

○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・そば花生(ピーナッツ)・くるみ・カシューナッツ	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 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・ピスタチオ

※カシューナッツ:表示義務化へ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。


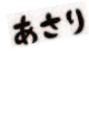




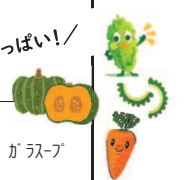


(○) …対応可能 (×) …対応不可


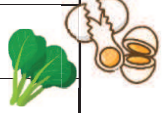



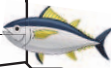

※ 除去食対応は、学校および給食センターと処遇会議を経て対応が決まった児童・生徒へ行なうものです。

- 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
1日 (月) 牛乳の日	牛乳	牛乳				志真志小 カルシウム たっぷり! 
	ごはん		こめ			
	うちなーみそしる	ぶたにく、とうふ(大豆)、みそ(大豆)		にんじん、とうがん、えのき、さんとうさい	花かつお	
	ヌンクーク	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)	
	オレンジ			オレンジ	ビタミンC! 	
2日 (火)	牛乳	牛乳				
	なすのミートスパゲティ	ぎゅうにく、ぶたにく、豚レバー、大豆たんぱく、大豆	スパゲティ(小麦)、大豆油、三温糖	なす、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、トマト	トマトケチャップ、デミグラスソース(小麦・鶏肉)、ウスターソース、赤ワイン、シママース	
	ごぼうとナッツのサラダ		アーモンド、三温糖、オリブ油	ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン、シークワサー果汁	しょうゆ、酢、シママース	
	やさいコロッケ		コロッケ(小麦・大豆)、大豆油		夏野菜のなす! 沖縄県産のナスを使って ミートソース作ったよ! 	
3日 (水)	牛乳	牛乳				
	とりごぼうごはん	とりにく、あぶらあげ(大豆)	こめ、麦、カルシウム米、大豆油	ごぼう、にんじん、たまねぎ、しいたけ、えだまめ(大豆)	しょうゆ、シママース、酒、みりん、花かつお	
	くるまふやさしいため	ふ(小麦)、ぶたにく	大豆油	からしな、キャベツ、もやし、にんじん	しょうゆ、シママース	
	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)			「くるまふ」は小麦粉のたんぱく質。筋肉のもとになるよ♪	
4日 (木) 虫歯予防デー	牛乳	牛乳				よくかんで 虫歯予防♪ 
	げんまいごはん		こめ、もち玄米			
	こんさいごまみそしる	ぶたにく、とうふ(大豆)、みそ(大豆)	じゃがいも、ごま	とうがん、にんじん、しょうが	花かつお	
	いりどり	とりにく	さといも、三温糖、大豆油	だいこん、にんじん、ごぼう、たけのこ、れんこん、しいたけ、こんにゃく、いんげん	みりん、しょうゆ、酒、シママース、花かつお	
	ベビーチーズ(乳 ×)	★チーズ(乳)	牛乳やチーズなどの乳製品は歯を強くするカルシウムいっぱい♪			

