

○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 (水)	牛乳	牛乳				
	なかよしパン 【小麦・乳：×】		★給食パン(小麦・乳・大豆)			
	きのこのクリーム スープ 【小麦：○】	あさり、白花生、白いんげん豆、無塩せきベーコン(豚肉)	じゃがいも、★小麦粉、米 サラダ油、大豆油	にんにく、しめじ、 にんじん、たまねぎ	★乳なしホワイトルウ(小麦・豚肉)、チキンフイヨン(鶏肉)、しお、酒、こしょう	
	ゴーヤーいりサラダ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ(大豆)、さとう	ゴーヤー、だいこん、にんじん、コーン、シークワサー	しお、酢、マスタード	
	てづくりりんごジャム		グラニュー糖、水あめ	りんご、レモン	シナモン	
2日 (木)	牛乳	牛乳				普天間小 1～4年
	ごはん		こめ			
	おいものみそしる	みそ(大豆)	じゃがいも、さつまいも	だいこん、にんじん、 こまつな、こんにゃく	かつおぶし	
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく、チキアギ(大豆)、 糸けすり	さとう、大豆油、でん粉、 ごま	しょうが、にんじん、 たまねぎ、しめじ、キャベツ、 赤ピーマン、にんにく	しょうゆ、みりん、 酒、しお	
	あじナゲット 【小麦：×】	★あじナゲット(小麦・大豆)				
3日 (金)	牛乳	牛乳				普天間小 5年
	むぎごはん		こめ、麦			
	トマトとたまごの スープ 【卵：○】	とりにく、★たまご、とう ふ(大豆)	はるさめ、ごま油(ごま)、で ん粉	トマト、だいこん、たま ねぎ、ばくちょうい	しょうゆ、しお、 こしょう、チキンフイヨン (鶏肉)、かつおぶし	
	とりにくとブロッコ リーのちゅうかいた め	とりにく	大豆油、さとう、ごま油(ご ま)、でん粉	にんにく、ブロッコリー、 にんじん、はくさい、エリ ンギ、たけのこ、きくらげ	酒、しょうゆ、みりん、 オイスターソース(大豆)、し お	
	てづくり おかかふりかけ	糸けすり、しらす、青のり	アーモンド、ごま、さとう		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
6日 (月) 十五夜	牛乳	牛乳				普天間小 5年
	ごはん		こめ			
	いわしのつみれじる	いわしのつみれ団子、 とうふ(大豆)、みそ(大豆)		にんじん、だいこん、しめ じ、長ねぎ、しょうが	酒、かつおぶし	
	はくさいのそぼろいため	ぶたにく、とりにく、とう ふ(大豆)	大豆油、でん粉	にんじん、はくさい、しい たけ、こまつな、しょうが	酒、しょうゆ、みりん、 しお	
	みたらしだんご		白玉もち団子、さとう、こ くとう、でん粉		しょうゆ、みりん	
7日 (火)	牛乳	牛乳				嘉数小 6年 はごろも小 5年
	ふかがわめし	あさり、ぶたにく、だい ず、油揚げ(大豆)、ひじき	こめ、麦、大豆油	ごぼう、ねぎ、しいたけ、 しょうが	しょうゆ、みりん、酒、 しお、かつおぶし	
	だいこんのにももの	とりにく、かまぼこ、とう ふ(大豆)、昆布、糸けすり	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)、 しょうが	みりん、しょうゆ、酒、 しお	
	かぼちゃと さつまいものコロッケ 【小麦：×】		★かぼちゃとさつまいもの コロッケ(小麦・豚肉・大 豆)、大豆油		揚げ油 1回目使用	
8日 (水)	牛乳	牛乳				嘉数小3 年・6年 はごろも小 5年
