2 17.7 686 25.4 25.4	E P F 496 22 11.7 690 30.2 18.1	E P F 633 24.3 20.2 708 27.6 22.3	E P F 602 23.8 12.7 715 27.6 14
こ ん だ て	 勤労感謝の日 振替休日	25日(火) アーモンドには、ビタミンEがたくさんはいつてますよ 	26日(水) 期間限定のやきぐりコロッケ。お味はいかが？ 	27日(木) じゃこにも小松菜にも、カルシウムたっぷりです！ 	28日(金) みかんを食べて、かぜに負けない体を作ろう！ 	
	小学校 中学校	E P F 630 25.2 14.6 747 29.4 16	E P F 450 20.9 18.8 537 23.6 21.6	E P F 628 35.1 20 747 41.1 22.5	E P F 660 26.7 21.8 776 30.8 24.7	

和食の重要食材・大豆！こ飯と大豆はとってもながよし！

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。タンパク質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを豊富に含む大豆は、昔から日本人の健康を支えてきました。日本ではよく、「ごはん」とみそ汁や「ごはん」と納豆など、お米のご飯と大豆の加工品と一緒に食べます。これは栄養面から見て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ます。



和食クイズ 和食クイズに挑戦してみよう。

