

○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

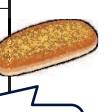
※ 除去食対応は、学校および給食センターと面議を経て対応が決まった児童・生徒へ行うものです。

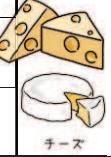
●食材、その他の都合により献立を変更することがあります。

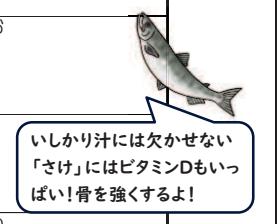
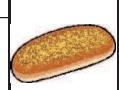
●学校給食費は、期限内に収めましょう。

●給食予定(アレルギー詳細)献立表、給食だより等は、毎月宜野湾市立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 | | | | |
| | ごはん | | ごめ | | | |
| | ♥マーボーとうふ | とうふ(大豆)、ぶたにく、豚レバー、大豆、大豆たんぱく、みそ(大豆) | 三温糖、かたくりこ、ごま油(ごま・大豆)、大豆油 | たまねぎ、にんじん、しいたけ、にら、たけのこ、にんにく、しょうが | テツメツヤソ(小麦・大豆・ごま)、トカバソヤソ、酒、しょうゆ、ポーカラスープ(豚肉・鶏肉) | |
| | パンウースー | | はるさめ、ごま、三温糖、ごま油(ごま・大豆) | にんじん、きゅうり、もやし | しょうゆ、たんぱく質酢 | |
| | しゅうまい | | しゅうまい(大豆・小麦・鶏肉・豚肉) | | | |
| 3日 (火) 節 分 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | すめし | | ごめ | | すしのこ | |
| | ♥あさりのみそしる | あさり、わかめ、みそ(大豆)、とうふ(大豆) | | だいこん、長ねぎ | 花かつお | |
| | てまきずしのぐ | | | | | |
| | たまご(卵 ×) | ★卵焼き(卵、小麦、大豆) | | | | |
| | なっとう | なっとう(小麦、大豆) | | | | |
| | (中のみ) ウィンナー | ウインナー(鶏肉) | | | | |
| | てまきのり | のり | | | | |
| | ツナあえ | ツナフレーク(大豆) | 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 | しょうゆ、マスタード | |
| | せつぶんミックス | | せつぶんまめ(小麦・大豆) | | | |
| 4日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | もちきびごはん | | ごめ、もちきび | | | |
| | ♥ぶたじやがキムチーズ(乳 ○) | ぶたにく、がんもどき(大豆)、★チーズ(乳) | じやがいも、大豆油、三温糖 | はくさい、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、白菜キムチ(大豆) | 花かつお、しょうゆ、みりん | |
| | ♥さばのごまみそやき | 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 | |
| | ♥たんかん | | | たんかん | | |

