

令和7年12月

給食予定(アレルギー詳細)献立表

宜野湾市立はごろも学校給食センター

TEL: 098-897-8560

FAX: 098-897-8561

○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				大謝名小5年
	むぎごはん		こめ、麦			
	ハヤシライス (小麦:○)	ぶたにく	さとう、★小麦粉、米サラダ油、大豆油	たまねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルーム、パセリ、にんにく、トマト	★ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉)、ケチャップ、★デミグラスソース(小麦・鶏肉)、ウスターーソース、チキンブイヨン(鶏肉)	
	パパイヤサラダ	ツナ	ドレッシング、さとう	パパイヤ、にんじん、赤ピーマン、きゅうり、コーン	しょうゆ、しお、こしょう	
2日 (火)	牛乳	牛乳				大謝名小5年
	ごはん		こめ			
	えのきたけととうふ のすまじる	とりにく、とうふ(大豆)	ごま油(ごま)	えのきたけ、はくさい、にんじん、長ねぎ	しょうゆ、しお、こしょう、チキンブイヨン(鶏肉)、かつおぶし、だしこんぶ	
	さといもとだいこん のそぼろに	とりにく、だいす、厚揚げ (大豆)、糸けずり	さといも、さとう、大豆油	だいこん、たまねぎ、にんじん、しいたけ、えだまめ(大豆)、しょうが	しょうゆ、酒、みりん	
	マグロのみぞマヨやき	まぐろ、みぞ(大豆)	ノンエッグマヨネーズ(大豆)、さとう	にんにく	酒、みりん	
3日 (水)	牛乳	牛乳				真志喜中 1・2年
	ごはん		こめ			
	おでん (卵:○)	がんもどき(大豆)、ちくわ、 こんぶ、★うずらの卵(卵)、 ウインナー(鶏肉・豚肉)		だいこん、こんにゃく、いんげん	しょうゆ、みりん、酒、しお、かつおぶし	
	こいわしのうめかあ げ(小麦X)	★小さいわしの梅香揚げ(小麦)	大豆油			
	うんしゅうみかん			みかん		

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)	牛乳	牛乳				真志喜中 1・2年
	べにいもパン (小麦・乳:X)		★給食パン(小麦・乳・大豆)			
	チキンのクリームに (小麦・乳:O)	とりにく、豆乳(大豆)、★ だしふんにゅう(乳)	じゃがいも、★小麦粉、米 サラダ油、大豆油	はくさい、にんじん、たま ねぎ、マッシュルーム、ブ ロッコリー、にんにく	★乳なしホワイトルウ(小 麦・豚肉)、しお、こしよ う、チキンブイヨン(鶏肉)	
	アーモンドサラダ		アーモンド、ドレッシング	だいこん、きゅうり、カリ フラワー、黄ピーマン	しお	
5日 (金)	牛乳	牛乳				普天間第二 小1~3年 真志喜中 2年 嘉数小1年
	アーサいりたきこみ ごはん	アーサ、白かまぼこ、ぶた にく、だいす(大豆)	こめ、ごま、大豆油	ねぎ、にんじん、しいた け、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、し お、チキンブイヨン(鶏肉)、 かつおぶし	
	こんにゃくのきんぴ らいため	ぶたにく、チキアギ(大豆)、 糸けずり	ごま、大豆油、さとう、ご ま油(ごま)	こんにゃく、にんじん、れ んこん、ピーマン	酒、しお、しょうゆ、みり ん	
	キャベツ入りひらつ くね	キャベツ入り平つくね(鶏 肉・豚肉)				
8日 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	だいこんのみそしる	わかめ、油揚げ(大豆)、みそ (大豆)		だいこん、えのきだけ、長 ねぎ	かつおぶし、だしこぶ	
	きのこぶたとん	ぶたにく、三枚肉	さとう、大豆油、でん粉	にんじん、たまねぎ、しめ じ、エリンギ、にんにく、 しょうが、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、し お	
	こざかなのアーモン ドがらめ	カエリ	ごま、アーモンド、はちみ つ、さとう、水あめ		しょうゆ	
9日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	はるさめスープ	とりにく、わかめ	はるさめ、ごま油(ごま)	にんじん、たまねぎ、チン ゲンサイ、しめじ、しょう が	しょうゆ、しお、チキンブ イヨン(鶏肉)、かつおぶし	
	ビビンバ(にくみそ)	きゅうにく、ぶたにく、だ いす、みそ(大豆)	さとう、大豆油、ごま油(ご ま)	たけのこ、しょうが、にん にく	酒、しょうゆ、みりん、ト ウバンジャン	
	ビビンバ(ナムル)		ごま	もやし、だいこん、こまつ な、にんじん	しょうゆ	
	とうにゅうだいふく		豆乳大福(大豆)			
10日 (水)	牛乳	牛乳				普天間第二 小5年
	すきやきうどん (小麦:O)	きゅうにく、ぶたにく、油 揚げ(大豆)	★うどん(小麦)、さとう、大 豆油	はくさい、長ねぎ、にんじ ん、ほうれんそう、えのき だけ、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、し お、かつおぶし	
	ごぼうサラダ		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、とうもろこ し	しお、しょうゆ、こしょう	
	かきあげ (小麦:X)		大豆油	★かき揚げ(小麦・大豆)		

