

○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

※カシューナッツ：表示義務の経過措置期間につき、把握可能な範囲で記載。

※ピスタチオ：2026年4月の表示推奨に伴い、把握可能な範囲で記載。

- 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 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	シカムドッチ	ぶたにく、かまぼこ(大豆)		とうがん、こんにゃく、しいたけ、しょうが	しょうゆ、シママース、花かつお、ホーカラスープ(豚肉・鶏肉)	
	マーミナー チャンプルー	ぶたにく、あつあげ(大豆)、かつおぶし	大豆油	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら	しょうゆ、シママース、こしょう	
	なし			なし		
2日 (金)	牛乳	牛乳				宜小6年
	あきのかおりごはん	とりにく	こめ、麦、さつまいも、くり、大豆油	しいたけ、しめじ、にんじん、ごぼう、れんこん、えだまめ(大豆)	酒、みりん、しょうゆ、シママース、花かつお	
	はくさいのおかかあえ	かつおぶし	三温糖	はくさい、きゅうり、にんじん、シークァーサー果汁	しょうゆ、酢	
	キャベツたっぷり ひらつくね	キャベツたっぷりひらつくね(豚肉、鶏肉)				
	ヨーグルト (乳 ×)	★ヨーグルト(乳)				
5日 (月)	牛乳	牛乳				宜小6年
	ごはん		こめ			
	じゃがみそバターに (乳 ○)	とりにく、みそ(大豆)	じゃがいも、大豆油、三温糖、★無塩バター(乳)、ごま	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、コーン、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、酒	
	きゅうりとオクラの さっぱりあえ	ちくわ、わかめ、かつおぶし	三温糖	きゅうり、だいこん、オクラ、シークァーサー果汁	シママース、酢、しょうゆ	
6日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	もずくとたまごの みそしる (卵 ○)	★卵、あぶらあげ(大豆)、もずく、みそ(大豆)		はくさい、えのき	花かつお	
	にくじゃが	ぶたにく、大豆	じゃがいも、三温糖、大豆油	しょうが、にんじん、こんにゃく、たまねぎ、いんげん、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、シママース、花かつお	
	オレンジ			オレンジ		

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
7日 (水)	牛乳	牛乳				
	小：ココアあげパン (乳 ×)		★給食パン(小麦・乳・大豆)、大豆油、三温糖、アーモンド、黒糖、ミルク、ココア(大豆)			
	中：コッペパン (乳 ×)		★給食パン(小麦・乳・大豆)			
	クラムチャウダー	あさり、ベーコン(豚肉)、豆乳(大豆)	じゃがいも、小麦粉、大豆油	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	白ワイン、シママース、こしょう、ガース(鶏肉)	
	きりぼしだいこんのナポリタンふう (乳 ○)	ベーコン(豚肉)、かまぼこ、★チーズ(乳)	大豆油	きりぼしだいこん、もやし、たけのこ、にんじん、ピーマン、コーン、にんにく	トマトケチャップ、ウスターソース	
	中のみ：ミニフィッシュ	かたくちいわし	さとう、ごま			
8日 (木)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		こめ、もちきび			
	クーリジシ (卵 ○)	ぶたにく、★卵、かまぼこ(大豆)		しいたけ、とうがん、こんにゃく	しょうゆ、シママース、花かつお、ホーカース(豚肉・鶏肉)	
	ウカライリチー	おから(大豆)、とりにく、かまぼこ(大豆)	三温糖、大豆油	きくらげ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、シママース、みりん、酒、花かつお	
	アンドンスー	ぶたにく、かつおぶし、みそ(大豆)	三温糖、ごま、大豆油	しょうが	みりん	
9日 (金) 目の愛護デー	牛乳	牛乳				長小 3・4年
	ごはん		こめ			
	はるさめスープ	とりにく	はるさめ、ごま油(ごま・大豆)	はくさい、にんじん、こまつな、しょうが	シママース、しょうゆ、鶏ガラ(鶏肉)	
	レバニラいため	豚レバー	大豆油、三温糖、かたくりこ	もやし、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが、にんにく	オイスターソース、しょうゆ、シママース、こしょう	
	ブルーベリータルト		ブルーベリータルト(大豆)			
13日 (火)	牛乳	牛乳				
	あさりときのこのペペロンチーノ	あさり、ベーコン(豚肉)	スパゲティ(小麦)、大豆油、オリーブ油	たまねぎ、にんじん、しめじ、赤パプリカ、しいたけ、こまつな、にんにく	白ワイン、ホーカース(豚肉・鶏肉)、しょうゆ、シママース、こしょう、とうがらし	
	れんコーンサラダ		アーモンド、卵なしマヨネーズ(大豆)、ドレッシング	れんこん、だいこん、きゅうり、にんじん、コーン	シママース	
	やきぐりコロッケ		やきぐりコロッケ(小麦)、大豆油			
	ベビーチーズ (乳 ×)	★チーズ(乳)				
14日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	さわにわん	ぶたにく、あぶらあげ(大豆)		だいこん、にんじん、えのき、こまつな、ごぼう、しょうが	しょうゆ、酒、シママース、花かつお	
	ひじきの いろどりいため	ぶたにく、かまぼこ(大豆)、ひじき、大豆	大豆油	にんじん、こんにゃく、赤パプリカ、黄パプリカ、えだまめ(大豆)	しょうゆ、みりん、シママース、花かつお	
	こくとうだいず	大豆	黒糖、三温糖			
15日 (木) &図書 球コ 料理 の 日	牛乳	牛乳				
	クープジュシー	ぶたにく、大豆、かまぼこ(大豆)、こんぶ	こめ、麦、カルシウム米、大豆油	にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ	酒、しょうゆ、みりん、シママース、ホーカース(豚肉・鶏肉)、花かつお	
	ヌンクーグゥ	ぶたにく、かまぼこ(大豆)、あぶらあげ(大豆)	大豆油	だいこん、にんじん、しいたけ、からしな	酒、みりん、しょうゆ、シママース、ホーカース(豚肉・鶏肉)	
	おばけいり!? さつまいもてんぷら		さつまいも、小麦粉、卵なしマヨネーズ(大豆)、大豆油		シママース、こしょう、ベーキングパウダー	