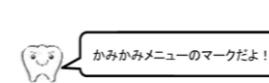
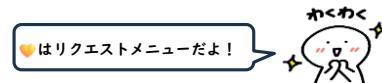
| 日 | 献立名 | 赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質 | 黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質 | 緑の食品 体の調子を整える ビタミン類 | その他調味料など | 欠食 | |
|------------|---------------------------------|--|---|--|--|---|--|
| 5日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | |  | |
| | ごはん | | ごめ | | | | |
| | ♥さつまいものみそ しる | あぶらあげ(大豆)、みそ(大 豆)、とうふ(大豆) | さつまいも | しめじ、長ねぎ、ねぎ | 花かつお | | |
| | ♥おやこどん (卵 ○) | とりにく、★卵 | 三温糖、かたくりこ、大豆 油 | たまねぎ、にんじん、しい たけ、びっくりジャンボイ ンゲン、こまつな | 酒、みりん、しょうゆ、シ ママース、花かつお | | |
| | ♥フルーツポンチ | | ゆずゼリー、しらたま団子 (大豆) | みかん缶、もも缶、バイン 缶、アロエ | | | |
| 6日 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | |  | |
| | むぎごはん | | ごめ、麦 | | | | |
| | ♥ベイスターズカ レー | ぎゅうにく | じゃがいも、小麦粉、大豆 油、三温糖 | にんじん、たまねぎ、かぼ ちゃ、ピーマン、びっくり ジャンボインゲン、トマ ト、しょうが、にんにく | カレールウ(小麦)、カ レー粉、チャツネ(りん ご)、デミグラソース(小麦・ 鶏肉)、ウスター、シママース、 ガラス(鶏肉) | | |
| | イタリアンサラダ | | ドレッシング | キャベツ、アスパラ、赤バ ブリカ、にんじん、ブロッ coli、カリフラワー | 宜野湾市で春季キャンプ をする横浜DeNAベイ スターズの応援カレーです。 体作りを意識して、牛肉で 鉄分強化のカレーです♪ | | |
| | ♥りんご | | | りんご | | | |
| 9日 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | |  | |
| | ごはん | | ごめ | | | | |
| | ぽかぽかおでんみそ しる(宜野湾小5年生 考案!) | ぎゅうにく、あげどうふ (大豆)、ちくわ、あぶら あげ(大豆)、みそ(大豆) | じゃがいも | こんにゃく、だいこん、島 ニンジン | 煮干しだし、花かつお | | |
| | 宜野湾産びっくり じゃんばのごまあえ | | ごま、三温糖 | びっくりジャンボインゲ ン、にんじん、もやし | しょうゆ、酢 | 栄養満点みそしる考 えたよ! | |
| | さけのマヨマスター ドやき | さけ | 卵なしマヨネーズ(大豆)、 パン粉(小麦) | | マスタード | | |
| 10日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | |  | |
| | ちゅうかめん | | ラーメン(小麦・大豆) | | | | |
| | ♥みそラーメン汁 (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、キャベ ツ、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 | | |
| | チョレギサラダ | しらす、ツナフレーク(大 豆)、のり | 三温糖、ごま油(ごま・大 豆)、ごま | キャベツ、にんじん、きゅ うり、シークワーサー果 汁、にんにく | 酢、しょうゆ、 シママース | | |
| | ショーロンポー | | ショーロンポー(ごま、大 豆、小麦、豚肉) | | | | |
| 12日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | |  | |
| | ♥小:ココア揚げパン (乳 X) | | ★給食パン(小麦・乳・大 豆)、大豆油、ココア、三 温糖、アーモンド、黒糖 | | ミルメークココア(大豆) | | |
| | 中:コッペパン (乳 X) | | ★給食パン(小麦・乳・大 豆) | | 6年生にはココアあげパン、中学3年生 にはきなこあげパンが人気でした!! | | |
| | ♥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、だい こん、にんにく、トマト | トマトケチャップ、赤ワイ ン、ウスター、シママース、 豚がら(豚肉) | | |
| | さつまいものカレー いたため | 無添加ワインナー(豚肉) | さつまいも、大豆油 | にんじん、たまねぎ、ピー マン、黄バブリカ | シママース、カレー粉、 しょうゆ、こしょう | | |
| | 中のみ:くろまめき なこクリーム(乳 X) | | ★くろまめきなこクリーム (ごま、乳、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) | 牛乳 | 牛乳 | | | |  |
| | ごはん | | こめ | | | |
| | スヌイのおつゆ | もずく | | だいこん、にんじん、こま つな、しょうが | 花かつお、だしこんぶ、 しょうゆ、シママース、み りん | |
| | グンポーイリチー | ぶたにく、あぶらあげ(大 豆)、みそ(大豆) | ごま、三温糖、水あめ、大 豆油 | ごぼう、にんじん、びっく りジャンボインゲン、しょ うが | 酒、しょうゆ、 みりん、花かつお | |
| | ♥てづくりちんすこう | | 小麦粉、三温糖、ラード | | | |
| 16日 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | |  |
| | ♥バジルスパゲティ | ペーコン(豚肉)、ツナフ レーク(大豆) | スパゲティ(小麦)、大豆 油、オリーブ油 | にんにく、バジル、しめ じ、にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう | シママース、こしょう、バ ジルソース(大豆・小 麦)、しょうゆ、チキンラ- フ(鶏肉) | |
| | ささみとざっこくの 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、大豆 | むぎ、玄米、赤米、きび、 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 | きゅうり、キャベツ | | |
| | スコッチャイエッグ (卵 X) | ★スコッチャイエッグ(卵、鶏 肉、豚肉、小麦、大豆) | | | | |
| | ♥さつまいもとくり のタルト | | さつまいもと栗のタルト (大豆) | | ビタミン、ミネラル、食物繊維の宝庫!! 今日はサラダで召し上がり♪ | |
| 17日 (火) 旧正月 | 牛乳 | 牛乳 | | | |  |
| | せきはん | あずき | もち米、こめ | | | |
| | ごましお | かけて食べてね♪ | | ごま | 塩 | |
| | ♥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、豚ガラ(豚肉) | |
| | 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) | |
| 18日 (水) | ターンムのからあげ | | 田芋、大豆油、三温糖 | | しょうゆ、みりん、酒 |  |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | むぎごはん | | こめ、麦 | | | |
| | チキンヌードルスー プ | とりにく | スパゲッティー(小麦) | にんじん、たまねぎ、えの き、ほうれんそう、長ねぎ | 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、ローレ ル | |
| | ♥タコライス (ミート) | ぎゅうにく、ぶたにく、豚 レバー、大豆たんぱく、大 豆 | 三温糖 | にんにく、たまねぎ、にん じん、ピーマン、トマト | 酒、チリパウダー、パブリ カパウダー、トマトケ チャップ、赤ワイン、チリ ソース、トマトソース(大豆)、 ウスターーソース、シママ ース | |
| 19日 (木) 琉食 球育 料の 理日 の日 | 〃 (やさい) | | | キャベツ、きゅうり | |  |
| | スライスチーズ (乳 X) | ★チーズ(乳) | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | ごはん | | こめ | | | |
| | シカムドウチ | 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、豚ガラ(豚肉) | |
| 19日 (木) | ♥フータシヤー (卵 O) | ふ(小麦)、★卵、ぶたにく | 大豆油 | キャベツ、もやし、にんじ ん、にら | しょうゆ、 シママース、 こしょう |  |
| | まぐろのアンダン スー | まぐろ、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 | |