揚げ油
1回目使用

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
11日 (木)	牛乳	牛乳				
	コッペパン (小麦・乳：X)		★給食パン(小麦・乳・大豆)			
	キャロットポタ ジュースープ (小麦：O)	無添加ベーコン(豚肉)、とり にく、白花豆、白いんげん 豆	★小麦粉、米サラダ油、大 豆油	にんじん、かぼちゃ、とう もろこし、たまねぎ、パセ リ	★乳なしホワイトルウ(小 麦・豚肉)、しお、こしょ う、チキンブイヨン(鶏肉)	
	コールスロー		ノンエッグマヨネーズ(大 豆)、さとう	キャベツ、きゅうり、コー ン、にんじん	酢、しお、こしょう	
	ワインナー	無添加ワインナー(豚肉)				
12日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	とんじる	ぶたにく、とうふ(大豆)、み そ(大豆)	大豆油、さといも	しょうが、ごぼう、れんこん、 こんにゃく、にんじん、だいこん、長ねぎ	酒、かつおぶし	
	いんげんのごまあえ		ごま、さとう	いんげん、きゅうり、はく さい、にんじん	しょうゆ、しお	
	ちくわのいそべやき	ちくわ、糸けずり、青のり	ノンエッグマヨネーズ(大豆)			
15日 (月)	牛乳	牛乳				
	スペグッティナポリ タン (小麦：O)	無添加ワインナー(豚肉)、と りにく	★スペグッティ(小麦)、さと う、オリーブ油	にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、しお、チキンブイヨン(鶏肉)、こしょう	
	ピーンズサラダ	ひよこ豆、青えんどう豆、 赤いんげん豆、レッドキド ニー、無添加ハム(豚肉・大 豆)	ノンエッグマヨネーズ(大 豆)、ねりごま(ごま)、さと う、ごま	えだまめ(大豆)、にんじん、 きゅうり	しょうゆ、酢	
16日 (火)	牛乳	牛乳				はごろも小 5年
	ごはん		こめ			
	こまつなちゅうか スープ	とりにく		しいたけ、こまつな、しめ じ、だいこん、コーン、 しょうが	しょうゆ、しお、チキンブ イヨン(鶏肉)、かつおぶし、 こしょう	
	あつあげのちゅうか に	厚揚げ(大豆)、ぶたにく	大豆油、でん粉、ごま油(ご ま)	にんじん、たまねぎ、しい たけ、はくさい、きくら げ、たけのこ、にんにく、 しょうが	しょうゆ、みりん、しお	
	ちゅうかポテト		中華ボテト			
17日 (水)	牛乳	牛乳				
	カレーピラフ	ぶたにく、あさり	こめ、麦、さとう、オリ ーブ油	にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、マッシュルーム、にんにく	しょうゆ、カレー粉、白ワイン、こしょう、しお、チキンブイヨン(鶏肉)、ボーグ ブイヨン(鶏肉・豚肉)	
	カリフラワーソテー	とりにく	オリーブ油	カリフラワー、しめじ、 キャベツ、にんじん、コー ン、たまねぎ	しょうゆ、しお、こしょう	
	チーズオムレツ (卵・乳：X)	★チーズオムレツ(卵・ 乳・小麦・大豆)				
18日 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	もずくのすまじる	もずく、とうふ(大豆)		にんじん、こまつな	しょうゆ、しお、かつおぶ し、だしこんぶ	
	グンボーンブシー	とりにく、みそ(大豆)	さとう、大豆油	ごぼう、にんじん、こん にゃく、いんげん、しょ うが	酒、みりん、かつおぶし	
琉 球 料 理 の 日	かまぼこのごもくあげ	ごもくあげ(大豆)				

