

○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・かき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
2日 (月)	牛乳	牛乳				嘉数小
	にしょくどん (むぎごはん)		こめ、麦			
	もずくのすましじる	もずく、とうふ(大豆)、糸かまぼこ		とうがん	しょうゆ、しお、かつおぶし、だしこんぶ	
	にしょくどん (にくそぼろ)	とりにく、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	
	にしょくどん (あえもの)	糸けすり	さとう、ごま	こまつな、だいこん、にんじん	しょうゆ	
3日 (火) にちなむ グ ン グ ウ チ グ ニ チ	牛乳	牛乳				
	なかみそば(めん) 【小麦:×】		★沖縄そば(小麦)			
	なかみそば汁	ぶたにく、ぶた中身、白かまぼこ		こんにゃく、ねぎ、しょうが	しょうゆ、しお、みりん、酒、だしこんぶ、かつおぶし、ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)	
	やさいチャンプルー	厚揚げ(大豆)、ツナ、糸けすり	大豆油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、にんにく	しょうゆ、しお、こしょう	
あまがし		あまがし				
4日 (水) むし歯予防デー (かみかみこんだて)	牛乳	牛乳				
	キムタクごはん	ぶたにく、ひよこまめ、しらす	こめ、ごま、大豆油、ごま油(ごま)	白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば)、たまねぎ、にんじん、えだまめ(大豆)、たくあん、しょうが、にんにく	しお、こしょう、しょうゆ、かつおぶし、チキンブイヨン(鶏肉)	
	ししゃもフリッター 【小麦:×】	★子持ちししゃもフリッター(小麦)				
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		



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 (木)	牛乳	牛乳				
	コッパン(スライス) 【小麦・乳：×】		★給食パン(小麦・乳・大豆)			
	あさりとやさい のスープ	あさり、無添加ベーコン(豚肉)	じゃがいも、オリーブ油	とうがん、たまねぎ、セロリ、にんじん	酒、しお、こしょう、しょうゆ、チキンブイヨン(鶏肉)、かつおぶし	
	チリコンカン 【小麦：○】	レッドキドニー、ぎゅうにく、ぶたにく、だいず、無塩せきウィンナー(豚肉)	さとう、大豆油	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト	チリパウダー、トマトソース(大豆)、ケチャップ、★デミグラスソース(小麦・鶏肉)、ウスターソース、しお	
	くだもの			あまなつ		
6日 (金) 梅の日にちなむ	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも、さとう、大豆油	しょうが、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、こんにゃく、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、かつおぶし、しお	
	うめいりあぶらみそ	だいず、ツナ、みそ(大豆)	さとう、大豆油	梅肉(大豆・りんご)	みりん	
	きりぼしだいこん のツナあえ	ツナ	ごま、さとう、ごま油(ごま)	きりぼしだいこん、きゅうり、もやし	しお、しょうゆ、酢	
9日 (月)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		こめ、麦			はごろも小
	きりぼしだいこん のスープ	無添加ベーコン(豚肉)		きりぼしだいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ	チキンブイヨン(鶏肉)、しょうゆ、しお、こしょう、かつおぶし	
	キーマカレー 【小麦：○】	とりにく、ぶたにく、ぶたレバー、だいず、白花生、白いんげん豆	じゃがいも、大豆油、さとう	にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、にんにく、しょうが、りんご、ブルーベリー	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)、しょうゆ、しお、チキンブイヨン(鶏肉)	
	くだもの			オレンジ		
10日 (火) 5月にちなむ	牛乳	牛乳				
	クファージュシー	ぶたにく、油揚げ(大豆)、白かまぼこ	こめ、大豆油	にんじん、しいたけ、ねぎ	しお、しょうゆ、みりん、酒、かつおぶし、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)	
	ヌンクーぐわあー	ぶたにく、油揚げ(大豆)、チキアギ(大豆)、糸けすり	さとう、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	
	マグロの みそマヨやき	まぐろ、みそ(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	
11日 (水)	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、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	
	キャベツいり ひらつくね	キャベツ入り平つくね(鶏肉・豚肉)				
れんこんとちくわ のいためもの	ちくわ	ごま、さとう、大豆油、ごま油(ごま)	ごぼう、れんこん、にんじん、ピーマン、こんにゃく	しょうゆ、みりん、酒、とうがらし		
12日 (木)	牛乳	牛乳				
	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	
	ビーンズサラダ	ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、しらす、とりにく	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)、カリフラワー、にんじん、きゅうり	しょうゆ、酢	
	ぶたにくのコロッケ 【小麦：×】		★豚肉のコロッケ(小麦・大豆・豚肉)、大豆油			