| 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 | | | |  |
| | ごはん | | こめ | | | |
| | にくだんごのちゅう かスープ | ミートボール(小麦、豚 肉、鶏肉) | かたくりこ | チンゲンサイ、にんじん、 だいこん、しいたけ、長ね ぎ | 鶏ガラ(鶏肉)、ガラスープ (鶏肉)、シママース、こ しょう、しょうゆ | |
| | はっぽうさい (卵〇) (えび〇) | ぶたにく、いか、★えび、 ★うずらの卵 | ごま油(ごま・大豆)、かた くりこ、大豆油 | にんにく、にんじん、たま ねぎ、さくらげ、たけの こ、はくさい、びっくり ジャンボインゲン、ひらい んげん、しょうが | しょうゆ、みりん、酒、シ ママース、オイスターソー ス、ホーリー(豚肉・鶏 肉) | |
| | ぶりのあますあんか け | ぶり | 小麦粉、かたくりこ、大豆 油、三温糖 | 黄ビーマン、ビーマン、赤 ビーマン、トマト | トマトケチャップ、酢、シ ママース、しょうゆ | |
| 24日 (火) (ナ ニ ン 十 三 カ ヌ 日 ス ク) | 牛乳 | 牛乳 | | | |  |
| | ナージューシー | ぶたにく | こめ、麦 | こまつな、さんとうさい、 だいこん葉、よもぎ、にん じん、とうがん、しいたけ | みりん、しょうゆ、シマ マース、花かつお | |
| | デークニーンブシー | とりにく、あぶらあげ(大 豆)、かまぼこ(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 | |
| | さばのしおこうじや き | さば | | しょうが | しおこうじ、酒 | |
| | ♥おいものだいふく | | おいもの大福 | | 旧暦の1月7日はナージューシーを 仏壇やヒヌカンにお供えして、今年 一年の健康を祈るんだよ! | |
| 25日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | |  |
| | ごはん | | こめ | | | |
| | いしかりじる | さけ、あげどうふ(大 豆)、みそ(大豆) | | だいこん、にんじん、ごぼ う、長ねぎ | 花かつお | |
| | しのだに | しのだに(小麦、大豆、鶏 肉、豚肉) | | | | |
| | こまつなアーモン ドあえ | ツナフレーク(大豆) | アーモンド、三温糖、ごま 油(ごま・大豆) | こまつな、もやし、きゅう り | しょうゆ | |
| | ♥シーカワーサーソ ルベ(小6, 中3の み) | | シーカワーサーソルベ | | | |
| 26日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | |  |
| | 小: べにいもパン (乳 X) | | ★給食パン(小麦・乳・大 豆) | | | |
| | ♥中: きなこあげパン (乳 X) | きなこ(大豆) | ★給食パン(小麦・乳・大 豆)、大豆油、アーモン ド、黒糖、三温糖 | | | |
| | ♥ポトフ | とりにく、ミニワインナー (鶏肉、豚肉)、大豆 | じゃがいも | だいこん、たまねぎ、にん じん、キャベツ、ブロッコ リー | 白ワイン、シママース、こ しょう、キガラスープ(鶏 肉) | |
| | コーンソテー | ぶたにく | 大豆油 | コーン、カリフラワー、に んじん、びっくりジャンボ インゲン、にんにく | しょうゆ、シママース、こ しょう | |
| | ♥アーモンド | | アーモンド、植物油脂 | | 塩 | |
| 27日 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | |  |
| | ♥まぐろのパエリア | あさり、まぐろ、大豆 | こめ、麦、カルシウム米、 大豆油、オリーブ油 | たまねぎ、黄ビーマン、 ビーマン、赤ビーマン、に んにく、しょうが | キガラスープ(鶏肉)、白 ワイン、しょうゆ、シママ ース、こしょう、パブリカ ウダー、ターメリック | |
| | ふゆやさいのトマト に | とりにく、大豆 | 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、れんこん、びっくり ジャンボインゲン、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、キガラス ープ(鶏肉) | |
| | ポテトカップグラタ ン(乳 X) | | ★ポテトカップグラタン (乳、小麦、大豆、鶏肉) | | | |
| | カップデヤクルト (乳 X) | | ★カップdeヤクルト(乳、 ゼラチン) | | おなか元気! 免疫力アップ! | |

