

## ○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遭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
6日 (火)  正月メニュー	牛乳	牛乳				 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">           正月料理のおぞうにと、紅白なますで新年を祝う献立♪おもしも紅白だよ!         </div>
	わかめごはん	わかめ	こめ、さとう		食塩	
	おそうに	とりにく	もち	はくさい、にんじん、しいたけ、こまつな、ゆず	しょうゆ、花かつお、だしこんぶ、シママース	
	こうはくなます		三温糖	だいこん、にんじん	しょうゆ、酢、シママース	
	サバのごま添りやき	サバ	三温糖、ごま	しょうが	しょうゆ、みりん、酒	
7日 (水)	牛乳	牛乳				 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">           「チンジャオ」とは「ビーマン」のこと! 「ロース」は「おにく」のことだよ!!!         </div>
	ちゅうかピラフ	ぶたにく、無添加ハム(豚肉・大豆)、大豆	こめ、麦、大豆油、三温糖、ごま油(ごま・大豆)	にんじん、たまねぎ、しいたけ、えだまめ(大豆)	けんかラス-ブ(鶏肉)、酒、みりん、しょうゆ、シママース	
	チンジャオロース	ぎゅうにく	三温糖、かたくりこ、ごま油(ごま・大豆)	ビーマン、赤パプリカ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、オイスターソース、シママース	
	ベにいもごまだんご		ベにいもごまだんご(ごま、豚肉、牛肉、大豆)、大豆油			
8日 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	いわしのつみれ汁	いわしのつみれ、わかめ、あぶらあげ(大豆)		だいこん、えのき	花かつお、だしこんぶ、しょうゆ、シママース	
	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、糸こんにゃく、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	
	ちぐさやき (卵・乳 X)	★ちぐさやき(卵、乳、小麦、大豆、鶏肉)				
9日 (金)	牛乳	牛乳				 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">           宮城県でとれた サメだよ!         </div>
	キャベツとしらすの オイルパスタ	ベーコン(豚肉)、しらす、ちくわ	スパゲティ(小麦)、大豆油、オリーブ油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのき、えだまめ(大豆)、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	
	てつじんサラダ	ひじき、ツナフレーク(大豆)	三温糖	こまつな、きゅうり、にんじん、ごぼう、シークヮーサー果汁	しょうゆ、酢、シママース	
	さめのアーサマヨやき	サメ、アーサ、豆乳(大豆)	卵なしマヨネーズ(大豆)		酒	
	ヨーグルト (乳 X)	★ヨーグルト(乳、ゼラチン)				

