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

令和7年7月　給食予定(アレルギー詳細)献立表

○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
1日 (火) 宜野湾市民の日	牛乳	牛乳				
	くろまいごはん		こめ、黒米			
	イナムドゥチ	ぶたにく、白かまぼこ、みそ(大豆)		だいこん、こんにゃく、しいたけ	かつおぶし、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)	嘉数小 ６年
	クーブイリチー	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、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)、しお、かつおぶし	
	ゴーヤーチップス		でん粉、米粉、大豆油	ゴーヤー	しお、こしょう	
2日 (水)	牛乳	牛乳				
	べにいもパン 【小麦・乳：×】		★給食パン(小麦・乳・大豆)			
	クラムチャウダー 【小麦：○】	あさり、無添加ベーコン(豚肉)	じゃがいも、★小麦粉、米サラダ油、大豆油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、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)、白ワイン	
	ベジタブルソテー	無添加ウインナー(豚肉)	大豆油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、小松菜、コーン	しょうゆ、しお、こしょう	
	おうとう			もも		
3日 (木)	牛乳	牛乳				
	たかなチャーハン	とりにく、しらす	こめ、麦、ごま、大豆油、ごま油(ごま)	高菜(大豆)、にんじん、ごぼう	しょうゆ、酒、みりん、しお、かつおぶし、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)	
	ぶたにくのオイスターソースいため	ぶたにく、厚揚げ(大豆)	大豆油、さとう、ごま油(ごま)、でん粉	にんにく、しょうが、だいこん、にんじん、はくさい、えだまめ(大豆)	酒、オイスターソース(大豆)、しょうゆ、みりん、しお、トウバンジャン	
	ちゅうかポテト		中華ポテト			