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 (金) カシマヤー	牛乳	牛乳				
	くろまいごはん		こめ、黒米			
	なかみじる	ぶたにく、豚中身		こんにゃく、しいたけ、ねぎ、しょうが	花かつお、しょうゆ、シママース、ホーカッスーフ(豚肉・鶏肉)	
	せんぎりいりちー	ぶたにく、かまぼこ(大豆)、こんぶ、あぶらあげ(大豆)	三温糖、大豆油	きりぼしだいこん、こんにゃく	酒、みりん、しょうゆ、シママース、ホーカッスーフ(豚肉・鶏肉)、花かつお	
	みかん			うんしゅうみかん		
19日 (月) (10/17) おきな &わそ 育ばの 日日	牛乳	牛乳				
	おきなわそば(めん)		沖縄そば(小麦)			
	やさいそば(しる)	ぶたにく		キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、こまつな、しょうが、にんにく	豚がら(豚肉)、鶏ガラ(鶏肉)、花かつお、豚ガラ(豚肉・鶏肉・リンゴ)、しょうゆ、みりん、酒、シママース、こしょう	
	いかときゅうりのウサチ	いか、こんぶ、つのまた、キリンサイ、わかめ	ごま、三温糖、ごま油(ごま・大豆)	きゅうり、きりぼしだいこん、シークワーサー果汁	しょうゆ、酢、ノオイルレタック	
	べにいもごまだんご		べにいもだんご(ごま、豚肉、牛肉、大豆)、大豆油			
20日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	りきゅうじる	みそ(大豆)	さといも、ごま	だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、しいたけ	花かつお、みりん	
	こうやどうふのたまごとじどん(卵　○)	ぶたにく、高野豆腐(大豆)、大豆、★卵	三温糖、かたくりこ、大豆油	だいこん、にんじん、いんげん	花かつお、しょうゆ、みりん、シママース	
	アーモンド		アーモンド、植物油脂		塩	
21日 (水)	牛乳	牛乳				
	バエリア	とりにく、あさり、大豆	こめ、麦、カルシウム米、大豆油、オリーブ油	たまねぎ、黄ピーマン、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、しょうが	オカッスーフ(鶏肉)、白ワイン、しょうゆ、シママース、こしょう、パプリカパウダー、ターメリック	
	ポテトのカレーいため	無塩漬ウィンナー(豚肉)	じゃがいも、大豆油	にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン	シママース、カレー粉、しょうゆ、こしょう	
	ホキのてんたまフライ	ホキの天玉フライ(小麦・大豆)	大豆油			
22日 (木)	牛乳	牛乳				長小6年
	むぎごはん		こめ、麦			
	マーボーだいこん	とうふ(大豆)、ぶたにく、豚レバー、大豆、みそ(大豆)	三温糖、かたくりこ、ごま油(ごま・大豆)、大豆油	だいこん、たけのこ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にら、にんにく、しょうが	オカッスーフ(小麦・大豆・ごま)、トカッスーフ、酒、しょうゆ、ホーカッスーフ(豚肉・鶏肉)	
	ささみとざっくくのサラダ	えんどう、ひよこまめ、レンズまめ、黒大豆、あずき、とりにく	アーモンド、卵なしマヨネーズ(大豆)、ドレッシング(小麦・大豆・りんご)、三温糖、麦、玄米、赤米、きび	きゅうり、キャベツ		
23日 (金)	牛乳	牛乳				長小6年
	きびごはん		こめ、もちきび			
	たぬきじる	あぶらあげ(大豆)	ごま油(ごま・大豆)、かたくりこ	こんにゃく、にんじん、ごぼう、長ねぎ	花かつお、しょうゆ、酒、シママース	
	とりにくのこまみそいため	とりにく、かまぼこ(大豆)、みそ(大豆)	ごま油(ごま・大豆)、かたくりこ、ごま	たまねぎ、キャベツ、ピーマン、赤パプリカ、にんにく	酒、トカッスーフ、しょうゆ、シママース	
