令和8年11月　給食予定(アレルギー詳細)献立表

宜野湾学校給食センター
TEL: 098-898-4541
FAX: 098-898-4672

○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
2日 (月)	牛乳	牛乳				長小５年 志真志小
	ごはん		こめ			
	サムゲタンふうスープ	とりにく	もち米、麦	しいたけ、にんじん、しめじ、えのき、長ねぎ、しょうが、にんにく	鶏ガラ（鶏肉）、ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ（鶏肉）、しょうゆ、酒、シママース、ローレル	
	ホイコーロー	ぶたにく	ごま油(ごま・大豆）、大豆油	キャベツ、にんにくの芽、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しょうが	酒、ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ(小麦・大豆・ごま）、ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ、しょうゆ、みりん、シママース	
	ターサイパオズ	ターサイパオズ（小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉）				
4日 (水)	牛乳	牛乳				宜小５年
	さけのあきパスタ	サケ、かまぼこ(大豆）	スパゲティ(小麦）、大豆油、オリーブ油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのき、しめじ、こまつな、にんにく	白ワイン、オイスターソース、しょうゆ、シママース、こしょう	
	ファイバーサラダ	えんどう、ひよこまめ、レンズまめ、黒大豆、あずき、赤いんげん豆	麦、玄米、赤米、きび、アーモンド、卵なしマヨネーズ（大豆）、ごま、三温糖	きゅうり、えだまめ（大豆）	しょうゆ	
	かぼちゃひきにくフライ		大豆油	かぼちゃひきにくフライ（小麦・大豆・豚肉・りんご）		
5日 (木)	牛乳	牛乳				宜小５年
	むぎごはん		こめ、麦			
	もずくどん	ぶたにく、大豆たんぱく、大豆、もずく	三温糖、かたくりこ、大豆油	にんじん、たまねぎ、赤パプリカ、えだまめ（大豆）、コーン、にんにく、しょうが	ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ、酒、みりん、しょうゆ、シママース、ﾎﾟｰｸｶﾞﾗｽｰﾌﾟ（豚肉・鶏肉）	
	たまごとあさりのみそしる（卵　○）	あさり、★卵、とうふ(大豆)、みそ（大豆）		だいこん、長ねぎ	花かつお	
	アーモンド		アーモンド、植物油脂		食塩	