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
4日 (金)	牛乳	牛乳				嘉数小 4年
	ごはん		こめ			
	とうがんのみそしる	油揚げ(大豆)、みそ(大豆)		とうがん、だいこん、こんにゃく、にんじん、ほうれんそう、しょうが	かつおぶし	
	ひじきとだいずのあえもの	ひじき、だいず、ツナ	さとう	にんじん、きゅうり、こまつな、レモン、梅肉(大豆・りんご)	しょうゆ、酢	
	さかなのいそべやき	赤魚、青のり	ノンエッグマヨネーズ(大豆)、ごま			
7日 (月) 七夕こんだて	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	たなばたそうめんじる	魚そうめん、あさり、もずく		えのきたけ、にんじん、オクラ	酒、こしょう、みりん、しお、しょうゆ、かつおぶし、だしこんぶ	
	ゆかりあえ	ツナ、糸けずり	さとう	だいこん、きゅうり、にんじん、もやし、梅肉(大豆・りんご)、ゆかり	酢、しお	
	ほしのハンバーグ	星のハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)				
	たなばたゼリー		たなばたゼリー（大豆）			
8日 (火)	牛乳	牛乳				
	トマトチーズリゾット 【乳：○】	とりにく	こめ、オリーブ油、★粉チーズ（乳）	にんじん、たまねぎ、しめじ、にんにく、トマト、アスパラガス、	ケチャップ、しお、しょうゆ、チキンブイヨン(鶏肉)、こしょう	
	スイートポテトサラダ	無添加ハム(豚肉・大豆)	さつまいも、ノンエッグマヨネーズ(大豆)、さとう	にんじん、きゅうり	酢、しお、こしょう	
	チキンのマーマレードやき	とりにく	マーマレード	にんにく	しお、こしょう、しょうゆ、白ワイン	
9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)		こまつな、だいこん、長ねぎ	酒、かつおぶし	
	きのこぶたどん	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、えのきたけ、にんにく、しょうが、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、しお	
	べにいもごまだんご		紅芋ごま団子(豚肉・牛肉・大豆・ごま)・大豆油			
10日 (木) 納豆の日こんだて	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	さかなじる	赤魚、とうふ(大豆)、みそ(大豆)		とうがん、しめじ、長ねぎ、しょうが	酒、かつおぶし	
	だいこんのにもの	とりにく、かまぼこ、厚揚げ(大豆)	さとう、大豆油	だいこん、にんじん、しょうが、こんにゃく、えだまめ(大豆)、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、しお、かつおぶし	
	ミニミニなっとう	なっとう（小麦、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
11日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	かきたまじる 【卵：〇】	★たまご	でん粉	こまつな、えのきたけ、長ねぎ、にんじん	みりん、しょうゆ、しお、かつおぶし、だしこんぶ	
	あつあげと やさいのみそいため	ぶたにく、厚揚げ(大豆)、みそ(大豆)	さとう、大豆油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えだまめ(大豆)	みりん、酒	
	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			
14日 (月)	牛乳	牛乳				
	ひやしちゅうか （めん） 【小麦：×】		★中華めん（小麦・大豆・ごま）			
	ひやしちゅうか （ぐ）	わかめ、かに風味かまぼこ		きゅうり、もやし、にんじん、コーン		
	ひやしちゅうか （タレ）				たれ（小麦・大豆・りんご・ごま）	
	はるまき 【小麦：×】	★はるまき(小麦・大豆・豚肉)	大豆油			揚げ油 2回目 使用
	すいか			すいか		
15日 (火)	牛乳	牛乳				
	おいもごはん	とりにく、油揚げ(大豆)	こめ、麦、ぺにいも、さつまいも、大豆油	にんじん、しいたけ	かつおぶし、しょうゆ、みりん、酒、しお	
	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	
	アーサいり あつやきたまご 【卵：×】	★アーサ入り卵焼き(卵・小麦・大豆)				
16日 (水)	牛乳	牛乳				
	コッペパン 【小麦・乳：×】		★給食パン(小麦・乳・大豆)			
	チキンと やさいのトマトに	とりにく	オリーブ油、さとう、でん粉	だいこん、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、なす、ズッキーニ、トマト、にんにく、バジル	トマトソース(大豆)、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、しお、白ワイン	
	アーモンドいり カミカミサラダ		アーモンド、さとう、オリーブ油	カリフラワー、赤ピーマン、だいこん、きゅうり、えだまめ(大豆)、レモン	しょうゆ、りんご酢(りんご)、しお	
	チョコだいずクリーム 【乳：×】		★チョコ大豆クリーム（乳・大豆）			
17日 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	かぼちゃのみそしる	とうふ(大豆)、みそ(大豆)		かぼちゃ、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、こんにゃく	かつおぶし	
	タマナーチャンプルー	ぶたにく、厚揚げ(大豆)、チキアギ(大豆)、糸けずり	大豆油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、小松菜	しお、しょうゆ、酒	
	あげサバの シークヮーサー ソースかけ	さば	でん粉、大豆油、さとう	シークヮーサー	しお、こしょう、しょうゆ、酢	揚げ油 3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
18日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	なつやさいカレー 【小麦：○】	とりにく	じゃがいも、★小麦粉、米サラダ油、大豆油	にんじん、たまねぎ、トマト　、なす、にんにく、りんご、オクラ、	★カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆)、ウスターソース、しお、チキンブイヨン(鶏肉)、カレー粉	
	ビーンズサラダ	ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、ツナ	さとう、ドレッシング（ごま）	ブロッコリー、コーン、きゅうり		
	シークヮーサーアイス		シークヮーサーアイス			