令和8年

2月 の給食配せん図 ★食べ物と健康について考えよう★



学校給食の
栄養基準量

| | | | |
|-----|------------------|--------------------|-----------------|
| 小学校 | E=エネルギー 650 kcal | P=タンパク質 21.1~32.5g | F=脂質 14.4~21.7g |
| 中学校 | 830 kcal | 27.0~41.5g | 18.4~27.7g |

宜野湾学校給食センター

098-898-4541

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|-------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|--|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|--|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| こんだて | 2(月) カルシウムの宝庫！豆腐は何からできるかな？？ | | 3(火) 節分の由来って知ってる？？ | | 4(水) 発酵食品で免疫力アップ！！ | | 5(木) 豆から作られる調味料 | | 6(金) 今週からプロ野球キャンプが始まったね！ | | | | | |
| | 小学校 E 680 E 891 | P 29.5 P 37.6 | F 21.4 F 26 | E 583 E 740 | P 24.7 P 29.6 | F 17 F 20.4 | E 723 E 916 | P 32.1 P 40.8 | F 24 F 29.7 | E 623 E 776 | P 24 P 28 | F 14.8 F 16.4 | E 687 E 847 | P 22 P 25.9 |
| こんだて | 9(月) 宜野湾小5年生考案のみそしるをどうぞ！ | | 10(火) 今日はせかい豆デー♪みそは何から作られる？ | | 11(水) 2月11日 建国記念日 | | 12(木) リクエストナンバーワンの揚げパン！ | | 13(金) シンプルな材料の琉球菓子、ちんすこう | | | | | |
| | 小学校 E 683 E 771 | P 42.2 P 36.4 | F 20.8 F 20.7 | E 685 E 840 | P 29.6 P 35.4 | F 28.4 F 37.4 | E 646 E 742 | P 21.4 P 24.9 | F 23.4 F 27.5 | E 594 E 722 | P 17.5 P 21.1 | F 18.7 F 20.1 | | |
| こんだて | 16(月) 豆や雑穀たっぷりのチヂチ食感♪ | | 17(火) 今日は旧正月(お正月menu) | | 18(水) 給食のタコライスのヒミツを教えるね？ | | 19(木) 琉球料理の日&食育の日 | | 20(金) 八宝菜ってどんな料理かな？？ | | | | | |
| | 小学校 E 736 E 835 | P 27.7 P 31.8 | F 35.4 F 40 | E 607 E 831 | P 24.7 P 30.8 | F 20.3 F 25.9 | E 682 E 835 | P 31.9 P 37.1 | F 21.3 F 23.2 | E 578 E 723 | P 28.5 P 33.8 | F 15.7 F 17.6 | E 735 E 937 | P 38.4 P 48.4 |
| こんだて | 23(月) 木皇誕生日 振替休日 | | 24(火) 昨日はナンカヌスク。ナンカヌスクって？ | | 25(水) いしかり汁に欠かせない魚ってなんだ？？ | | 26(木) おやつにはナツツ♪ナツツの効能 | | 27(金) 県産まぐのパエリア♪魚の栄養たっぷり♪ | | | | | |
| | 小学校 E 528 E 619 | P 29.4 P 36.6 | F 22.1 F 27.1 | E 603 E 764 | P 26.7 P 31.5 | F 20.5 F 23.5 | E 623 E 784 | P 29.4 P 35.3 | F 23.5 F 31.7 | E 658 E 737 | P 29.5 P 33.7 | F 21.7 F 23.4 | | |
| こんだて | 2月25日(水)に、ブルーシールさんより小6・中3のみんなへ卒業おめでとうのアイスが届くよ！ | | | | 豆にはたくさん の栄養があるん だよ！豆を食べ て健康な体をつ くろう！！ | | | | 2月6日はベイスターズ『青星寮カレー』です♪ 毎年2月に宜野湾市でキャンプを行う横浜DeNAベイスターズ。 その若手選手が暮らす「青星寮」では、選手に大人気の名物料理「青星寮カレー」があります。 きつい練習後でも、食欲を刺激し、選手の体作りを考えたカレーです。 今回は、体作りということで、鉄分の多い牛肉を使用していますよ！カレーを食べて、日本一を 目指す横浜DeNAベイスターズをみんなで応援しよう!!▶ | | | | | |
| | 小学校 E 528 E 619 | P 29.4 P 36.6 | F 22.1 F 27.1 | E 603 E 764 | P 26.7 P 31.5 | F 20.5 F 23.5 | E 623 E 784 | P 29.4 P 35.3 | F 23.5 F 31.7 | E 658 E 737 | P 29.5 P 33.7 | F 21.7 F 23.4 | | |