

○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

※カシューナッツ：表示義務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。

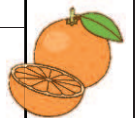
- しょうゆは(小麦・大豆)、酢・特濃酢は(小麦)、油は(大豆)の成分を含んでいます。表示はしていません。
- 海藻類(あおさ・アーサ、もずく、ひじき)、しらす、チリメン、カエリ(小魚)、あさりなどは、えび・かにの混入の可能性があります。
- 揚げ油は数回使用します。アレルギーで気になる方は、給食センターまでご連絡下さい。

※ 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。


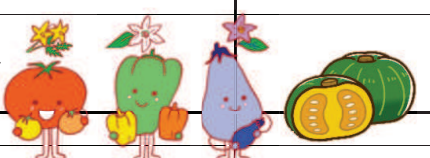

(○) …対応可能 (×) …対応不可

※ 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


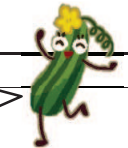



日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
1日 (水) 岩国市 コラボ給食	牛乳	牛乳				
	くろまいごはん		こめ、黒米			
	イナムドッチ	ふたにく、かまぼこ(大豆)、みそ(大豆)	ごま	しいたけ、こんにゃく	酒、花かつお、豚がら(豚肉)、ホーカス(豚肉・鶏肉)	
	おおひら (岩国市JTBメニュー)	とりにく、あつあげ(大豆)、高野豆腐(大豆)	さといも、三温糖	こんにゃく、れんこん、ごぼう、にんじん、しいたけ	シママース、酒、しょうゆ、みりん	
	オレンジ			オレンジ		
2日 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		ごはん			
	トマトのかきたま スープ(卵 ○)	とりにく、★卵	かたくりこ、ごま油(ごま・大豆)	トマト、しいたけ、えのき、チンゲンサイ	鶏ガラ(鶏肉)、ガス(鶏肉)、しょうゆ、酒、シママース、こしょう	
	もずくどん	ふたにく、大豆、もずく	三温糖、かたくりこ、大豆油	にんじん、たまねぎ、赤パプリカ、えだまめ(大豆)、コーン、にんにく、しょうが	トウモロコシ、酒、みりん、しょうゆ、シママース、ホーカス(豚肉・鶏肉)	
	ミニフィッシュ	かたくちいわし	さとう			
3日 (金)	牛乳	牛乳				
	わふうきのコスパ グッティ	とりにく、ベーコン(豚肉)、ツナフレーク	スパゲティ(小麦)、大豆油	しめじ、エリンギ、にんじん、たまねぎ、こまつな、マッシュルーム、にんにく	しょうゆ、シママース、こしょう、オリーブオイル(鶏肉)	
	はくさいのしょうが あえ	とりにく	ごま油(ごま・大豆)	はくさい、きゅうり、しょうが	しょうゆ	
	ナッツごぼう		小麦粉、大豆油、アーモンド、ごま、三温糖、はちみつ	ごぼう	しょうゆ、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
6日 (月)	牛乳	牛乳				
	たかなごはん	とりにく、あぶらあげ(大豆)	こめ、カルシウム米、麦、大豆油、ごま、ごま油(ごま・大豆)	たかなづけ(大豆)、にんじん、だいこん、からしなごま	しょうゆ、酒、みりん、シママース	
	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	
	ちくわのオープンやき	ちくわ、かつおぶし、青のり	卵なしマヨネーズ(大豆)		みりん	
7日 (火) セタメニユ	牛乳	牛乳				
	ゆかりごはん		こめ、さとう	赤しそ	梅酢、食塩	
	たなばたそうめんじる	かまぼこ、もずく		にんじん、えのき、とうがん、ねぎ、しょうが	花かつお、酒、みりん、しょうゆ、シママース	
	オクラのねばサラダ	ちくわ、わかめ、かつおぶし	三温糖	きゅうり、だいこん、オクラ、シークァーサー	シママース、酢、しょうゆ	
	ほしのコロッケ		ほしのコロッケ(小麦・鶏肉・豚肉)、大豆油			
たなばたゼリー		パインゼリー				
8日 (水)	牛乳	牛乳				
しょくパン(乳×)			★給食パン(小麦・乳・大豆)			
ジュリエンスープ	ベーコン(豚肉)			たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのき、セロリ、こまつな	鶏ガラ(鶏肉)、犂ガスープ(鶏肉)、しょうゆ、シママース	
ラタトゥイユ	とりにく		オリーブ油、三温糖	なす、とうがん、赤パプリカ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト	シママース、こしょう、犂ガスープ(鶏肉)、しょうゆ、ローレル	
ヨーグルト(乳×)	★ヨーグルト(乳)					
9日 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	チムシンジ	豚しぼり、ぶたにく、みそ(大豆)	じゃがいも	とうがん、にんじん、にら、しょうが、にんにく	酒、花かつお	
	せんぎりイリチー	ぶたにく、かまぼこ(大豆)、こんぶ、あぶらあげ(大豆)	三温糖、大豆油	きりぼしだいこん、こんにゃく	酒、みりん、しょうゆ、シママース、犂ガスープ(豚肉・鶏肉)、花かつお	
ちんすこう		ちんすこう(小麦・大豆・豚肉・牛肉)				
10日 (金) 納豆の日	牛乳	牛乳				
	ごはん		ごはん			
	さわにわん	ぶたにく、あぶらあげ(大豆)		だいこん、にんじん、えのき、こまつな、ごぼう、しょうが	しょうゆ、酒、シママース、花かつお	 <p>7/10は、「なっとうの日」! なっとうがにがてな子どもたべやすい「なっとうみそ」でとうじょう(#へ.#)</p>
	いりどうふ(卵○)	とうふ(大豆)、ぶたにく、大豆、★卵	三温糖、大豆油	にんじん、たまねぎ、いんげん	酒、みりん、しょうゆ	
なっとうみそ	なっとう(大豆)、ぶたにく、みそ(大豆)	三温糖、大豆油	ねぎ、しょうが	みりん		