令和7年8月　　給食予定(アレルギー詳細)献立表

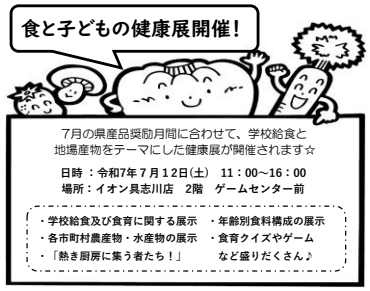
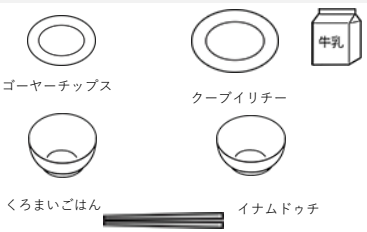
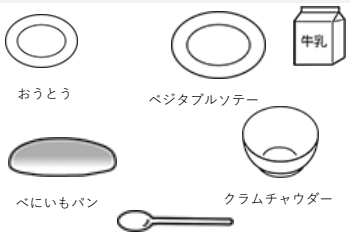
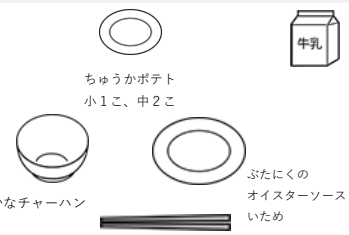
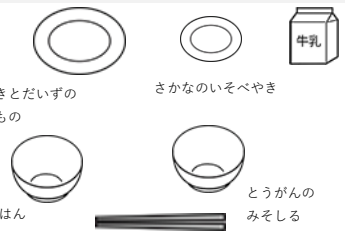
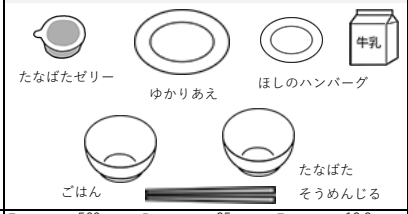
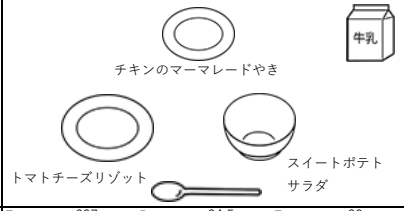
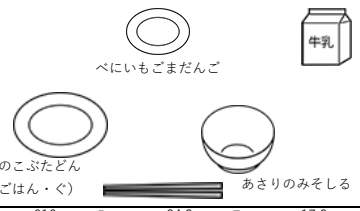
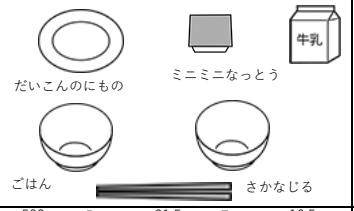
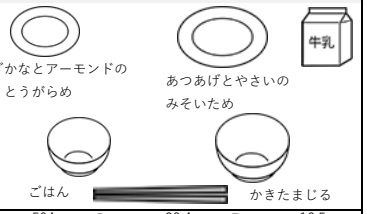
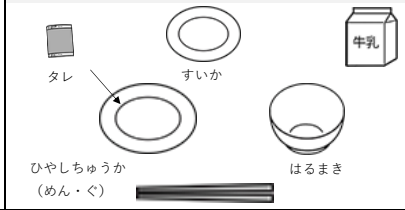
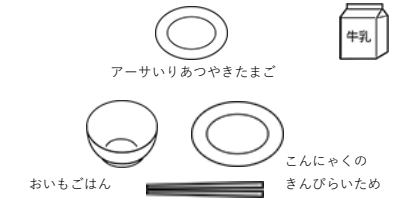
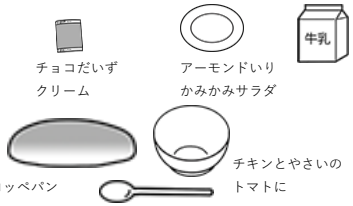
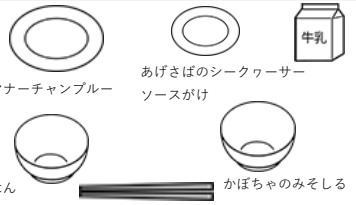
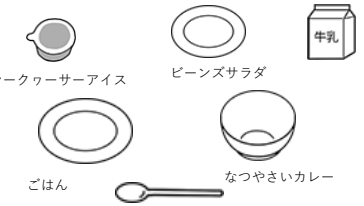
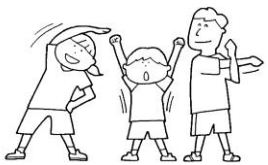
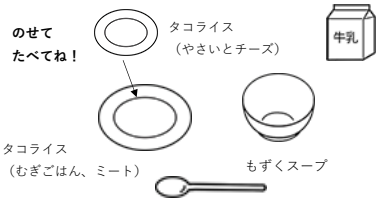
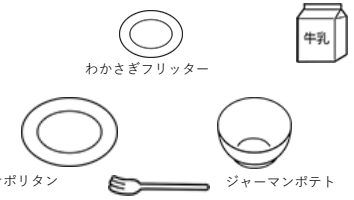
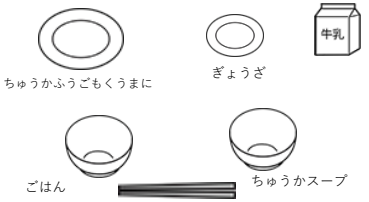
日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
27日 (水)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		こめ、麦			
	もずくスープ	もずく、とりにく、とうふ(大豆)		だいこん、にんじん、えのきたけ、長ねぎ、しょうが	しょうゆ、しお、かつおぶし、チキンブイヨン(鶏肉)	
	タコライス （ミート）	ぎゅうにく、ぶたにく、ぶたレバー、だいず	さとう、大豆油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	ケチャップ、トマトソース(大豆)、ピザソース（大豆）、赤ワイン、ウスターソース、しょうゆ、しお、チリパウダー	
	タコライス (やさいとチーズ) 【乳：○】	★チーズ(乳)		キャベツ		
28日 (木)	牛乳	牛乳				
	ナポリタン 【小麦：○】	無添加ウインナー(豚肉)、とりにく	★スパゲティ(小麦)、さとう、大豆油	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	
	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	にんじん、たまねぎ、アスパラガス、コーン	しょうゆ、酒、しお、こしょう、チキンブイヨン(鶏肉)	
	わかさぎフリッター 【小麦：×】	★わかさぎフリッター（小麦・大豆）	大豆油			
29日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	ちゅうかスープ	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	
	ちゅうかふう ごもくうまに	ぶたにく、チキアギ(大豆)	大豆油、ごま油(ごま)、でん粉	しょうが、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、きくらげ、しいたけ、くわい、ヤングコーン、にら	しょうゆ、みりん、酒、オイスターソース(大豆)、しお、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)	
	やきぎょうざ 【小麦：×】	★焼きギョウザ（小麦・大豆・鶏肉・豚肉）				