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
13日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	わかめスープ	わかめ	ごま油(ごま)	とうがん、えのきたけ、たけのこ、長ねぎ、しょうが	しょうゆ、しお、かつおぶし、チキンブイヨン(鶏肉)	
	にくだんごとやさいのあまずいため	鶏肉団子(大豆・鶏肉)、厚揚げ(大豆)	さとう、ごま油(ごま)、大豆油	れんこん、にんじん、たまねぎ、ピーマン、きくらげ	ケチャップ、しょうゆ、酢、みりん、酒、チキンブイヨン(鶏肉)	
	こざかなとアーモンドのあまがらめ	カエリ	アーモンド、ごま、ことう、水あめ		しょうゆ、みりん	
16日 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	じゃがいものみそしる	とうふ(大豆)、わかめ、みそ(大豆)	じゃがいも	にんじん、こまつな、えのきたけ	かつおぶし	
	さばのしょうがやき	さば	さとう	しょうが	しょうゆ、みりん、酒	
	ひじきいため	ひじき、ぶたにく、だいず、白かまぼこ	さとう、大豆油	えだまめ(大豆)、こんにゃく、にら、にんじん、もやし	しょうゆ、みりん、しお、かつおだし	
17日 (火)	牛乳	牛乳				
	カレーピラフ	ぶたにく、あさり	こめ、麦、さとう、大豆油	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)、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)	普天間小 6年
	トマトミートオムレツ【卵：×】	★トマトミートオムレツ(卵・大豆・鶏肉)				
	ベジタブルソテー	無添加ウインナー(豚肉)、とりにく	大豆油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、カリフラワー、コーン	しょうゆ、しお、こしょう	
18日 (水)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		こめ、麦			はごろも小 6年
	マーボー豆腐	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)	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	しょうゆ、しお、トウバンジャン(大豆)、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)	
	ブロッコリーのアーモンドあえ		アーモンド、さとう、ノンエッグマヨネーズ(大豆)	ブロッコリー、だいこん、赤ピーマン、キャベツ、コーン	しょうゆ、しお	
	ミニフィッシュ	かたくちいわし	さとう		しお	
19日 (木) 食育の日	牛乳	牛乳				
	あみパン【小麦・乳：×】		★給食パン(小麦・乳・大豆)			
	チキンとやさいのクリームに【小麦：○】	とりにく、白いんげん豆	じゃがいも、★小麦粉、米サラダ油、大豆油	キャベツ、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、こしょう、チキンブイヨン(鶏肉)	
	ハンバーグてりやきソースがけ	ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)	さとう、でん粉	しょうが	みりん、しょうゆ	
	れいとうパイ			冷凍パイ		
20日 (金) 琉球料理の日 にちなむ	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	おきなわふうみそしる【卵：○】	★たまご、ぶたにく、とうふ(大豆)、みそ(大豆)		えのきたけ、ごぼう、とうがん、長ねぎ	酒、かつおぶし	
	パパイヤイリチー	チキアギ(大豆)、ツナ	大豆油	パパイヤ、だいこん、にんじん、にら	しお、しょうゆ、みりん、かつおぶし	
	うむくじアンダギー		うむくじ天ぷら、大豆油			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
24日 (火) 慰霊の日にちなむ	牛乳	牛乳				
	ポロポロジュシー	ぶたにく、油揚げ(大豆)、みそ(大豆)	こめ、麦	にんじん、だいこん、たまねぎ、しいたけ	しお、かつおぶし	
	ふかしいも		さつまいも			
	ふイリチー 【小麦：○】	無添加ベーコン(豚肉)、ぶたにく、白かまぼこ、糸けすり	★ふ(小麦)、大豆油、ごま油(ごま)	にんじん、キャベツ、もやし、にら	しお、しょうゆ	
25日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	アーサイり ゆしとうふのおつゆ	アーサ、とうふ(大豆)		ねぎ	しょうゆ、しお、みりん、かつおぶし、だしこんぶ	
	やさいのみそいため	ぶたにく、みそ(大豆)	さとう、大豆油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えだまめ(大豆)、きくらげ、もやし	みりん、酒、しょうゆ	
	まぐろやわらかカツ 【小麦：×】	★まぐろやわらかカツ(小麦・大豆)	大豆油			
26日 (木)	牛乳	牛乳				
	ぜんりゅうふんパン 【小麦・乳：×】		★給食パン(小麦・乳・大豆)			
	ポークビーンズ	白いんげん豆、だいず、ぶたにく	じゃがいも、さとう、大豆油、でん粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、パジル	しお、しょうゆ、ウスターソース、酒、チキンブイオン(鶏肉)、ケチャップ	
	ほうれんそうソテー	無添加ベーコン(豚肉)	大豆油	ほうれん草、こまつな、にんにく、コーン、パパイア、にんじん、エリンギ	しょうゆ、酒、しお、こしょう、チキンブイオン(鶏肉)	
	ヨーグルト 【乳：×】	★ソファール元気ヨーグルト(乳・ゼラチン)				
27日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			真志喜中
	たまごスープ 【卵：○】	とりにく、★たまご	でん粉、ごま油(ごま)	えのきたけ、だいこん、しいたけ、コーン	しお、こしょう、しょうゆ、チキンブイオン(鶏肉)、かつおぶし	
	とうがんのちゅうかに	ぶたにく、ぶたレバー、とうふ(大豆)	大豆油、ごま油(ごま)、さとう、でん粉	とうがん、にんじん、たまねぎ、にら、しょうが、にんにく	しょうゆ、ポークブイオン(鶏肉・豚肉)、オイスターソース(大豆)、トウバンジャン(大豆)、しお	
	ひじきシューマイ 【小麦：×】	★ひじきしゅうまい(小麦・豚肉・鶏肉・大豆)				
30日 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	チムシンジ	ぶたレバー、ぶたにく、みそ(大豆)	じゃがいも	にんじん、にんにく、しょうが	酒、みりん、かつおぶし	
	だしまきたまご 【卵：×】	★だしまきたまご(卵・小麦・大豆)				
	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、チキンブイオン(鶏肉)	