	ミートスパゲッティ 【小麦：○】	ぎゅうにく、ぶたにく、だ いず	★スパゲッティ(小麦)、 さとう、大豆油	にんじん、たまねぎ、な す、マッシュルーム、にん にく、トマト	トマトソース(大豆)、ケ チャップ、ウスターソー ス、しお、こしょう、チキ ンブイヨン(鶏肉)	
	ビーンズサラダ	ひよこ豆、青えんどう豆、 赤いんげん豆、とりにく	ドレッシング	えだまめ(大豆)、カリフラ ワー、コーン、きゅうり		
	やきいも		さつまいも			
	ベビーチーズ(中学校のみ) 【乳：×】	★ベビーチーズ(乳)				
9日 (木)	牛乳	牛乳				嘉数小6年 はごろも小 5年
	ごはん		こめ			
	とうがんとアーサの みそしる	アーサ、とうふ(大豆)、麦み そ(大豆)、みそ(大豆)		とうがん、えのきだけ	かつおぶし	
	にんじんパパイヤシリ シリー 【卵：○】	ツナ、★たまご、糸けすり	大豆油	にんじん、パパイヤ、たま ねぎ、にら	しお、しょうゆ	
	ミニなっとう	なっとう(小麦、大豆)				
	くだもの			なし		
10日 (金) 目の愛 護デー	牛乳	牛乳				嘉数幼職 普天間第二 小6年
	ごはん		こめ			
	ポークストロガノフ 【小麦：○】	ぶたにく	大豆油、じゃがいも、★小 麦粉、米サラダ油	にんにく、にんじん、たま ねぎ、えだまめ(大豆)、しめ じ、マッシュルーム、パセ リ、トマト	赤ワイン、しお、★デミグ ラスソース(小麦・鶏肉)、ケ チャップ、ウスターソー ス、ポークブイヨン(鶏肉・ 豚肉)	
	ブロッコリーの ツナマヨサラダ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ(大 豆)、ごま	ブロッコリー、きゅうり、 だいこん、コーン	しょうゆ、粒マスタード	
	こめこのブルーベリータルト		お米deブルーベリータルト (大豆)			
14日 (火)	牛乳	牛乳				普天間第二 小6年
	あきのかおりごはん	とりにく、油揚げ(大豆)	こめ、もち米、くり、大豆 油	しいたけ、にんじん、ごぼ う、しめじ、ウーヅパウ ダー	しょうゆ、みりん、酒、し お、かつおぶし、チキンブ イヨン(鶏肉)	
	さめのてりやき	もうかさめ	こくとう	しょうが	しょうゆ、みりん、酒	
15日 (水) 沖縄そばの日(17日) 琉球料理の日(第3木曜) 日にちなむ	牛乳	牛乳				大山小5年
	おきなわそば(めん) 【小麦：×】		★沖縄そば(小麦)			
	おきなわそば(スープ)	ぶたにく、かまぼこ(大豆)		ねぎ、しょうが	みりん、しょうゆ、しお、 酒、ポークブイヨン(鶏肉・ 豚肉)、かつおぶし、だしこ んぶ、煮干しだし(さば)	
	やさいちゃんぶるー	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、こまつな、にんにく	しょうゆ、しお、こしょう	
	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
16日 (木)	牛乳	牛乳				大山小5年
	むぎごはん		こめ、麦			
	みそけんちんじる	とうふ(大豆)、みそ(大豆)		ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃく	かつおぶし	
	おやこどんのぐ 【卵：○】	とりにく、★たまご、油揚げ(大豆)	さとう、大豆油、でん粉	たまねぎ、にんじん、しいたけ、長ねぎ、こまつな	しょうゆ、みりん、酒、しお、かつおぶし	
	きなこアーモンド	きなこ(大豆)	アーモンド、さとう		しお	
17日 (金) (第3金曜日) 沖縄食材の日	牛乳	牛乳				嘉数中 大山小5年
	ごはん		こめ			
	しまやさいのちゅうかに	とうふ(大豆)、ぶたにく、ぶたしパー	大豆油、ごま油(ごま)、さとう、でん粉	とうがん、へちま、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、にら、しょうが、にんにく、きくらげ	しょうゆ、ボークフィヨン(鶏肉・豚肉)、オイスターソース(大豆)、七味唐辛子(ごま)、しお	