なつやさいをたっぷりつけたラタトゥイユだよ! なつやさいは、ビタミンのほうこ★

7/10は、「なっとうの日」! なっとうがにがてな子どもたべやすい「なっとうみそ」でとうじょう(#へ.#)

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 (月)	牛乳	牛乳				
	キムタクごはん	ふたにく、大豆	こめ、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、ポークがスープ(豚肉・鶏肉)、しょうゆ	
	もやしナムル	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	
	けんさんまぐろカツ	まぐろカツ(小麦・大豆)	大豆油			
14日 (火)	ぐんぐん牛乳	牛乳				
	ごはん		ごはん			
	どうにゅうとんじる	ふたにく、みそ(大豆)、豆乳(大豆)	さといも	だいこん、こんにゃく、ごぼう、にんじん、しいたけ、ねぎ、しょうが	花かつお	
	ふかがわどん(卵O)	あさり、あぶらあげ(大豆)、★卵	三温糖、かたくりこ、大豆油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ	花かつお、しょうゆ、酒、みりん、シママース	鉄分補給!! あさり
	りんご			りんご		
	ベビーチーズ(乳X)	★チーズ(乳)				
<p>まんが「ハイキュー!!」とコラボした、アスリートメニュー★ エネルギーのもと炭水化物(ごはん)、筋力アップのたんぱく質(肉・魚・卵)、ひろukaiふくのくだもの(りんご)、カルシウム(牛乳)、鉄分(あさり・レバー)を強化したメニューです!</p> 						
15日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	はんぺんのすましじる	はんぺん(大豆・やまいも)、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	
	とりにくとじゃがいものうまに	とりにく、かまぼこ(大豆)、大豆	じゃがいも、はるさめ、三温糖、大豆油	しょうが、にんじん、たまねぎ、いんげん、しめじ	しょうゆ、みりん、酒、シママース、花かつお	
	サバのシークワサーソースかけ	さば	小麦粉、大豆油、三温糖、かたくりこ	シークワサー	しょうゆ、酢	
16日 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	シカムドゥチ	ふたにく、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、ポークがスープ(豚肉・鶏肉)	
	ナーベランプシー	ふたにく、あつあげ(大豆)、みそ(大豆)	三温糖、大豆油	へちま、にんじん、にら	シママース、花かつお、しょうゆ、みりん	
	ミヌダル	ふたにく	黒ごま、三温糖		しょうゆ、みりん、酒	
<p>うちなーなつやさいは、つよいびざしをうけてそだつので、ビタミンがた~~~~~~~~ぶり!!! カレーでおいしくたべてね♪</p> 						
17日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		ごはん			
	うちなーなつやさいカレー	とりにく、豚レバー、白いんげん	小麦粉、大豆油、三温糖	とうがん、たまねぎ、にんじん、パパイア、ピーマン、へちま、かぼちゃ、トマト、しょうが、にんにく	カレー粉、ウスターソース、チャツネ(りんご)、デミグラスソース(小麦・鶏肉)、シママース、ポークがスープ(鶏肉)	
	モーウイのあえもの	ツナフレーク	三温糖	モーウイ、きゅうり、もやし、シークワサー	酢	
	けんさんシークワサータルト		シークワサータルト(大豆)			
<p>モーウイは、「あかうり」のこと。 いまが「しゅん」のやさいです! さっぱりとしたあえものにぴったり♪</p> 						

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
8月						
28日 (金) 二学期 スタート!	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		こめ、麦			
	コーンスープ	とりにく	かたくりこ	にんじん、たまねぎ、コーン	鶏ガラ(鶏肉)、ガスパ(鶏肉)、シママース、こしょう	
	タコライスミート	ぎゅうにく、ふたにく、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	
タコライス：やさい(乳 O)	★チーズ(乳)		キャベツ、きゅうり			
31日 (月)	牛乳	牛乳				
	ガーリックピラフ	とりにく、まぐろ、大豆	こめ、麦、カルシウム米、大豆油、オリーブ油	にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン、にんにく、しょうが、パセリ	ガスパ(鶏肉)、白ワイン、しょうゆ、シママース、こしょう	
	まめポテトサラダ	ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆	じゃがいも、卵なしマヨネーズ(大豆)	きゅうり、ズッキーニ	フレンチドレッシング、マスタード、シママース、こしょう	
とくにゅうタンドリーチキン	とりにく、豆乳ヨーグルト(大豆)	三温糖	にんにく、しょうが、シークワサー	シママース、こしょう、酒、カレー粉、しょうゆ、みりん、トマトケチャップ		