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 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		ごはん			
	マーボーとうがん	とうふ(大豆)、ふたにく、大豆、みそ(大豆)	三温糖、かたくりこ、大豆油、ごま油(ごま・大豆)	とうがん、たけのこ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にら、にんにく、しょうが、ウーシパウダー	チキンソープ(小麦・大豆・ごま)、トウモロコシ、酒、しょうゆ、ホーカスープ(豚肉・鶏肉)	
バンワースー		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		
8日 (月)	牛乳	牛乳				
	にしよくいもごはん	とりにく	こめ、麦、紅芋、さつまいも、大豆油	しいたけ、にんじん、ごぼう、えだまめ(大豆)	チキンソープ(鶏肉)、しょうゆ、酒、みりん、シママース、花かつお	
	こまつなのごまあえ	ツナフレーク(大豆)	ごま、三温糖	こまつな、きゅうり、キャベツ、にんじん	しょうゆ、酢 	沖縄県産の紅芋を使ってるよ!! Oo.
ししゃものこうそうやき	子持ちししゃも、豆乳(大豆)	卵なしマヨネーズ(大豆)	パジル			
9日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			今が旬! 
	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、しょうゆ、シママース、みりん	
	シブインブシー	ふたにく、あつあげ(大豆)、かまぼこ(大豆)、みそ(大豆)	三温糖	とうがん、にんじん、こんにゃく、いんげん	酒、みりん、しょうゆ、花かつお	
さかなてんぷら	バス	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、ベーキングパウダー		
10日 (水)	牛乳	牛乳				
	コッペパン(乳 X)		★給食パン(小麦・乳・大豆)		県産へちまを洋風アレンジ♪ 	
	へちまのクリームスープ(乳 O)	とりにく、★脱脂粉乳(乳)、白いんげん	さつまいも、★生クリーム(乳)、小麦粉、大豆油	へちま、にんじん、たまねぎ、しめじ	ガラスープ(鶏肉)、★ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛肉・鶏肉)、白ワイン、シママース、こしょう	
	ブロッコリーのカレーソテー	ふたにく	じゃがいも、大豆油	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン	カレー粉、シママース、しょうゆ	給食センターで手作りするよ! 
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	りんごピューレ(りんご)シナモン		
11日 (木)	牛乳	牛乳				
	ちゅうかおこわ	とりにく、あぶらあげ(大豆)	こめ、もち米、麦、カルシウム米、大豆油、ごま油(ごま・大豆)、三温糖	たけのこ、しいたけ、にんじん、ねぎ、しょうが	シママース、しょうゆ、ガラスープ(鶏肉)	
	バンバンジー	とりにく	ごま、三温糖、ごま油(ごま・大豆)	キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし	シママース、しょうゆ、酢	
やきぎょうざ	ぎょうざ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)					
12日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	さつまいものみそしる	とうふ(大豆)、みそ(大豆)	さつまいも	しめじ、たまねぎ、パクチョイ	花かつお	
	はくさいしょうがあえ	とりにく	ごま油(ごま・大豆)	はくさい、にんじん、きゅうり、しょうが	しょうゆ	
いわしのうめに	いわしのうめに(小麦・大豆)					かしこくなるいわしだよ! 

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	
15日 (月)	牛乳	牛乳				 穀分補給!!  あさり	
	ごはん		こめ				
	あさりのすましじる	あさり、わかめ、とうふ(大豆)		とうがん、えのき	酒、しょうゆ、シママース、花かつお		
	じゃがみそバターに(乳 O)	ぶたにく、みそ(大豆)	じゃがいも、大豆油、三温糖、★無塩バター(乳)、ごま	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、コーン、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、酒		
	チキンナゲット	チキンナゲット(大豆・鶏肉)					
16日 (火)	牛乳	牛乳				 カルシウム 鉄分 サボニン イノフラボン 高たんぱく	
	ごはん		ごはん				
	だいこんのみそしる	とうふ(大豆)、みそ(大豆)		だいこん、こんにゃく、えのき、こまつな	花かつお		
	こやどうふのたまごじどん(卵 O)	ぶたにく、大豆たんぱく、高野豆腐(大豆)、大豆、★卵	三温糖、かたくりこ、大豆油	とうがん、にんじん、いんげん	花かつお、しょうゆ、みりん、シママース		
17日 (水)	牛乳	牛乳					
	ごはん		こめ				
	はるさめスープ	★うずらの卵(中のみ)、とりにく	はるさめ、ごま油(ごま・大豆)	はくさい、にんじん、チンゲンサイ、しょうが	シママース、しょうゆ、鶏ガラ(鶏肉)		
	ぶたキムチいため	ぶたにく	大豆油、三温糖、かたくりこ、ごま油(ごま・大豆)	しょうが、白菜キムチ(大豆)、たけのこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにくの芽	酒、キムチ味(りんご・大豆)、しょうゆ、シママース		
	アーモンド		アーモンド、植物油脂		食塩		
18日 (木)	牛乳	牛乳				毎月第三木曜日は琉球料理の日!  明日はグンクワチグニチ。あまがして健やかな成長を祈るんだよ! 	
	ごはん		こめ				
	琉球料理の日	クーリジシ(卵 O)	ぶたにく、★卵、かまぼこ(大豆)		しいたけ、だいこん、こんにゃく		しょうゆ、シママース、花かつお、豚ガラ(豚肉)
		パパイヤンブシー	ぶたにく、かまぼこ(大豆)、あつあげ(大豆)、みそ(大豆)	大豆油、三温糖	パパイヤ、とうがん、にんじん、こんにゃく、いんげん		みりん、シママース、花かつお
	てづくりあまがし	金時豆、りょくとう	麦、グラニュー糖、黒糖		シママース		
19日 (金)	牛乳	牛乳				県産食材いっぱい! 	
	こくとうパン(乳 X)		★給食パン(小麦・乳・大豆)				
	ちゅらキャロットのスープ(乳 O)	とりにく、★脱脂粉乳(乳)	じゃがいも、小麦粉、大豆油	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ	こしょう、シママース、鶏ガラ(鶏肉)、ガスープ(鶏肉)		
	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)	にがうり、にんじん、キャベツ、コーン	シママース		
22日 (月)	牛乳	牛乳				明日は慰霊の日。戦後の食事を考えてみよう。 	
	ポロポロジュース	ぶたにく	こめ、麦	こまつな、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		
	シマナーチャンプルー	あつあげ(大豆)、かまぼこ(大豆)、ぶたにく	大豆油	からしな、にんじん、キャベツ、もやし	しょうゆ、シママース		
	やきいも		さつまいも				