揚げ油  
3回目使用  
廃油

6月 の給食配ぜん図

☆☆よくかんで食べよう☆☆  
6/4~10は歯と口の健康週間です!

学校給食の栄養基準量	E:333kcal	P:270kcal	F:184kcal
小学校	650 kcal	211~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こんだて	2(月) 井ぶりのものは早食いになりがち。よくかんで食べましょう! にしよくだん (むぎごはん・にくそぼろ・あえもの) / もずくのすましじる	3(火) 旧暦5月5日は沖縄の端午の節句。あましがを食べて厄払いしよう! 5/31のグワチガニチ (旧暦5/5)にちなむ / やさいちゃんぷる / あまがし / おきなわそば (めん) / なかみそば (スープ)	4(水) かみごたえのある食材を使った献立にしているよ! むし歯予防デー / ししゃもフリッター / キムタクごはん / ごぼうの ごまサラダ	5(木) セルフチリコンカンドックをつくって食べよう! みかん (あまなつ) / コッパン / チリコンカン (パンにはさんで たべてね) / あさり / やさいのスープ	6(金) 6~7月は梅の収穫時期! 梅入り油みそのお味はどうですか? 梅の日 / うめいり / きりぼしだいのこんのツナあえ / あぶらみそ (ごはんにてたべてね) / ごはん / にくじゃが
	小学校 E 548 P 27.3 F 12.8 中学校 E 650 P 31.7 F 14	小学校 E 569 P 32.8 F 13.7 中学校 E 618 P 36.8 F 14.8	小学校 E 605 P 21.3 F 24.5 中学校 E 680 P 23.8 F 26.6	小学校 E 573 P 27.4 F 18.6 中学校 E 652 P 31.4 F 20.8	小学校 E 612 P 25.3 F 13.5 中学校 E 725 P 29.1 F 14.7
こんだて	9(月) よくかむことはむし歯予防につながるよ! 早食いに気をつけよう! キーマカレー / オレンジ / むぎごはん / きりぼしだいのこんのスープ	10(火) 旧暦の5月15日は稲の収穫に感謝する日です。 5月ウマチーにちなむ献立 / まぐろのみそマヨやき / くふぁジュシー / ヌンクグワァー	11(水) つくねは「つくね」という言葉から名前がついた料理です。 れんこんとちくわのいため / キャベツいり / ひらつくね / ごはん / わかめとどうふのみそじる	12(木) コロッケはどこ国の料理でしょう? ぶたにくのコロッケ / スパゲッティボンゴレ / ピンズサラダ	13(金) 骨も食べられる小魚はカルシウム豊富! よくかんで食べよう! ござかなど / アーモンドのあまがらめ / ごはん / わかめスープ / にくだんごと / やさいのあまじ / いため
	小学校 E 651 P 25.1 F 19.3 中学校 E 773 P 29 F 21.8	小学校 E 564 P 31.9 F 17.6 中学校 E 649 P 37.3 F 19.6	小学校 E 581 P 23.1 F 17.6 中学校 E 696 P 26.7 F 19.8	小学校 E 598 P 26.4 F 25.7 中学校 E 716 P 31 F 30.1	小学校 E 596 P 25.4 F 17.7 中学校 E 706 P 29.5 F 19.9