令和7年

７・８月 の給食配ぜん図

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ｰｴﾈﾙｷﾞｰ	Pｰﾀﾝﾊﾟｸ質	Fｰ脂質
	小学校	650 kcal	21.1～32.5g	14.4～21.7g
	中学校	830 kcal	27.0～41.5g	18.4～27.7g

こんだて	 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！」 など盛りだくさん♪	1(火) ７月１日は、ぎのわんしみんの日です♪ 	2(水) べにいもには、目を良くする栄養がはいっています！ 	3(木) 夏バテを防ぐために、ぶたにくを食べよう！ 	4(金) すがたを変える大豆、いくつ知っていますか？ 
小学校		E 567 P 25.8 F 13.9	E 654 P 21.5 F 24.3	E 622 P 25.6 F 22.4	E 541 P 26.3 F 15.5
中学校		E 673 P 30 F 15.1	E 741 P 24.2 F 27.3	E 777 P 29.7 F 28.4	E 644 P 30.5 F 17.3
こんだて		7(月) きょうは、たなばたこんだてです☆彡 	8(火) きゅうしょくに入っている夏野菜は何だろう？ 	9(水) あさりには不足しがちな鉄分がたくさん♪ 	10(木) 今日は納豆の日こんだてです☆ 	11(金) こざかなを食べて強い ほねや歯をつくりましょう 
小学校		E 569 P 25 F 13.3	E 627 P 24.5 F 29	E 616 P 24.8 F 17.3	E 582 P 31.5 F 16.5	E 594 P 28.4 F 16.5
中学校		E 653 P 28.2 F 13.6	E 727 P 28.3 F 33.3	E 717 P 28.2 F 18.8	E 680 P 35.9 F 17.7	E 711 P 32.8 F 18.3
こんだて		14(月) 旬の食べ物！すいかのとうじょうです✨ 	15(火) アーサには、ビタミンとミネラルが バランスよくはいっています♪ 	16(水) ひとくち３０回かんでたべましょう！ 	17(木) 第三木曜日は琉球料理の日です 	18(金) 夏野菜カレーで夏を元気にのりこえよう！ 
小学校		E 660 P 20.6 F 25	E 551 P 24.8 F 17.7	E 555 P 23.4 F 20.3	E 650 P 29.3 F 22.3	E 688 P 22.6 F 19.5
中学校		E 742 P 22.9 F 28.2	E 619 P 27.9 F 18.6	E 622 P 26.4 F 21.6	E 756 P 32.6 F 24	E 804 P 26.2 F 21.9
こんだて		夏休み中も規則正しい生活を 夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムがくずれてしまいます。夏休み中も、学校がある日と同じように決まった時間に起きて、寝るようにします。 早起きをして、家族で朝食の準備をしたり運動をしたりしてみませんか。 	27(水) もずくは、おなかの調子を整えてくれます♪ 	28(木) 骨ごと食べられるわかさぎには、 カルシウムがたくさんはいっています☆ 	29(金) 口中調味という言葉を知っていますか？ ごはんとおかずを交互にたべましょう！ 
小学校			E 602 P 29.2 F 18.3	E 594 P 21.6 F 20.9	E 528 P 21.1 F 12
中学校			E 683 P 33 F 20.3	E 710 P 24.9 F 23.7	E 632 P 24.5 F 13.1