	こもちししゃもフライ 【小麦：×】	★子持ちししゃもフライ(小麦)	大豆油		揚げ油 2回目使用	
	はるさめサラダ	糸かまぼこ、わかめ	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	
20日 (月)	牛乳	牛乳				大謝名小
	ピラフ	とりにく、レンズ豆	こめ、大豆油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、コーン、にんにく	白ワイン、しお、しょうゆ、こしょう、チキンフィヨン(鶏肉)	
	おさかなグラタン 【乳：×】	いんげんまめ、ひよこ豆、豆乳(大豆)、★チーズ(乳)、すけそうだら	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ(大豆)		しお	
	ベジタブルソテー	無添加ウインナー(豚肉)、ぶたにく	大豆油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな	しょうゆ、しお、こしょう、ガーリックパウダー	
21日 (火)	牛乳	牛乳				普天間小5年
	ごはん		こめ			
	はなちゃんのみそしる(わかめのみそしる)	とうふ(大豆)、油揚げ(大豆)、わかめ、みそ(大豆)		しめじ、長ねぎ	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、こまつな	しょうゆ	
	イカフライ 【小麦：×】	★イカフライ(いか・小麦・大豆)	大豆油		揚げ油 3回目使用	
22日 (水)	牛乳	牛乳				嘉数小5年
	あみパン 【小麦・乳：×】		★給食パン(小麦・乳・大豆)			
	あきやさいのクリームに 【小麦・乳：○】	とりにく、白いんげん豆、★だっしふんにゅう(乳)	さつまいも、★小麦粉、米サラダ油、大豆油	はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ、フロコリー、にんにく、ウーシパウダー	★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)	
	カラフルサラダ		ノンエッグマヨネーズ(大豆)、さとう	だいこん、きゅうり、赤ピーマン、コーン、シークワサー	酢、マスタード	
	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、さとう		しょうゆ、みりん	
23日 (木)	牛乳	牛乳				嘉数小5年
	ごはん		こめ			
	シカムドゥチ	ぶたにく、白かまぼこ		こんにゃく、だいこん、しょうが、しいたけ	しお、しょうゆ、かつおぶし、ボークフィヨン(鶏肉・豚肉)	
	ひじきイリチー	ひじき、ぶたにく、チキアギ(大豆)	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	
	さばのシークワサーかけ	さば	さとう、でん粉	レモン、シークワサー	酢	
24日 (金)	牛乳	牛乳				嘉数小2年・5年
	ゆかりごはん		こめ	しそ		
	いしかりじる	さけ、とうふ(大豆)、みそ(大豆)	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ	酒、みりん、かつおぶし、だしこんぶ	
	とりとさといものにももの	とりにく、ちくわ、厚揚げ(大豆)	さといも、大豆油、さとう	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、酒、しお、かつおだし	
	くだもの			りんご		