揚げ油
2回目使用

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		ごめ			
	いしかりじる	べにざけ、とうふ(大豆)、みそ(大豆)	じゃがいも	だいこん、にんじん、こんにゃく	かつおぶし、だしこんぶ	
	きりぼしだいこんのあえもの	とりにく	ドレッシング(ごま)、さとう	きりぼしだいこん、にんじん、もやし、きゅうり、こまつな	しょうゆ	
	いりどうふのつつみやき	いりどうふの包み焼き(大豆・鶏肉・ゼラチン)				
22日 (月) 冬至	牛乳	牛乳				普二幼職
	トウンジージュシー	だいす、ぶたにく、白かまぼこ	ごめ、たいも、大豆油	しいたけ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、しお、みりん、酒、かつおぶし、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)	
	まぐろのゆずみそやき	まぐろ、みそ(大豆)、ゆずみそ(小麦・大豆)	さとう		みりん、酒	
	だいこんのにもの	とりにく、かまぼこ、厚揚げ(大豆)、糸けずり	さとう、大豆油	だいこん、こんにゃく、にんじん、えだまめ(大豆)、しいたけ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、しお	
23日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		ごめ			
	ふゆやさいのみそしる	とうふ(大豆)、みそ(大豆)		たまねぎ、はくさい、ほうれん草、だいこん、にんじん	かつおぶし	
	ひじきたっぷりどん	ひじき、ぶたにく、とりにく、だいす	さとう、大豆油、でん粉	にんじん、たまねぎ、たけのこ、赤ピーマン、こまつな	しょうゆ、みりん、トウバソージャン	
	りんご			りんご		
24日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		ごめ			
	とうがんのみそしる	とうふ(大豆)、油揚げ(大豆)、みそ(大豆)		とうがん、にんじん、こまつな、しょうが	かつおぶし	
	カレーおから	とりにく、おから(大豆)、ひじき	さとう、大豆油	にんじん、たまねぎ、ピーマン	しょうゆ、カレー粉、しお、チキンブイヨン(鶏肉)	
	さばのおろしあんかけ	さば	でん粉、大豆油、さとう	だいこん、しょうが	しょうゆ、しお、みりん、かつおぶし	
25日 (木) クリスマス献立	牛乳	牛乳				
	チキンライス	とりにく	ごめ、大豆油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、ピーマン	酒、みりん、しょうゆ、しお、ケチャップ、チキンブイヨン(鶏肉)	
	タンドリーチキン	とりにく、豆乳ヨーグルト(大豆)		にんにく、しょうが	しお、カレー粉、オニオンパウダー、こしょう	
	もみのきサラダ	ひよこまめ、ツナ	ドレッシング(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご)	ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、バジル		
	クリスマスケーキ (小麦、卵、乳不使用)		クリスマスケーキ(大豆)			

揚げ油
3回目
使用

令和7年

12月 の給食配せん図

★寒さに負けない食事をしよう★

宜野湾市立はごろも学校給食センター

098-897-8560

学校給食の 栄養基準量	E=エネルギー 小学校 650 kcal 中学校 830 kcal	P=タンパク質 21.1~32.5g 27.0~41.0g	F=脂質 14.4~21.7g 18.4~27.7g
----------------	---	-------------------------------------	----------------------------------