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 (金)	牛乳	牛乳				宜小5年
	ごはん		こめ			
	クーリジシ（卵　〇）	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、豚ガラ（豚肉）	
	タマナーチャンプルー	ぶたにく、あつあげ（大豆）、かまぼこ（大豆）、かつおぶし	大豆油	キャベツ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、シママース、こしょう	
	かき			かき		
9日 (月) いい歯の日（8日）	牛乳	牛乳				宜小1年
	たかなごはん	とりにく、あぶらあげ(大豆)	こめ、麦、カルシウム米、大豆油、ごま、ごま油(ごま・大豆)	高菜漬（大豆）、にんじん、きりぼしだいこん	花かつお、しょうゆ、酒、みりん、シママース	
	カミカミサラダ（乳　〇）	★チーズ（乳）	アーモンド、三温糖、オリーブ油	ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン、シークヮーサー果汁	しょうゆ、酢、シママース	
	さばのしおこうじやき	さば		しょうが	しおこうじ、酒	
10日 (火)	牛乳	牛乳				宜小2年
	コッペパン（乳　×）		★給食パン（小麦・乳・大豆）			
	ポークビーンズスープ	蒸し大豆、ぶたにく	じゃがいも、小麦粉、大豆油、三温糖	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、マッシュルーム、にんにく	ポークビーンズ缶（小麦・大豆・豚肉）トマトケチャップ、ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ（小麦・鶏肉）、ｳｽﾀｰｿｰｽ、シママース、こしょう、豚がら（豚肉）、ﾎﾟｰｸｶﾞﾗｽｰﾌﾟ(豚肉・鶏肉)	
	マセドアンサラダ	ひよこまめ	さつまいも、アーモンド、卵なしマヨネーズ（大豆）	ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン	フレンチﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
	てづくりりんごジャム		グラニュー糖、水あめ、かたくりこ	レモン果汁	ﾘﾝｺﾞﾋﾟｭｰﾚ(りんご)、シナモン	
11日 (水)	牛乳	牛乳				志真志5年
	むぎごはん		ごはん、麦			
	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、パクチョイ、しょうが	シママース、しょうゆ、鶏ガラ（鶏肉）	
	ビビンバ(肉みそ)	ぎゅうにく、ぶたにく、豚レバー、大豆たんぱく、大豆、みそ（大豆）	三温糖、ごま油(ごま・大豆)、大豆油	しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ	酒、しょうゆ、みりん、ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ、ｺﾁｭｼﾞｬﾝ(大豆)	
	〃　(ナムル)		三温糖、ごま油(ごま・大豆)、ごま	もやし、にんじん、こまつな	しょうゆ、酢、シママース	
	ソフール（乳　×）	★ヨーグルト（乳・ゼラチン）				
12日 (木)	牛乳	牛乳				志真志5年
	ごはん		こめ			
	とうにゅうとんじる	ぶたにく、あぶらあげ(大豆)、みそ（大豆）、豆乳(大豆)	さといも	だいこん、こんにゃく、ごぼう、にんじん、しいたけ、ねぎ、しょうが	花かつお	
	もやしのゴマあえ	ツナフレーク	ごま、三温糖	もやし、にんじん、こまつな	しょうゆ、酢	
	ひじきのあつやきたまご（卵　×）	★ひじきのあつやきたまご（卵・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
13日 (金) 七五三祝献立 （～15日）	牛乳	牛乳				志真志5年
	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、ﾎﾟｰｸｶﾞﾗｽｰﾌﾟ(豚肉・鶏肉)	
	クーブイリチー	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、豚ガラ（豚肉）	
	てづくりちんすこう		小麦粉、三温糖、ラード			
16日 (月) 芋の日	牛乳	牛乳				長田小 志真志6年 宜小3年
	にしょくいもの カレーピラフ	とりにく	こめ、麦、カルシウム米、紅芋、さつまいも、三温糖、大豆油	にんじん、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、えだまめ（大豆）、にんにく	白ワイン、しょうゆ、カレー粉、シママース、こしょう、ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾞ（鶏肉）	
	カラフルソテー	ぶたにく	大豆油	ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、コーン、にんじん、アスパラガス	しょうゆ、シママース、こしょう	
	ほうれんそうオムレツ（卵　×）	★ほうれん草オムレツ（卵・大豆）				
17日 (火)	牛乳	牛乳				宜小4年
	わかめごはん	わかめ	こめ、さとう		食塩	
	こうやどうふいりかきたまじる （卵　○）	★卵、こうやどうふ(大豆)	かたくりこ	とうがん、しめじ、こまつな	しょうゆ、シママース、花かつお	
	だいこんのそぼろに	あつあげ（大豆）、ぶたにく、大豆たんぱく	三温糖、かたくりこ、大豆油	だいこん、にんじん、たまねぎ、えだまめ（大豆）、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、シママース、花かつお	
	まいわしサクサクあげ	まいわしサクサクあげ（小麦・大豆）	大豆油			
18日 (水) 琉球料理の日（第三木曜） 首里城再建！お祝い献立	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	イナムドゥチ	ぶたにく、かまぼこ(大豆)、みそ（大豆）	ごま	しいたけ、こんにゃく	酒、花かつお、豚がら（豚肉）	
	ヌンクーグヮ	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、豚ガラ（豚肉）	
	首里城デザイン あじつけのり	のり				
	みかん			うんしゅうみかん		
19日 (木) 食育の日 （県産品献立）	牛乳	牛乳				
	ちゅうかめん		ラーメン（小麦・大豆）			
	けんさんやさいのみそラーメン （卵　○）	ぶたにく、★うずらの卵、なると、みそ（大豆）	ごま、ごま油(ごま・大豆)	コーン、もやし、たまねぎ、にんじん、にら、長ねぎ、しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、オイスターソース、鶏ガラ（鶏肉）、豚がら（豚肉）、花かつお	
	ぶたしゃぶサラダ	ぶたにく	ごま、ドレッシング（オレンジ・大豆・りんご）	きゅうり、赤パプリカ、キャベツ	シママース	
	やきぎょうざ	ぎょうざ（小麦・大豆・鶏肉・豚肉）				