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
24日 (水)	牛乳 むぎごはん	牛乳	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、こまつな、長ねぎ	鶏ガラ（鶏肉）、がらスープ（鶏肉）、しょうゆ、シママース、こしょう、ローレル	
	ドライカレー	ぶたにく、ぎゅうにく、豚レバー、大豆たんぱく、大豆	三温糖、大豆油	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、にんにく、しょうが	赤ワイン、トマトソース（大豆）、カレー粉、カレールウ（小麦）、ウスターソース	
	モーウイのサラダ	ツナフレーク（大豆）	三温糖	モーウイ、きゅうり、もやし、シークァーサー果汁	酢	モーウイは、赤ウリ。今が旬の野菜です！さっぱりとしたあえ物にぴったり♪
25日 (木)	牛乳 わかめごはん	牛乳	わかめ	こめ、さとう	食塩	
	こまつなとたまごのみそしる（卵 ○）	とうふ（大豆）、★卵、みそ（大豆）		とうがん、えのき、こまつな	花かつお	 こまつなもたまごも県産の食材だよ♪
	だいこんのばいにくあえ	ちくわ、かつおぶし	はちみつ、三温糖	だいこん、きゅうり、にんじん、梅肉（大豆、りんご）	酢、シママース	
	こいわしのからあげ	こいわし	かたくりこ、小麦粉、大豆油		シママース	
26日 (金)	牛乳 ごはん	牛乳	こめ			
	ちゅうかコーンスープ	とうふ（大豆）、とりにく	かたくりこ	コーン、にんじん、えのき、ねぎ	しょうゆ、シママース、こしょう、がらスープ（鶏肉）、鶏ガラ（鶏肉）	
	レバニラいため	豚レバー	大豆油、三温糖、かたくりこ	もやし、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが、にんにく	オイスターソース、しょうゆ、シママース、こしょう	
	オレンジ			オレンジ		鉄分たっぷり！ 
29日 (月) 五月ウマチー	牛乳 ごはん	牛乳	こめ			
	とうがんのすりながしじる（卵 ○）	★卵、とりにく		とうがん、ねぎ	花かつお、ホーカがらスープ（豚肉・鶏肉）、しょうゆ、シママース	
	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、いんげん、しょうが	酒、しょうゆ、みりん、花かつお	
	ウムクジアンダーギー		うむくじてんぷら、大豆油			「グンボー」ってなーんだ？ 食物繊維たっぷりのあの野菜だよ ♡
30日 (火)	牛乳 カレーピラフ	牛乳	とりにく	こめ、麦、カルシウム米、三温糖、大豆油	にんじん、たまねぎ、コーン、マッシュルーム、グリーンピース、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、丼がらスープ（鶏肉）
	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、たかきび、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	カレーピラフには県産のまぐろが使われているよ！ 
	ほうれんそうオムレツ（卵 ×）	★ほうれんそうオムレツ（卵・大豆）		 食物繊維たっぷりサラダ！		