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 (火)	牛乳	牛乳				
	ふかがわめし	とりにく、あさり、あぶら あげ(大豆)	こめ、麦、カルシウム米、 大豆油	ごぼう、にんじん、長ね ぎ、しいたけ	しょうゆ、シママース、 酒、みりん、花かつお	
	まごわやさしいサラ ダ	きわかめ、ツナフレーク (大豆)、大豆	さつまいも、ドレッシング (ごま)	たまねぎ、しめじ、いんげ ん、コーン		
	やさいコロッケ		野菜コロッケ(小麦、大 豆)、大豆油			
	スイートポテト		スイートポテト(大豆)			
14日 (水)  図書コラボ給食	牛乳	牛乳				
	コッペパン (乳 X)		★給食パン(小麦・乳・大 豆)			
	ラビオリスープ	ベーコン(豚肉)、レンズ豆	ラビオリ(小麦・豚肉・鶏 肉・大豆)	ほうれんそう、たまねぎ、 にんじん、にんにく、トマ ト	鶏ガラ(鶏肉)、シママー ス、こしょう	
	カラフルサラダ		三温糖、ドレッシング(小 麦・大豆・ゼラチン)	ブロッコリー、カリフラ ワー、だいこん、赤パブリ カ、黄パブリカ、シー クラーサー果汁	しょうゆ、酢	あっさりポンの ／＼ないないグラタン／＼
	ポンのポテトグラタン (乳 O)	レンズ豆、白いんげん、豆 乳(大豆)、★チーズ(乳)	じゃがいも、卵なしマヨ ネース(大豆)	かぼちゃ、コーン	シママース	
15日 (木)  琉球料理の日	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	ゆしどうふ	ゆしどうふ(大豆)		ねぎ	しょうゆ、シママース、花 かつお	
	デークニーンブジー	とりにく、あつあげ(大 豆)、みそ(大豆)	大豆油、三温糖	だいこん、にんじん、から しな	花かつお、みりん	
	タンカン			たんかん		
16日 (金)	牛乳	牛乳				
	もちきびごはん		こめ、もちきび			
	マー婆ーはるさめ	あつあげ(大豆)、ふたに く、豚レバー、大豆たんば く、大豆、みそ(大豆)	はるさめ、大豆油、かたく りこ、三温糖、ごま油(ご ま・大豆)	ウージパウダー、にんにく、 しょうが、にんじん、たまねぎ、 こまつな、しいたけ、きくらげ	ホークガラスー(豚肉・鶏 肉)、アメソザツ(小麦・大 豆・ごま)、トカバヅツヤ、ト マトケチャップ、しょうゆ、シママース	
	もやしのナムル	わかめ	三温糖、ごま油(ごま・大 豆)、ごま	もやし、きゅうり、にんじ ん、黄パブリカ、にんにく	酢、しょうゆ、シママース	
	ミルメーク		ミルメークココア(大豆)			
19日 (月)  食育の日	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	もずくのかきたま汁 (卵 O)	★卵、まぐろ、もずく	かたくりこ	とうがん、こまつな	しょうゆ、シママース、花 かつお	長小5年 ビタミン・ミネラル
	そぼろどん	ぶたにく、とりにく、大豆 たんぱく、大豆、みそ(大 豆)	ごま油(ごま・大豆)、三温 糖、かたくりこ	にんにく、しょうが、たま ねぎ、にんじん、ピーマ ン、ごぼう、えだまめ(大 豆)	トバヅツヤ、しょうゆ、みり ん、酒	＼たっぷり／ 
	こくとうきなこカシューナッツ	きなこ(大豆)	黒糖、三温糖、カシュー ナッツ			
20日 (火)  図書コラボ給食	牛乳	牛乳				
	ぬすまれたしょくパン (乳 X)		★給食パン(小麦・乳・大 豆)			
	あさりとピーンズの バジルスープ	あさり、ベーコン(豚肉)、 ひよこまめ、えんどう、い んげんまめ、レンズ豆		キャベツ、にんじん、バジ ル	鶏ガラ(鶏肉)、ガラスー (鶏肉)、しょうゆ、シママース、こしょう	
	チキンとふゆやさい のトマトに	とりにく	じゃがいも、三温糖、オ リーブ油	だいこん、にんじん、たま ねぎ、こまつな、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、キノガラスー (鶏肉)	
	チョコクリーム (乳 X)		★チョコジャム(乳・小麦)			