火災で焼け落ちた首里城正殿の再建お披露目式が23日に行われます！お祝い献立を提供します☺

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
20日 (金)	牛乳	牛乳				志真志6年
	ごはん		こめ			
	スンドゥブチゲ	とうふ（大豆）、しいら、みそ（大豆）	大豆油、ごま油(ごま・大豆)	はくさい、にんじん、白菜キムチ(大豆)、にら	ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ（鶏肉）、鶏ガラ（鶏肉）、酒、ｺﾁｭｼﾞｬﾝ(大豆)	
	プルコギ	牛肉、ぶたにく	はるさめ、三温糖、ごま油(ごま・大豆)、ごま、かたくりこ、大豆油	にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン、赤パプリカ	酒、しょうゆ、みりん、オイスターソース、ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ、ｺﾁｭｼﾞｬﾝ(大豆)	
	ミルメーク		ミルメークｺｺｱ（大豆）			
24日 (火) 和食の日	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	てまりふのすましじる	とうふ(大豆)、ふ(小麦)、あさり、かまぼこ(大豆)		えのき、長ねぎ	花かつお、だしこんぶ、しょうゆ、シママース	
	とりにくとじゃがいものうまに	とりにく、かまぼこ(大豆)、大豆	じゃがいも、はるさめ、三温糖、大豆油	しょうが、にんじん、たまねぎ、いんげん、しめじ	シママース、酒、みりん、しょうゆ、花かつお	
	サバのごまみそやき	さば、みそ（大豆）	ごま、三温糖、アーモンド	しょうが、にんにく	みりん、酒、しょうゆ	
25日 (水)	牛乳	牛乳				宜中1,2年
	クファジューシー	ぶたにく、ひじき、かまぼこ（大豆）	こめ、麦、カルシウム米、大豆油	にんじん、きりぼしだいこん、ごぼう、しいたけ、ねぎ	酒、しょうゆ、みりん、シママース、花かつお	
	ミミガーのすみそあえ	ミミガー（豚肉）、みそ（大豆）	ごま、三温糖	もやし、きゅうり、にんじん、シークヮーサー果汁	酢	
	スルルーからあげ	きびなご	小麦粉、大豆油		シママース	
	こくとうまんじゅう（乳　×）		★黒糖まんじゅう（乳・小麦・大豆）			
26日 (木)	牛乳	牛乳				宜中1,2年
	パーカーハウスパン（乳　×）		★給食パン（小麦・乳・大豆			
	ＡＢＣスープ	ベーコン(豚肉)、レンズ豆	マカロニ(小麦)、三温糖、オリーブ油	にんじん、たまねぎ、とうがん、にんにく、トマト	トマトケチャップ、赤ワイン、ウスターソース、シママース、豚がら（豚肉）	
	コールスロー		卵なしマヨネーズ（大豆）、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	フレンチﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、酢	
	ハンバーグのブラウンソース	ハンバーグ（大豆・鶏肉・豚肉）	三温糖	トマトペースト	デミグラスソース（小麦・大豆）、ﾄﾏﾄｿｰｽ（大豆）、ｳｽﾀｰｿｰｽ、赤ワイン、シママース、こしょう	
27日 (金)	牛乳	牛乳				宜中2年
	ごはん		こめ			
	あきのいろどりみそしる	あぶらあげ(大豆)、みそ（大豆）	さつまいも、ごま油(ごま・大豆)	だいこん、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	煮干しだし（さば）、花かつお	
	いりどうふ（卵　○）	とうふ(大豆)、ぶたにく、大豆、★卵	三温糖、大豆油	にんじん、たまねぎ、いんげん	酒、みりん、しょうゆ	
	りんご			りんご		
30日 (月)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		こめ、麦			
	けんさんまぐろのストロガノフ（乳　○）	まぐろ、豚レバー、大豆、白いんげん、★脱脂粉乳（乳）	じゃがいも、小麦粉、大豆油	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム、アスパラ、ウージパウダー	赤ワイン、ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ（小麦・鶏肉）、ハヤシルウ（小麦・大豆・牛肉）、トマトケチャップ、ウスターソース、シママース、こしょう、ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ（鶏肉）	
	ぎのわんさんにんじんのキャロットサラダ	ツナフレーク	三温糖、オリーブ油	にんじん、キャベツ、コーン、シークヮーサー果汁	酢、シママース	
	ポケモンチーズ（乳　×）	★チーズ（乳）				

