

○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・生徒へ行なうものです。

- 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				 正月料理のおぞうにと、紅白なますで新年を祝う献立♪おもちも紅白だよ!
	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	
7日 (水)	サバのごまてりやき	サバ	三温糖、ごま	しょうが	しょうゆ、みりん、酒	 「チンジャオ」とは「ピーマン」のこと! 「ロース」は「おにく」のことだよ!!!
	牛乳	牛乳				
	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)	丼用「うす」(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)	ピーマン、赤パプリカ、たまねぎ、にんじん、だけのこ、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	
8日 (木)	べにいもごまだんご		べにいもごまだんご(ごま、豚肉、牛肉、大豆)、大豆油			
	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	
9日 (金)	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	 宮城県でとれたサメだよ!
	ちぐさやき(卵・乳 ×)	★ちぐさやき(卵、乳、小麦、大豆、鶏肉)				
	牛乳	牛乳				
	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、シークァーサー果汁	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 ×)	★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	くきわかめ、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			
14日 (水)	牛乳	牛乳				
	コッペパン(乳 ×)		★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、赤パプリカ、黄パプリカ、シークワサー果汁	しょうゆ、酢	
15日 (木)	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	
	デューシー	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	
16日 (金)	牛乳	牛乳				
	もちきびごはん		こめ、もちきび			
	マーボーはるさめ	あつあげ(大豆)、ぶたにく、豚レバー、大豆たんぱく、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)	ウーシパウダー、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	ホーカスープ(豚肉・鶏肉)、チキン(小麦・大豆・ごま)、トバツヤ、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、黄パプリカ、にんにく	酢、しょうゆ、シママース	
19日 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	もずくのかきたま汁(卵 ○)	★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	
	そばろどん	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)	トバツヤ、しょうゆ、みりん、酒	
20日 (火)	牛乳	牛乳				
	ぬすまれたしょくパン(乳 ×)		★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)、ガラスープ(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、チキン(鶏肉)	
20日 (火)	牛乳	牛乳				
	チョコクリーム(乳 ×)		★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				
	アーサそうすい	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、パクチョイ	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、3つッヤツ(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	
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、ホーカッラプ（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	
	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			
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	
	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	
26日 (月) 学校給食週間	牛乳	牛乳				
	クファージュシー	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	
	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	
	ムーチャー		ペにいも、もち粉、三温糖			
27日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		ごめ			
	クーリジシ（卵 O）	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、ホーカッラプ（豚肉・鶏肉）	
	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	
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	
	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	ホーカッラプ（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	

「ようなし」は、「ラフランス」
とも、よばれるよ♪



長小5年

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？



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♪

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'ラズ' (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)	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	
30日 (金)	スルルーのからあげ	きびなご	小麦粉、大豆油		シママース	<div>スルルーとは。「きびなご」のことだよ！ 〇〇。</div> <div>スルルーとは。「きびなご」のことだよ！ 〇〇。</div> <div>スルルーとは。「きびなご」のことだよ！ 〇〇。</div> <div>スルルーとは。「きびなご」のことだよ！ 〇〇。</div> <div>スルルーとは。「きびなご」のことだよ！ 〇〇。</div> <div>スルルーとは。「きびなご」のことだよ！ 〇〇。</div>
	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、シークワサー果汁	しょうゆ、酢、シママース	
	アندگان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	
	シーマーミー豆腐 (ピーナッツ豆腐) (落花生 ×)		★ピーナッツ豆腐(落花生)		たれ(小麦・大豆)	

令和8年

1月の給食配ぜん図

きょうど りょうり し

★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

学校給食の 栄養基準量	E=エネルギー	P=たんぱく質	F=脂質
小学校	850 kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g



★1月24日(水)から30日(火)は
全国学校給食週間です★
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。



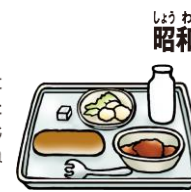
しょうわ ねんだい
昭和50年代

米飯給食が始まりました。カレー
ライスが食べられるようになり、
肉じゃがなどの和食も出るようになっ
て、内容がとても豊かになりました。
はしも使われるようになりました。



しょうわ ねんだい
昭和30年代

パンが主食で、脱脂粉乳をお湯に
溶いて作るミルクとおかず一品と
いう献立が多かったようです。くじ
ら肉もよく登場しました。先割れ
スプーンで食べました。



しょうわ ねんだい
昭和40年代

パンに合わせた洋風メニューがよく
出ました。飲み物も牛乳に変わり、
学校給食用の個包装チーズも作られ、
乳製品が家庭に普及するきっかけに
もなりました。



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 中学校					
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□「あっちとボ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な？
	小学校 中学校					
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) 正しく手をあらおう！	22(木) サステイナブルなぎょうざが登場！	23(金) りきゅう汁と千利休の関係って・・・
	小学校 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(ビーナッツ豆腐)の登場！
	小学校 中学校					