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 (月) カジマヤー(97歳お祝い)	牛乳	牛乳				
	くろまいごはん		こめ、黒米			
	にくじる	ふたにく、とうふ(大豆)		とうがん、にんじん、こまつな	しょうゆ、酒、しお、みりん、かつおぶし、だしこんぶ	
	クープイリチー	刻み昆布、ふたにく、白かまぼこ	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	
	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			
28日 (火)	牛乳	牛乳				嘉数中
	むぎごはん		こめ、麦			
	マーボー豆腐	とうふ(大豆)、ふたにく、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	甜麺醤(小麦・ごま・大豆)、しょうゆ、しお、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)、トウバンジャン	
	ごまジャコサラダ	しらす、糸けすり	ごま、ごま油(ごま)、さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり	酢、しょうゆ、しお	
	ヨーグルト 【乳：×】	★ヨーグルト(乳・ゼラチン)				
29日 (水)	牛乳	牛乳				普天間第二小5年
	ごはん		こめ			
	こんさいみそしる	油揚げ(大豆)、みそ(大豆)	じゃがいも	ごぼう、れんこん、にんじん、きりぼしだいこん、長ねぎ	かつおぶし、だしこんぶ	
	さんまのかばやき	さんま、米粉	大豆油、さとう、でん粉、ごま	しょうが	みりん、しょうゆ	
	ようふうおからいため 【乳：○】	とりにく、おから(大豆)、★チーズ(乳)、★だっしぶんにゅう(乳)	さとう、大豆油	にんじん、たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、しお	
30日 (木) 世界のウチナーンチュの日	牛乳	牛乳				真志喜中
	パエリア	無塩せきベーコン(豚肉)、とりにく	こめ、麦、米サラダ油	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、赤ピーマン、パセリ、ウージパウダー	白ワイン、しお、しょうゆ、チキンブイヨン(鶏肉)、カレー粉、ターメリックパウダー	
	ほうれんそうオムレツ 【卵：×】	★ほうれん草オムレツ(卵・大豆)				
	レンズまめいりミートソースいため	ふたにく、だいず、レンズ豆	大豆油	たまねぎ、にんじん、パパイア、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、しお	普天間第二小5年
31日 (金) ハロウィン献立	牛乳	牛乳				普天間中
	べにいもパン 【小麦・乳：×】		★給食パン(小麦・乳・大豆)			
	かぼちゃポタージュスープ 【小麦：○】	白花生、白いんげん豆、無塩せきベーコン(豚肉)、とりにく	じゃがいも、★小麦粉、米サラダ油、大豆油	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、パセリ、ウージパウダー	★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)	普天間小6年
	キャベツとツナのサラダ	ツナ	ごま、ごま油(ごま)、さとう	キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん	しょうゆ、酢	普天間第二小5年
	ミートボール	たれ付き肉団子(大豆・鶏肉・豚肉)				