6月 の給食配ぜん図

★歯や骨を丈夫にする食べ物を知ろう



かみかみメニューのマークだよ！

学校給食の栄養基準量	モロネ系野菜	ブロッコリー類	豆腐類
小学校	830 kcal	211~32.5g	14.4~21.6g
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	1(月) 今日牛乳の日！牛乳について考えよう♪ 牛乳	2(火) 歯ごたえのあるごぼうとナッツでカミカミだ！ 牛乳	3(水) 6月は「食育月間」。食べることについて考えてみよう 牛乳	4(木) 虫歯予防デー！カミカミ&歯の強化メニュー♪ 牛乳	5(金) 沖縄豆腐には〇〇〇〇〇がいっぱい！ 牛乳
	小学校 E 556 P 21.6 F 16.9 中学校 E 658 P 25.2 F 18.9	小学校 E 640 P 23.4 F 26.6 中学校 E 762 P 27.8 F 30.7	小学校 E 587 P 27.7 F 22.9 中学校 E 678 P 32.4 F 26.1	小学校 E 561 P 22.5 F 15.1 中学校 E 672 P 27.2 F 16.8	小学校 E 615 P 21.4 F 16.6 中学校 E 722 P 24.8 F 18.5
こ ん だ て	8(月) 梅雨の時期は食中毒に注意！！ 牛乳	9(火) 今が旬のスマイやシバイをどうぞ召し上がれ♪ 牛乳	10(水) 夏野菜のへちまを洋風アレンジ♥ 牛乳	11(木) おこわってどんな料理かな？ 牛乳	12(金) 正しく手をあらおう！ 牛乳
	小学校 E 522 P 22.9 F 16.6 中学校 E 614 P 28.2 F 19.4	小学校 E 600 P 25.2 F 18.9 中学校 E 703 P 28.2 F 20.7	小学校 E 600 P 25 F 17.9 中学校 E 700 P 29.9 F 19.9	小学校 E 524 P 21.7 F 19.2 中学校 E 659 P 26.3 F 24	小学校 E 603 P 24.8 F 19.1 中学校 E 701 P 27.4 F 20.2
こ ん だ て	15(月) 「あさり」にはどんな栄養があるのかな？ 牛乳	16(火) 「こうやどうふ」ってなんだろう？ 牛乳	17(水) モデルさんもおススメアーモンド&発酵食品 牛乳	18(木) 琉球料理の日&ユッカヌー(明日はグンクワチグニチ) 牛乳	19(金) 食育の日(県産食材たっぷりメニュー) 牛乳
	小学校 E 562 P 22 F 15.7 中学校 E 697 P 27.2 F 19.2	小学校 E 577 P 23.4 F 16.1 中学校 E 695 P 28.7 F 19.5	小学校 E 599 P 21.8 F 21.4 中学校 E 733 P 26.9 F 25.7	小学校 E 594 P 25.3 F 14.9 中学校 E 707 P 29.4 F 16.3	小学校 E 701 P 27.3 F 28.7 中学校 E 808 P 31 F 32.9
こ ん だ て	22(月) 慰霊の日メニュー(戦後の食事を考えよう) 牛乳	23(火) いれいの日 	24(水) スパイスで食食アップ！夏野菜で水分補給！ 牛乳	25(木) よく噛むといいこといっぱい！！ 牛乳	26(金) 成長期に必要な鉄分！吸収率アップのカギは？ 牛乳
	小学校 E 485 P 19.6 F 15.2 中学校 E 624 P 22.8 F 16.8		小学校 E 605 P 26.4 F 16.2 中学校 E 716 P 30.7 F 17.9	小学校 E 555 P 25 F 16.8 中学校 E 688 P 29.7 F 19	小学校 E 585 P 28.3 F 15.4 中学校 E 691 P 32.8 F 16.8
こ ん だ て	29(月) すりながしじるってなあに？ 牛乳	30(火) 7月も暑さに負けずにごんばろう！！ 牛乳	<p>がつついたち 6月1日 せかいじゅうにやうび 世界牛乳の日</p> <p>みなさん、牛乳をのんでいるかな??? てきそうなことを やってみよう♪</p> <p>牛乳は、ほねをつよくしたり、しんちようを のぼしたりしてくれる 「カルシウム」がた くさん入っています♪ にがてな人は、まずは ひとくち挑戦だっ!!!</p> <p>かぞくとスーパーへいこう！ おやこでりよりをしよう！</p> <p>おやこでりよりをしよう！</p> <p>しょじのあいさつもわすれずじょ</p>		
	小学校 E 602 P 21.7 F 18.8 中学校 E 712 P 25.5 F 21.8	小学校 E 620 P 25.2 F 26.3 中学校 E 736 P 29.9 F 31.6			