こ ん だ て	1(月) 今年も残り1か月。バランスよく食べて元気に過ごそう! パバイヤサラダ 牛乳 むぎごはん ハヤシライス	2(火) 今日の煮つけに入っている芋の名前知ってる? さといもとだいこんのそぼろに マグロのみそマヨやき ごはん えのきととうふのすまじる	3(水) 頭から尾までまるごと食べられる小魚は、カルシウムがちょ~豊富! うんしゅう こいわしのうめかあげ みかん おでん	4(木) サラダにナッツを入れると、食感もよく栄養アップ★ アーモンドサラダ 牛乳 べにいもパン チキンのクリームに	5(金) 沖縄県産のアーサの風味を味わってほしいな♡ キャベツいり ひらつくね アーサいり たきこみごはん こんにゃくの きんぴらいため
	小学校 E 623 P 21.6 F 17.3 中学校 E 705 P 24.4 F 19	E 610 P 34.1 F 16.5 E 721 P 40.5 F 18.3	E 639 P 26.3 F 20.3 E 752 P 30.4 F 22.9	E 617 P 24.9 F 22.6 E 710 P 27.8 F 25.3	E 576 P 26.5 F 19.4 E 661 P 31 F 21.6
こ ん だ て	8(月) きのこにたくさん含まれるビタミンって何かな? こざかなのアーモンドがらめ 牛乳 きのこぶたどん(ごはん・ぐ) だいこんのみそしる	9(火) ピビンバは、どこの国の料理かな? とうにゅうだいふく ビビンバのナムル ピビンバ(ごはん・肉みそ) はるさめスープ	10(水) 旬の野菜は、おいしくて栄養価も高くして、安いんだよ♪ ごぼうサラダ すきやきうどん かきあげ	11(木) ウィンナーとサラダをパンにはさんで食べてみよう♪ ウインナー コールスロー こッペパン キャロットポタージュ スープ	12(金) とん汁食べて、ほかほかになってね。 ちくわのいそべやき いんげんのごまあえ ごはん とんじる
	小学校 E 588 P 25.8 F 17.9 中学校 E 699 P 29.9 F 20	E 631 P 24.9 F 18.3 E 739 P 28.8 F 19.9	E 491 P 18.6 F 22.6 E 539 P 20.9 F 24.4	E 665 P 23.2 F 31 E 759 P 25.8 F 34.9	E 540 P 24 F 13.8 E 635 P 27 F 15.2
こ ん だ て	15(月) 給食のスパゲティめんのゆで時間、実はたった1分なんだ! こもちしゃもフライ 牛乳 スパゲッティナポリタン ピーンズサラダ	16(火) ななんと、今年もあと2週間…('△') あつあげのちゅうかに ちゅうかポテト(小1こ・中2こ) ごはん こまつなのちゅうかスープ	17(水) あさりにはカルシウム、鉄分、亜鉛が豊富だよ★ チーズオムレツ カレーピラフ カリフラワーソテー	18(木) うちなー料理、うさがみぞれー✿ 琉球料理の日 グンボーンブシー カまばこのごもくあげ ごはん もずくのすまじる	19(金) いしかり汁は、どこの郷土料理だろう??? 食育の日 きりぼしだいこんのあえもの ごはん いりどうふのつつみやき いしかりじる
	小学校 E 550 P 23.3 F 21.9 中学校 E 627 P 25.9 F 24.3	E 603 P 23.8 F 17.9 E 779 P 27.8 F 23.2	E 554 P 24 F 19.9 E 641 P 27.6 F 22.7	E 524 P 22.2 F 13 E 616 P 25.2 F 14	E 605 P 26.4 F 19.2 E 700 P 29.2 F 20.3
こ ん だ て	22(月) 沖縄では冬至の日に、トゥンジージューシーを頂きます まぐろのゆずみそやき 牛乳 トゥンジージュー だいこんのにもの	23(火) 新メニューひじきたっぷり丼!お味はいかが?? りんご ひじきたっぷりどん(ごはん・ぐ) ふゅやさいのみそしる	24(水) カレーおから、子どもたちから好評です♪ カレーおから さばのおろしあんかけ ごはん とうがんのみそしる	25(木) メリークリスマス! ❤ 第二学期お疲れさまでした♪ クリスマスケーキ タンドリーチキン チキンライス もみのきサラダ	よいお年を
	小学校 E 553 P 32.4 F 14.5 中学校 E 624 P 35.2 F 15.7	E 579 P 26.1 F 14.1 E 684 P 30.2 F 15.4	E 657 P 30.6 F 24 E 763 P 33.9 F 26.2	E 682 P 25.8 F 26.2 E 772 P 29.7 F 28.8	

さばのおろしあんかけ

いただきますの前の手洗いしっかりしよう!

かぼちゃ だいこん ゆず ブロッコリー かいじん ほうれんそう こまつな にんじん ぱくさい

冬は、多くの魚や野菜が旬を迎え、食べ物がおいしい季節ですよ。

野菜→甘みがでる魚→脂がのっておいしい

新鮮な魚を選び、さかなをくさまをくばー

トマト煮などくさみをくばー

揚げ物で骨まで食べられるさかな

魚となかよくなろう!