

令和7年9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 (月)	牛乳	牛乳				
	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	
	もずくどん	もずく、ぶたにく	さとう、でん粉、大豆油	にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、コーン、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、しお、ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)	
	オレンジ			オレンジ		
2日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	にくだんごスープ	ミートボール(大豆・鶏肉・豚肉)	はるさめ、でん粉	にんじん、たまねぎ、はくさい、にんにく	酒、チキンフィヨン(鶏肉)、かつおぶし、しょうゆ、しお、こしょう	
	なすみそいため	ぶたにく、厚揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)	大豆油、ごま油(ごま)	なす、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、しょうが	しょうゆ、酒、みりん	
3日 (水)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		こめ、麦			
	ポークカレー (小麦:○)	ぶたにく、ぶたレバー、白花生、白いんげん豆	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、グリーンピース、かぼちゃ、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)、しお、しょうゆ、チキンフィヨン(鶏肉)	
	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、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
4日 (木)	牛乳	牛乳				普天間中
	ウンケーシューシー	だいず、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)	
	さかなのしおこうじやき	さば			塩こうじ	
	ミミガーのあえもの	ミミガー(豚肉)、わかめ、みそ(大豆)	さとう	きゅうり、だいこん、もやし、こまつな、シークワサー	酢	
8日 (月)	牛乳	牛乳				揚げ油 1回目 使用
	ポロポロシューシー	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	
	ゴーヤーいり 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、ゴーヤー、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、しお	
	いもてんぷら (小麦：×)		★さつまいも天ぷら(小麦)、大豆油			
9日 (火)	牛乳	牛乳				
	ちゅうかめん (小麦：×)		★中華めん(小麦)			
	しょうゆラーメン(しる)	ぶたにく、なると	大豆油、ごま油(ごま)	しいたけ、もやし、長ねぎ、コーン、にんにく、しょうが	しょうゆ、しお、かつおぶし、煮干しだし(さば)、ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)	
	ちゅうかやさしいため	ぶたにく	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、ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)	
	りんご			りんご		
10日 (水)	牛乳	牛乳				大謝名小2年
	ごはん		こめ			
	みそしる	とうふ(大豆)、わかめ、みそ(大豆)		だいこん、へちま、えのきたけ、長ねぎ	かつおぶし	
	そばろどん	ぶたにく、とりにく、だいず	さとう	にんじん、たまねぎ、からしな、コーン、こんにゃく、しょうが	しょうゆ、みりん、酒	
	フルーツしらたま		白玉もち(大豆)	みかん、パイン、もも、ナタデココ		
11日 (木)	牛乳	牛乳				
	パーカーハウスパン (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、セロリ、パセリ	★乳なしホワイトルウ(小麦・豚肉)、しお、こしょう、チキンフィヨン(鶏肉)、白ワイン	
	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	
	ハンバーグのソースがけ	ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)	さとう		ケチャップ、ウスターソース	
12日 (金)	牛乳	牛乳				
	わかめごはん	わかめ	こめ			
	とうがんのにつけ	ぶたにく、厚揚げ(大豆)、こんぶ、かまぼこ	さとう、大豆油	とうがん、にんじん、こんにゃく、えだまめ(大豆)、しょうが	しょうゆ、みりん、しお、酒、かつおぶし	
	れんこんのごまあえ	ツナ、ひじき	ごま、さとう、ごま油(ごま)	れんこん、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、コーン	酢、しょうゆ、しお	
	うまかってん (小麦：×)		★うまかってん(小麦・ごま・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
16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)	
	ブロッコリーソテー	とりにく	オリーブ油	ブロッコリー、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	
	ガーリックチキン	とりにく		にんにく	しお、こしょう、白ワイン	
17日 (水)	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)		だいこん、しめじ、長ねぎ、しょうが	酒、かつおぶし	
	ひじきとだいのすのあえもの	ひじき、だいす、ツナ	さとう	にんじん、きゅうり、こまつな、レモン、梅肉(りんご)	しょうゆ、酢	
	もずくいりたまごやき (卵：×)	★もずく入り卵焼き(卵・小麦・大豆)				
18日 (木)	牛乳	牛乳				はごろも小4年
	ごはん		こめ			
	クーリジシ (卵：○)	ぶたにく、白かまぼこ、★たまご		こんにゃく、とうがん、しいたけ	しお、しょうゆ、かつおぶし、だしこんぶ	
	ヌンクーグー	ぶたにく、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	
	さんまのゆずみそに	さんまのゆずみそ煮(大豆)				
19日 (金)	牛乳	牛乳				大謝名小4年 嘉数中3年 真志喜中3年
	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	
	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、こまつな、もやし	しお、しょうゆ、酢	
	なっとうみそ	なっとう(大豆)、糸けすり、みそ(大豆)	ごま、さとう、大豆油	しょうが、ねぎ	みりん、酒	
22日 (月)	牛乳	牛乳				普二小4年 はごろも小1～3年 はごろも幼稚園
	あさりのトマトスパゲティ (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、にんにく、パセリ、トマト	チキンブイヨン(鶏肉)、トマトソース(大豆)、酒、しょうゆ、しお、こしょう	
	しろはなまめコロッケ (小麦・乳：×)	★白花豆コロッケ(小麦・乳・大豆)	大豆油			
	えだまめサラダ	ひじき、ツナ	ごま、ドレッシング(小麦・大豆・りんご)、さとう	えだまめ(大豆)、だいこん、コーン、赤ピーマン	しお、しょうゆ	