かみかみメニューのマークだよ！

宜野湾市と姉妹都市の、山口県(やまぐちけん)の岩国市(いわくに)の郷土料理『おほひら』が登場(〇)/特産品である『れんこん』を使った煮物メニューです★

学校給食の栄養基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	830 kcal	21~32g	14.4~21.7g
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

けんさんびんしょうれいげっかん
7月は「県産品奨励月間」
給食でも沖縄県産の食べものがたくさん登場しますよ(#へ#)

牛乳・黒米・ぶた・とり・たまご・もずく・まぐろ・シークワサー・えのき・しめじ・エリンギ・にんじん・きゅうり・キャベツ・にら・ピーマン・とうがん・こまつなからしな・チンゲンサイ・トマト・へちま・モウイ・なす・もやし

食と子どもの健康展開

7月の県産品奨励月間に合わせて、学校給食と地場産物をテーマにした健康展が開催されます☆
日時：令和8年7月11日(土) 11:00~16:00
場所：イオン興志川店 2階 ゲームセンター前
★学校給食及び食育に関する展示・年齢別食糧構成の展示・各市町村農産物・水産物の展示・食育クイズやゲームなど盛りだくさん♪

1(水) 岩国市コラボ給食 & 宜野湾市民の日

オレンジ おおひら
くろまいごはん イナムドゥチ

2(木) 7月は「県産品奨励月間」です(〇)/

ミニフィッシュ
もずくどん トマトのかきたまスープ

3(金) ビリッとからい「しょうが」の正体・・・

ナッツごぼう
わふうきのこスパゲッティ
はくさいのしょうがをあえ

6(月) 石けんを使って正しく手をあらおう！

バンブースー
たかなごはん ちくわのオープンやき

7(火) たなばたメニュー☆

たなばたゼリー
ほしのコロケ
オクラのねばサラダ
ゆかりごはん たなばたそうめん

8(水) 夏野菜のいいところって・・・？

ヨーグルト
ラタトゥイユ
しよくパン ジュリエンスープ

9(木) チムシンの「チム」は、どーこだ？

ちんすこう
せんぎりイリチー
ごはん チムシンジ

10(金) 納豆の日

なっとうみそ
いりどうふ
ごはん さわにわん

13(月) 「まぐろ」の名産地、おきなわ！

もやしのナムル
キムタクごはん けんさん まぐろカツ

14(火) 図書コラボ給食① まんが「ハイキュー！！」

ベビーチーズ りんご
ふかがわどん きゅうにゅう
とうにゅうとんじる

15(水) 「はんぺん」は何からできているの？

サバのシークワサーソースがけ
とりにくとじゃがいものうまに
ごはん はんぺんのすましじる

16(木) 琉球料理の日

ミヌダ
ナーベラーンプシー
ごはん シカムドゥチ

17(金) 食育の日(19日)

けんさんシークワサー
モーウイのあえもの
ごはん うちなーなつやさいカレー

夏ばて注意!

おがずをしっかり食べよう! スライス、酸味を活用しよう!

水分補給を忘れずに!

のどがかわく前にこまめに水か麦茶で

8月

朝ごはんを食べてしっかり補給

8/31(月) 『水分ほきゅう』をしっかりとしよう!

まめポテトサラダ
とうにゅう タンドリーチキン
ガーリックピラフ

「おやつ＝おかし」ではありません 4つのポイントでおやつがもっと楽しく、健康に!

時間を決めて食べよう!

●食事前にだらだらと食べていると食事量が減ったり、むしろ満腹の原因になります。食事と食事の間に時間を決めて食べましょう。

量を決めて食べよう!

●好きなだけ食べていると、おやつだけで満腹になり、肝臓の働きがおかしくなったり、小腸に負担がかかるなど量を決めて食べましょう。

栄養のバランスも考えよう!

●「さとう・あぶら・塩」。これらが多いお菓子やスナック類をとりすぎないようにしましょう。牛乳・乳製品や果物・ナッツ類などカルシウムやビタミン類の多い食品をとり入れましょう。

手作りおやつにもチャレンジ!

●おにぎりやパン、チーズ、えだまめやふかひし、ゆでたとうもろこしなども立派なおやつです。子どもでも作れそうな簡単なおやつを一緒に作って食べれば、楽しいおやつタイムになります。

おやつのおうち

★間食(おやつ)でとるエネルギーは、1日に必要なエネルギー量の10~15%が適当とされており、大体、180~200kcalくらいが望ましい量です。
★市販品を利用するときは、袋やパッケージにある食品表示をお子さんと一緒に見るのもおすすめです。自分が食べている食品の情報を読み取り、確認することは、子どもの「食の自己管理能力」を高めます。

小学校	E	612	P	27.1	F	26.7
中学校	E	824	P	40.5	F	40