

## ○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。







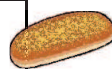
※ 宜野湾市立学校給食センターのアレルギー除去対応食材は★マークで表示しており、給食センターでの対応は次の通りです。

(○)…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				
	ごはん		こめ			
	♥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	デミタツ(小麦・大豆・ご ま)、トバツツヤ、酒、しょ うゆ、ホーカ(アスパ) (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、 酢	たんぱく質 カルシウム 沖縄豆腐はカルシウム源!
3日 (火)	牛乳	牛乳				
	すめし		こめ		すしのこ	数分補給!!
	♥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	あさり
	てまきすしのぐ					
	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) ウイン ナー	ウインナー(鶏肉)				
	てまきのり	のり				
4日 (水)	牛乳	牛乳				
	もちきびごはん		こめ、もちきび			
	♥ぶたじゃがキム チーズ(乳 ○)	ぶたにく、がんもどき(大 豆)、★チーズ(乳)	じゃがいも、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	キムチは 発酵食品です♪
	♥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	今だけしかない! 県産たんかん♡
	♥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		こめ			
	♥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、パイナップ缶、アロエ		
6日 (金)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		こめ、麦			
	♥ベ이스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)、デミグラー(小麦・鶏肉)、ウスターソース、シママース、ガラズ(鶏肉)	
	イタリアンサラダ		ドレッシング	キャベツ、アスパラ、赤パプリカ、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー	宜野湾市で春季キャンプをする横浜DeNAベ이스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				志真志小 
	ごはん		こめ			
	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ぼのごまあえ		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	
	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				 つぎのやまご
	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、★うすらの卵、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)、豚ガラ(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				 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!!
	♥小：ココア揚げパン(乳 ×)		★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 ×)		★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、だいこん、にんにく、トマト	トマトケチャップ、赤ワイン、ウスターソース、シママース、豚ガラ(豚肉)	
	さつまいものカレーいため	無添加ウインナー(豚肉)	さつまいも、大豆油	にんじん、たまねぎ、ピーマン、黄パプリカ	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 ×)		★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	
	グンボーイリチー	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				 <p>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れ♪</p>
	♥バジルスパゲティ	ベーコン(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、オリーブオイル(鶏肉)	
	ささみとざっくこのサラダ	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		
	スコッチエッグ(卵 ×)	★スコッチエッグ(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)			
17日 (火)	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)	
ターナムのからあげ		田芋、大豆油、三温糖		しょうゆ、みりん、酒		
18日 (水)	牛乳	牛乳				 <p>チーズ</p>
	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(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)、がらす(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、パプリカパウダー、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)、ウスターソース、シママース	
	// (やさい)			キャベツ、きゅうり		
スライスチーズ(乳 ×)	★チーズ(乳)					
19日 (木)	牛乳	牛乳				 <p>琉球料理、おいシーサー♪</p>
	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、豚ガラ(豚肉)	
	♥フータシヤー(卵 ○)	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				<div>ぷりぷりのエビ!</div> 
	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）、ガラーブ（鶏肉）、シママース、こしょう、しょうゆ	
	はっぼうさい（卵　○）（えび　○）	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、きくらげ、たけのこ、はくさい、びっくりジャンボインゲン、ひらりんげん、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、ホーガラーブ（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	黄ピーマン、ピーマン、赤ピーマン、トマト	トマトケチャップ、酢、シママース、しょうゆ	
24日 (火) （二十三日） ナンカヌスク	牛乳	牛乳				<div>七田お母さん</div> 
	ナーージュシー	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日はナーージュシーを仏壇やヒメカンにお供えて、今年一年の健康を祈るんだよ!						
25日 (水)	牛乳	牛乳				<div>いしかり汁には欠かせない「さけ」にはビタミンDもいっぱい! 骨を強くするよ!</div> 
	ごはん		こめ			
	いしかりじる	さけ、あげとうふ（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）				
	こまつなのアーモンドあえ	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	
	♥シークワサーソルベ（小6、中3のみ）		シークワサーソルベ			
26日 (木)	牛乳	牛乳				
	小：ベにいもパン（乳　×）		★給食パン（小麦・乳・大豆）			
	♥中：きなこあげパン（乳　×）	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、ミニウィンナー（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、オニオン（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				<div>県産!</div> 
	♥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、黄ピーマン、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、しょうが	オニオン（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	
	ぶ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、オニオン（鶏肉）	
	ポテトカップグラタン（乳　×）		★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　×）		★カップdeヤクルト（乳、ゼラチン）			
おなか元気! 免疫力アップ!						