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 (水)	牛乳	牛乳				大山小6年
	ごはん		こめ			
	さわにわん	とりにく		ごぼう、たけのこ、にんじん、だいこん、長ねぎ、しいたけ、しょうが	酒、しょうゆ、みりん、しお、かつおぶし、だしこんぶ	
	しろみざかなの レモンソースがけ (小麦：×)	赤魚	★小麦粉、さとう、でん粉	レモン、シークワサー果汁	しょうゆ、みりん、酒	
	はくさいのおかかあえ	ちくわ、糸けすり	さとう	はくさい、だいこん、にんじん、きゅうり	しょうゆ、酢	揚げ油 3回目 廃油
25日 (木)	牛乳	牛乳				大山小6年
	なかよしパン (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	しお、こしょう、しょうゆ、チキンブイヨン(鶏肉)、白ワイン	
	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	
	なし			なし		
26日 (金)	牛乳	牛乳				
	ちゅうかおこわ	とりにく、油揚げ(大豆)	こめ、もち米、大豆油	しめじ、にんじん、たけのこ、えだまめ(大豆)	酒、しょうゆ、しお、かつおぶし、チキンブイヨン(鶏肉)	
	バンサンスー		はるさめ、ごま、ごま油(ごま)、さとう	きゅうり、だいこん、にんじん	しょうゆ、酢、しお	
	ミニにくまん (小麦：×)	★肉まん(小麦・大豆・豚肉・ごま)				
	ヨーグルト (乳：×)	★ソファール元気ヨーグルト(乳・セラチン)				
29日 (月)	牛乳	牛乳				(旧 8月 8日 ト ー カ チ)
	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)		こんにゃく、しいたけ、だいこん	かつおぶし、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)	
	せんざりイリチー	こんぶ、ぶたにく、油揚げ(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)	
	ミヌダル	ぶたにく	すりごま、ねりごま(ごま)、さとう	しょうが	しょうゆ、みりん、酒	
30日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	とうがんのそぼろに	とりにく、だいず、厚揚げ(大豆)	さとう、大豆油、でん粉	とうがん、たまねぎ、にんじん、しいたけ、えだまめ(大豆)、しょうが	しお、しょうゆ、酒、みりん、かつおぶし	
	くきわかめツナあえ	ツナ、くきわかめ	さとう、ごま油(ごま)	コーン、きゅうり、だいこん、にんじん	酢、しょうゆ	
	こざかなかまぼこ	こざかなかまぼこ				

令和7年

9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	ミニ栄養素	たんぱく質	脂質
小学校 650 kcal	21.1~22.5g	14.4~21.6g	
中学校 830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g	

こ ん だ て	1(月) 人気メニューの「もずくどん」で9月スタート！ 	2(火) なすみそ、食べやすいよう甘めで優しい味に仕上げます♪ 	3(水) 食物せんいたっぷりのごぼう。よくかんで食べよう！ 	4(木) 旧盆ですね。うちなー行事食ウンケージュシーです。 	5(金) 旧盆 ナカビ
	8(月) 9月7日は沖縄終戦の日。平和について考えよう。 	9(火) きゅうしょくのラーメン、だしにこだわって仕上げます♡ 	10(水) みそ汁に、島野菜のナーベラー入れています！！ 	11(木) ハンバーグとサラダをパンにはさんで召し上がれ♪ 	12(金) れんこんは「食物せんい」がたっぷり！
	15(月)	16(火) 今日のピラフで使うお米の量は、430キロ！！ 	17(水) 毎日の給食は栄養バランスを考えて作っているよ！ 	18(木) 今日は琉球料理の日。クーリジシってなんだ？ 	19(金) 食育の日。なっとうみそでごはんが進むといい♡
こ ん だ て	22(月) 新メニューのスパゲティ。おいしくできますように♡ 	23(火) 食べ物おいしい季節に入りますね～。 	24(水) 今日の魚は、「あかうお」という魚だよ★ 	25(木) 今の時期しか味わえない旬のくだもの、ぜひ食べてね 	26(金) 「おこわ」ってなんだろう？
	29(月) 旧8月8日「トーチ」という、うちなーの行事食です。 	30(火) くきわかめ特有の歯ごたえを味わおう！！ 	生活リズムを整えよう 早寝早起き 朝の光を浴びる 規則正しい食事 日中は活動的に過ごす		
	食料のロスと廃棄に関 啓蒙の国際デー 9/29 日本は食品ロスが とても多いです。 一人ひとりが 自分にできることを 考えてみよう。				