	おかかふりかけ	しらす、かつおぶし、青のり	アーモンド、ごま、三温糖		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
26日 (月)	牛乳	牛乳				宜小
	ごはん		こめ			
	わかめスープ	わかめ、ちくわ	ごま油(ごま・大豆)、ごま	だいこん、えのき、長ねぎ、しょうが	酒、しょうゆ、シママース、花かつお、丼ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ(鶏肉)	
	ぶたにくとれんこんのくろずいため	ぶたにく、厚揚げ(大豆)	三温糖、大豆油、かたくりこ	れんこん、いんげん、しめじ、にんじん	しょうゆ、黒酢	
	しゅうまい		しゅうまい(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)		しょうゆ	
27日 (火)	牛乳	牛乳				
	小：コッペパン(乳 ×)		★給食パン(小麦・乳・大豆)			
	中：ココアあげパン(乳 ×)		★給食パン(小麦・乳・大豆)、大豆油、三温糖、アーモンド、黒糖、ミルク、ココア(大豆)			
	ポテトとピーンズのバジルスープ	ベーコン(豚肉)、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆	じゃがいも	はくさい、バジル	鶏ガラ(鶏肉)、ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ(鶏肉)、しょうゆ、シママース、こしょう	
	チキンとやさいのトマトに	とりにく	三温糖、オリーブ油	にんにく、だいこん、にんじん、たまねぎ、黄パプリカ、しめじ、ブロッコリー、トマト	シママース、こしょう、しょうゆ、ウスターソース、赤ワイン、丼ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ(鶏肉)	
28日 (水)	牛乳	牛乳				宜中
	ごはん		こめ			
	さかなじる	赤魚、みそ(大豆)		だいこん、さんとうさい	花かつお	
	クープイリチー	ぶたにく、かまぼこ(大豆)、こんぶ	三温糖、大豆油	きりぼしだいこん、こんにゃく	みりん、しょうゆ、シママース、花かつお、丼ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ(豚肉・鶏肉)	
	てづくりこくとうアガラサー		黒糖、小麦粉、黒みつ		重曹、ベーキングパウダー	
29日 (木)	牛乳	牛乳				
	とりごぼうごはん	とりにく	こめ、麦、カルシウム米、大豆油	ごぼう、にんじん、たまねぎ、しいたけ、えだまめ(大豆)	しょうゆ、シママース、酒、みりん、花かつお	
	こんにゃくのきんぴら	ぶたにく、かまぼこ(大豆)、かつおぶし	アーモンド、ごま油(ごま・大豆)、三温糖、ごま	こんにゃく、にんじん、ピーマン、赤パプリカ	酒、しょうゆ、みりん、シママース	
	ちゅうかポテト		ちゅうかポテト			
30日 (金) 世界 ウチナーン チュの日	牛乳	牛乳				長小5年
	ごはん		こめ			
	まじょのハロウィンスープ(乳 ○)	とりにく、白いんげん、★脱脂粉乳(乳)	じゃがいも、紅芋、小麦粉、大豆油、★生クリーム(乳)	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ウージパウダー	ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ(鶏肉)、★ホワイトトルウ(小麦・乳・大豆・牛肉・鶏肉)、シママース	
	ピカシーニョ〈ブラジルりょうり〉	ぶたにく、ぎゅうにく、大豆たんぱく、豚レバー、大豆	じゃがいも	たまねぎ、トマト、赤パプリカ、にんにく	酢、クミン、パプリカパウダー、シママース、丼ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ(豚肉・鶏肉)	
	パンプキンババロア		パンプキンババロア(大豆)			