こんだて	16(月) 青魚には成長に大切なDHAやEPAなど栄養がいっぱい! ひじきいため / さばのしょうがやき / ごはん / じゃがいものみそじる	17(火) 健康な毎日過ごすために1日に必要な野菜の量は350gです。 トマトミートオムレツ / カレーピラフ / ベジタブルソテー	18(水) 大豆の栄養がいかにされた豆腐は体をつくるたんぱく質がたくさん! ミニフィッシュ / プロッコリーのアーモンドあえ / むぎごはん / マーボーどうふ	19(木) 泡立てた石鹸で手をきれいに洗って食べましょう 食育の日 / れいとうパン / ハンバーグ / たりやきソースがけ / あみパン / チキンとやさいのクリームに	20(金) 毎月第3木曜日(6/19)琉球料理の日! にちなむ献立です。 うむくじアングァー / パパイヤイリチー / ごはん / おきなわふうのみそじる
	小学校 E 608 P 30.5 F 19.3 中学校 E 726 P 35.9 F 21.8	小学校 E 572 P 21.9 F 22.4 中学校 E 675 P 25.7 F 26.6	小学校 E 694 P 29.3 F 26.3 中学校 E 822 P 33.7 F 30	小学校 E 625 P 27.1 F 22.8 中学校 E 790 P 33.5 F 28.1	小学校 E 612 P 22.5 F 15 中学校 E 703 P 25.9 F 15.7
こんだて	23(月) 沖縄慰霊の日 おきなわ いらいい 沖繩慰霊の日 6/23	24(火) 6/23は沖縄を想う日。平和の大切さについて考えましょう。 慰霊の日にちなむ献立 / ふかしも / ポロポロじゅーしー / ふいりチー	25(水) 沖縄のまぐろ漁獲量は全国3位! やさいのみそいため / マグロやわらかカツ / ごはん / アーサイリ / ゆしどうふ / おつゆ	26(木) ポークビーンズはアメリカの家庭料理。豚肉と豆はたんぱく質が豊富です! ヨーグルト / ほうれんそうソテー / ぜんりゅうふうパン / ポークビーンズ	27(金) 冬瓜は「冬」まで長く保存ができるので「冬」の「瓜」と書きまよ! とうがんのちゅうかに / ひじきシューマイ / ごはん / たまごスープ
	小学校 E 485 P 22.3 F 14.4 中学校 E 630 P 25.8 F 15.7	小学校 E 595 P 28.4 F 17.2 中学校 E 709 P 33.4 F 19.2	小学校 E 645 P 28.3 F 21.5 中学校 E 738 P 32.2 F 23.9	小学校 E 574 P 25.6 F 16.9 中学校 E 668 P 29.2 F 18.5	
こんだて	30(月) 郷土料理のチムシンジは栄養たっぷり! 体が喜ぶ料理です! カレーおから / だしまきたまご / ごはん / チムシンジ	<div data-bbox="560 1181 2150 1420"> <p><b>「食育」</b> ほんなことも「食育」です</p> <p>そのほかにも ●3食しっかり食べる ●一緒に買い物に行く ●食に関わる体験活動をする など</p> <p>●家族で「食育だより」を読む ●食事のあいさつをしっかりとる ●食品の栄養成分表示を確認する ●親子で料理をする</p> <p><b>「食育月間」</b></p> <p>親指をおわんのへりにかける 正しくおわんをもとう</p> <p>ほかの4本の指をそろえて 茶皿の下を支える</p> <p>ほんなおわんの持ち方してない?</p> </div>			
小学校 E 627 P 29.7 F 19.9 中学校 E 733 P 33.3 F 21.7					