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
21日 (水)	牛乳	牛乳				
	アーサぞうすい	アーサ、ぶたにく	ごめ、カルシウム米、麦、大豆油	だいこん、にんじん、しいたけ、パクチヨイ	しょうゆ、シママース、花かつお	
	きりぼしだいこんの ピリからいため	とりにく、かまぼこ(大 豆)	ごま油(ごま・大豆)、三温 糖、ごま	きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん、にんにくの 芽、にんにく	しょうゆ、みりん、酒、コチュ ジヤン(大豆)、シママース	
	ちくわのいそべやき	ちくわ、かつおぶし、青の り	卵なしマヨネーズ(大豆)		みりん	
	いまがわやき		いまがわやき(大豆、小 麦)			
22日 (木)	牛乳	牛乳				
	キムタクごはん	ぶたにく、大豆	ごめ、麦、大豆油、ごま油 (ごま・大豆)	たまねぎ、えだまめ(大 豆)、しいたけ、白菜キム チ(大豆)、たくあん(小 麦・大豆)、しょうが、に んにく	花かつお、ポークラス-フ(豚 肉・鶏肉)、しょうゆ	
	キャベツのしおこん ぶあえ	塩昆布(大豆、小麦)	ごま油(ごま・大豆)	キャベツ、はくさい、にん じん	シママース	 <p>「ようなし」は、 「ラフランス」 とも、よばれるよ♪</p>
	さばカレーぎょうざ	サバカレーぎょうざ(小 麦・豚肉・サバ・大豆)	大豆油			
	冷凍洋梨			洋梨		
23日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		ごめ			
	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	花かつお、みりん	 <p>鉄分補給!!</p>
	ひじきのいりどうふ	ぶたにく、大豆、とうふ(大 豆)、ひじき	大豆油、三温糖	にんじん、長ねぎ、えだま め(大豆)、しめじ	しょうゆ、酒、シママース、花かつお	
	あさりともずくのつ くだに	あさり、もずく、かつおぶ し	ごま、三温糖	しいたけ	みりん、酢、しょうゆ、シ ママース	
26日 (月) 学校 給食 週間	牛乳	牛乳				
	クファジューシー	ぶたにく、ひじき、かまぼ こ(大豆)	ごめ、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、花かつお	 <p>長小5年 琉球料理を 紹介していくよ! さあ、沖縄の食文化 どんな料理かな?</p>
	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、シークワーサー果汁	酢	
	ムーチー		ベニイモ、もち粉、三温糖			
27日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		ごめ			
	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、ポークラス-フ(豚 肉・鶏肉)	 <p>今週は 琉球料理を 紹介していくよ! さあ、沖縄の食文化 どんな料理かな?</p>
	パパイヤイリチー	ツナフレーク(大豆)、か まぼこ(大豆)、あぶらあげ(大 豆)、かつおぶし	大豆油	パパイヤ、にんじん、にら	花かつお、しょうゆ、シマ マース、こしょう	
	さかなてんぷら	ホキ	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、 ペーリングパウダー	
28日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		ごめ			
	チムシンジ	豚レバー、ぶたにく、みそ (大豆)	じゃがいも	とうがん、島ニンジン、に んじん、にら、しょうが、 にんにく	酒、花かつお	 <p>豚レバー!!</p> <p>豚レバーを せんじて (に出して) 飲む汁は 栄養満点! 体の疲れを 吹き飛ばし 元気モリモリ♪</p>
	スンシーイリチー	ぶたにく、こんぶ、かまぼ こ(大豆)	三温糖、大豆油	スンシー(メンマ)、こん にゃく、しいたけ、にんにく	ポークラス-フ(豚肉・鶏 肉)、しょうゆ、酒、シマ マース、花かつお	
	ミヌダル	ぶたにく	黒ごま、三温糖		しょうゆ、みりん、酒	

ミヌダルって?

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
29日 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	シカムドゥチ	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、ホーカーラップ(豚肉・鶏肉)	
	マーミナーチャンブルー	ぶたにく、あつあげ(大豆)	大豆油	もやし、キャベツ、にんじん、からしな	しょうゆ、シママース、こしょう	
	スルルーのからあげ	きびなご	小麦粉、大豆油		シママース	Oo.
30日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	ソーキ汁	ソーキ骨(豚肉)、こんぶ		とうがん、にんじん、こまつな、しょうが	しょうゆ、シママース、花かつお	
	ウサチ		三温糖	もやし、にんじん、だいこん、きゅうり、シークワーサー果汁	しょうゆ、酢、シママース	
	アンダンヌー	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	
	ジーマーミーどうふ (ピーナッツどうふ) (落花生 X)		★ピーナッツどうふ(落花生)		たれ(小麦・大豆)	<p>じーまーみー豆腐は <b>ピーナッツ</b>から できるよ! 沖縄の食文化では ピーナッツを使った 料理がいくつか あるよ!</p> 