令和8年

10月 の給食配ぜん図

★バランスのよい食事をしよう★

宜野湾学校給食センター

098-898-4541

学校給食の 栄養基準量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g
小学校 低学年	850	21.1	22.5	14.4
中学校	830	27.0	41.5	18.4

						こ ん だ て			1(木) 10月スタート！秋のくだもの「なし」の登場♪			2(金) 秋の味覚「くり」もはいつた秋のおかおりごはん♪																		
									小学校	E	531	P	20.8	F	15.7	E	528	P	23.7	F	15.6									
									中学校	E	675	P	24.5	F	17.6	E	602	P	26.7	F	17.2									
こ ん だ て			5(月) 「バター」は何からつくられるかな！？			6(火) 沖縄県産「もずく」のひみつ♪			7(水) 「乾物」はいいことたくさん♪			8(木) 「おかから」を食べてSDGs(＃,＃)			9(金) 10/10 目の愛護デー♪															
			小学校	E	544	P	20.5	F	11.2	E	524	P	19.6	F	12.9	E	547	P	22.6	F	14.7	E	605	P	23.9	F	17.1			
			中学校	E	686	P	24.6	F	12.3	E	661	P	23	F	14.3	E	686	P	26.8	F	16.5	E	739	P	28.1	F	18.3			
こ ん だ て			12(月)			13(火) 秋といえば・・・「食欲の秋」(^)/			14(水) 「黒糖」のひみつ♪			15(木) 第2弾！図書コラボ給食「おぼけのてんぶら」			16(金) 「カジマヤー」なので琉球料理のお祝い料理！															
			スポーツの日																											
			小学校				E	649	P	23.5	F	30	E	534	P	22.1	F	13.7	E	630	P	24.4	F	23.3	E	578	P	23.9	F	16
			中学校				E	779	P	27.1	F	35.8	E	667	P	25.7	F	14.8	E	728	P	27.6	F	26.2	E	680	P	27.3	F	17.8
こ ん だ て			19(月) 10/17 沖縄そばの日でした(^)♪			20(火) 干利休が大好物の食べものって！？			21(水) なぜ給食には「あさり」がよく出るの？！			22(木) 給食のマーボー豆腐はね(´ω´)・・・			23(金) ためき汁って・・・(+、+)！？															
			小学校	E	627	P	27.5	F	21.2	E	586	P	27	F	21.6	E	635	P	25.5	F	20.8	E	572	P	24.2	F	16.5			
			中学校	E	738	P	32.2	F	24.2	E	679	P	31.4	F	24.7	E	794	P	30.4	F	23.6	E	714	P	28.6	F	18.3			
こ ん だ て			26(月) 「酢」にかくされた健康(^)/			27(火) 給食のメニューはこう考えてよ！			28(水) 「アガラサー」ってなに？？？			29(木) 石けんで正しく手を洗おう！			30(金) 世界のウチナーンチュの日だよ(^)/															
			小学校	E	524	P	21.3	F	13.5	E	533	P	25.7	F	18.7	E	585	P	22.7	F	19.7	E	695	P	26.3	F	21.9			
			中学校	E	684	P	26.6	F	15.7	E	697	P	29.9	F	27.2	E	702	P	26	F	22.9	E	857	P	31	F	24.4			