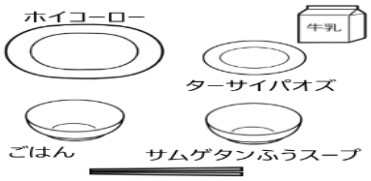
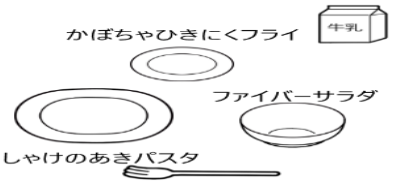
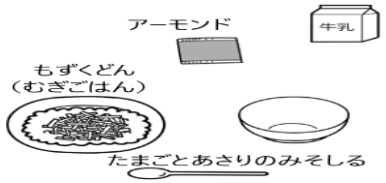
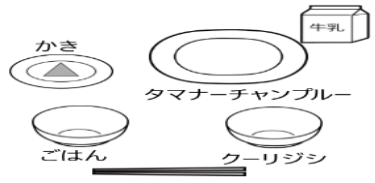
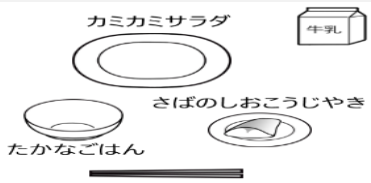
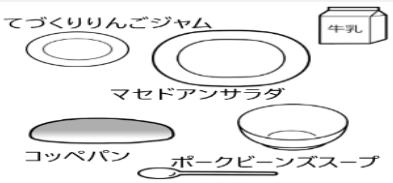
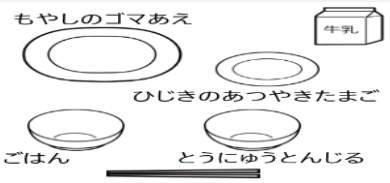
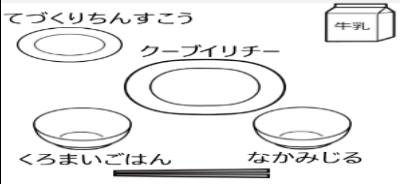
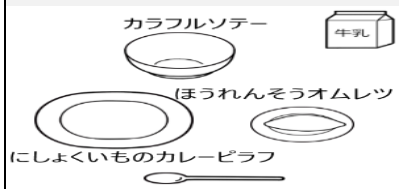
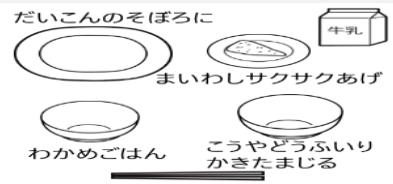
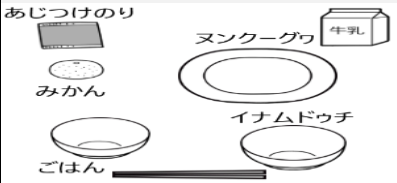
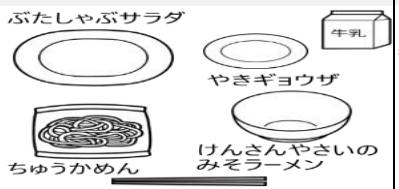
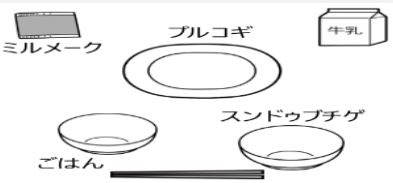
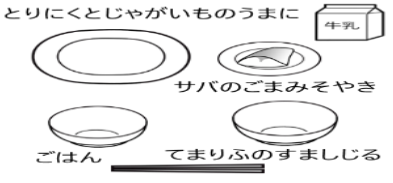
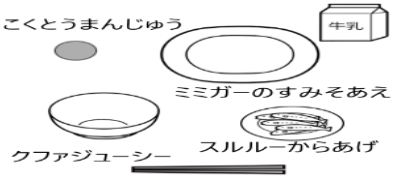
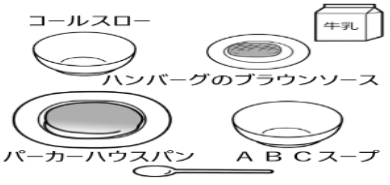
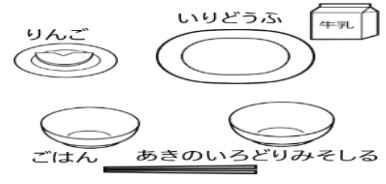
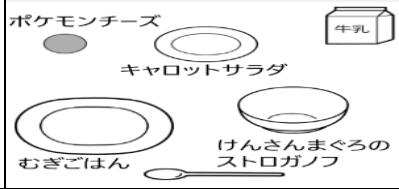
令和8年