令和8年

## 1月の給食配ぜん図

## ★郷土の料理を知ろう★



かみかみメニューのマークだよ！

宜野湾学校給食センター

098-898-4541

		昭和の給食			昭和30年代			昭和40年代			＼給食からたくさんの学びにつながります／								
		昭和50年代			昭和30年代			昭和40年代											
<b>全国学校給食週間</b> 		<b>★1月24日(水)から30日(火)は全国学校給食週間です★</b> 宜野湾給食センターでは第4週の26日(月)から30日(金)に全国学校給食週間にちなんで、「琉球料理」を提供します。			<b>昭和の給食</b> 			<b>昭和30年代</b> 			<b>昭和40年代</b> 			\給食からたくさんの学びにつながります／ 					
こ ん だ て	5(月)				6(火) 2026年 新年のお祝いメニューです♪ 			7(水) チンジャオロースのチンジャオって? 			8(木) 「いわし」の名前のゆらいとは…!? 			9(金) 成長期に大切！「カルシウム」たっぷりメニュー! 					
	小学校	E 587 P 25.6 F 17.4	中学校	E 722 P 32.4 F 21.4	小学校	E 595 P 25.2 F 20.6	中学校	E 673 P 28.6 F 23	小学校	E 550 P 22.4 F 15.7	中学校	E 671 P 26.7 F 18.6	小学校	E 548 P 28.7 F 21.9	中学校	E 645 P 36.5 F 25.3			
こ ん だ て	12(月)				13(火) 「まごわやさしい」7つの健康食材 			14(水) 図書コラボ「あっちとポンのいないいないグラタン」 			15(木) 第3木曜日は…「琉球料理の日」 			16(金) 「はるさめ」ってなにからできているのか? 					
	小学校	E 745 P 27.1 F 26.2	中学校	E 854 P 31.3 F 29.5	小学校	E 644 P 24.9 F 24.3	中学校	E 743 P 28.5 F 27.7	小学校	E 521 P 20.7 F 13.9	中学校	E 614 P 23.9 F 15.4	小学校	E 649 P 25 F 19.3	中学校	E 766 P 28.8 F 21.5			
こ ん だ て	19(月) 食育の日「地産地消メニュー」				20(火) 図書コラボ「パンどろぼう」♪ 			21(水) 正しく手をあらう! 			22(木) サステナブルなぎょうざが登場! 			23(金) りきゅう汁と干利休の関係って… 					
	小学校	E 635 P 25.6 F 20.1	中学校	E 751 P 29.6 F 22.6	小学校	E 603 P 26.8 F 21.8	中学校	E 691 P 30.7 F 24.7	小学校	E 497 P 23.6 F 15.7	中学校	E 606 P 29.4 F 20.7	小学校	E 496 P 19.9 F 17	中学校	E 616 P 23.5 F 22.1	小学校	E 578 P 23.6 F 17.9	中学校
こ ん だ て	26(月) 「ウニムーチーの日」学校給食週間スタート!				27(火) いろんな調理法がある琉球料理(庶民料理)! 			28(水) 王さまが食べていた「宮廷料理」よりミヌダルの登場! 			29(木) 食は健康になるための一番の薬だ! 			30(金) ジーマーミー豆腐(ピーナツ豆腐)の登場! 					
	小学校	E 605 P 22.3 F 19.2	中学校	E 701 P 25.6 F 21.7	小学校	E 596 P 25.2 F 18.2	中学校	E 719 P 32 F 20.7	小学校	E 626 P 28.9 F 20.5	中学校	E 784 P 39.7 F 25.2	小学校	E 538 P 26.6 F 15.5	中学校	E 641 P 31.6 F 17.1	小学校	E 691 P 21.9 F 27.7	中学校