揚げ油
4回目使用
廃油

令和7年

☆☆バランスよく食事をしよう☆☆

宜野湾市立はごろも学校給食センター

10月 の給食配ぜん図

学校給食の 栄養基準	E=エネルギー	P=タンパク質	F=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	

098-897-8560

こ ん だ て	10月は「食品ロス削減月間」 できることから始めてみよう 減らそう！食品ロス 私たちが食べているものは、どこから来ているのかについてよく知り、自分たちが食べ物を無駄にしないためにどうするべきかを考えてみましょう。 食品ロス まだ食べられるのに 捨てられてしまう食品 捨てないで！ 残さず食べて！ 残さず食べて！ 残さず食べて！ 世界食料デー 10/16	1(水) 旬のりんごをつかった手作りジャムの味はいかが？ てづくりりんごジャム ゴーヤーいりサラダ なかよしパン きのこのクリームスープ E 625 P 21.2 F 24.7 E 717 P 23.9 F 28	2(木) みそ汁に県産のお芋「黄金芋」が入ってるよ♪ あじナゲット ぶたにくのしょうがいため ごはん おいものみそしる E 604 P 22.7 F 18.9 E 706 P 25.8 F 20.7	3(金) 卵は野菜と一緒に食べると栄養バランスがアップするよ (ごはん のせてたべてね) てづくり おかかふりかけ とりにくとブロッコリーのちゅうかいため むぎごはん トマトとたまごのスープ E 568 P 25.5 F 16.3 E 673 P 29.3 F 17.7	
	6(月) 十五夜は収穫に感謝して、収穫物をお供えする行事だよ 十五夜献立 みたらしだんご はくさいのそばろいため ごはん いわしのつみれじる E 613 P 27 F 13.8 E 730 P 31.2 F 15	7(火) 深川めしとお米にあさりをいれて炊いたご飯のこと かぼちゃとさつまいものコロッケ ふかがわめし だいごんのにも E 614 P 27.8 F 22.4 E 718 P 32.2 F 25.5	8(水) さつまいもには食物繊維とビタミンCがたっぷり♪ チーズ(中学校のみ) やさいも ミートソーススパゲッティ ビーンズサラダ E 570 P 23.3 F 15 E 663 P 28 F 19	9(木) にんじんを食べて風邪予防しよう！ ミニなとう なし にんじんパパイヤシリシリー ごはん とうがんとアースのみそしる E 584 P 26.9 F 16.8 E 678 P 30.4 F 18.1	10(金) 目の愛護デー！目にいい食べ物を知らう！ 目の愛護デー こめこのブルーベリータルト ブロッコリーのツナマヨサラダ ごはん ポークストロガノフ E 743 P 24.1 F 27.4 E 866 P 27.6 F 30.6
こ ん だ て	13(月) スポーツの日 スポーツの日	14(火) もうがさは東北地方で昔からなじみのある栄養たっぷりの食材だよ さめのてりやき あきのかおりごはん ぶたにくとレンコンのいためもの E 553 P 29.5 F 17.1 E 644 P 34.5 F 18.9	15(水) 毎年10月17日は「沖縄そばの日」 琉球料理の日(第3木曜日)にちなむ みかん やさいちゃんぶー おきなわそば(めん) おきなわそば(スープ) E 509 P 28.2 F 12.7 E 556 P 31.5 F 13.8	16(木) 今日は「世界食糧デー」もったいないの気持ちを忘れずに。 きなこアーモンド おやこどん(むぎごはん・ぐ) みそけんちんじる E 597 P 23.6 F 18.9 E 711 P 27.1 F 21.2	17(金) 毎月第3金・土曜日はおきなわ食材の日！ 食育の日(19日)にちなむ献立 はるさめサラダ こもちししゃもフライ ごはん しまやさいのちゅうかに E 621 P 25.6 F 19.8 E 725 P 29.3 F 21.7
こ ん だ て	20(月) お魚をつかったグラタン初登場♪ おさかなグラタン ピラフ ベジタブルソテー E 503 P 18.4 F 18.9 E 576 P 21 F 21	21(火) かつおぶしと昆布のだしで作ったみそ汁はうまみアップ きりぼし いかフライ だいごんのあえもの ごはん はなちゃんのみそしる E 582 P 23.8 F 19.5 E 714 P 29.2 F 22.3	22(水) 秋野菜について調べてみよう！ こざかなとアーモンド のあまがらめ カラフルサラダ あみパン あきやさいのクリームに E 677 P 29.7 F 26.1 E 784 P 34 F 29.7	23(木) シカムドゥッチってなに？ ひじきイリチー さばのシークワサーかけ ごはん シカムドゥッチ E 568 P 29.9 F 17.3 E 683 P 35.4 F 19.7	24(金) 里芋は秋から冬にかけておいしい季節を迎えます♪ りんご とりとさといものにも ゆかりごはん いしかりじる E 590 P 26.3 F 16.4 E 696 P 30.4 F 18
こ ん だ て	27(月) 旧暦9/7はカジマヤー(97歳)のお祝いです べにいもごまだんご くわーイリチー くろまいごはん にくじる E 567 P 23.8 F 13.2 E 657 P 27.5 F 13.7	28(火) 牛乳に何を加えるとヨーグルトになるでしょう？ ヨーグルト ごまじゃこサラダ むぎごはん マーボーどうふ E 681 P 30.6 F 22.3 E 798 P 35 F 24.9	29(水) さんまは秋の味覚を代表するお魚だよ ようふうおかからいため さんまのかばやき ごはん こんさいのみそしる E 661 P 26.7 F 23.7 E 770 P 29.9 F 25.5	30(木) レンズ豆は石器時代から食べられていた！? 世界のうちはーんちゅの日 ほうれんそうオムレツ レンズまめいり パエリア ミートソースいため E 587 P 21.1 F 24.2 E 700 P 24.9 F 29.2	31(金) 今日はハロウィン！かぼちゃのスープを召し上げれ♪ ハロウィン キャベツとツナのサラダ ミートボール べにいもパン かぼちゃのポタージュスープ E 656 P 24.3 F 22.9 E 746 P 26.9 F 25.4