11月 の給食配ぜん図

★季節の食べものについて知ろう★

宜野湾学校給食センター
098-898-4541

学校給食の栄養基準量		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

		2(月) 11月スタート！免疫力アップのためには･･･	3(火)	4(水) 秋の味覚「さけ」をぜいたくに使ったパスタだよ！	5(木) ミネラルたっぷりの食材どーれだ？？	6(金) 季節の果物「かき」の登場です♥
こんだて			文化の日			
小学校	E	602 P 24.5 F 18.8		E 648 P 27.9 F 27	E 613 P 24.4 F 20.4	E 553 P 24.3 F 17
中学校	E	782 P 31.1 F 25		E 783 P 32.9 F 32.4	E 720 P 27.7 F 22.2	E 660 P 27.6 F 18.9
		9(月) 昨日はいい歯の日！かむと良いこといっぱい！	10(火) 小さな体で大きなパワー！豆のまめちしき♪	11(水) カルシウムはどんな食材に多いかな？？	12(木) とうにゅうを入れてパワーアップ！	13(金) 七五三お祝い献立♥
こんだて						
小学校	E	626 P 29.3 F 26.8	E 661 P 27.1 F 23.7	E 648 P 26.1 F 18.7	E 568 P 23.2 F 17.3	E 623 P 23.3 F 20.1
中学校	E	746 P 36.6 F 32.8	E 761 P 31.1 F 26.9	E 761 P 29.9 F 20.5	E 687 P 28 F 20.5	E 719 P 26.6 F 21.6
		16(月) 10月16日は「芋の日」！	17(火) 栄養満点！こうやどうふってなんだ？？	18(水) 23日に再建された首里城がお披露目されるよ！	19(木) 「食育の日」県産食材たっぷりメニュー♪	20(金) 給食の牛乳、毎日飲んでるかな？？
こんだて						
小学校	E	554 P 23.1 F 21	E 659 P 26.1 F 25	E 613 P 27.3 F 18.4	E 717 P 28.6 F 33	E 598 P 23 F 19
中学校	E	662 P 27.2 F 25.3	E 756 P 28.9 F 26.5	E 720 P 31.1 F 20.7	E 813 P 32.5 F 37.8	E 705 P 26.6 F 21.5
		23(月)	24(火) 「和食の日」お米の良さを見直そう	25(水) 今日は琉球料理に和菓子を合わせたよ♥	26(木) ハンバーガーを食べるときの工夫	27(金) このみそ汁の発案者は小学校5年生！
こんだて		勤労感謝の日				
小学校			E 686 P 35.8 F 24.5	E 678 P 29.3 F 22.6	E 717 P 32 F 28.9	E 574 P 21.5 F 17.8
中学校			E 745 P 35.2 F 22.4	E 763 P 33.5 F 25.9	E 715 P 29.5 F 26.8	E 687 P 24.6 F 20.1
		30(月) 宜野湾産ニンジンたっぷりサラダ！				
こんだて			火災で焼け落ちた首里城正殿の再建お披露目式が23日に行われます！お祝い献立を18日に提供しますよ☺			
小学校	E	680 P 29.8 F 18.8				
中学校	E	802 P 34.8 F 20.6				