

令和8年9月

給食予定(アレルギー詳細)献立表

宜野湾学校給食センター
TEL: 098-898-4541
FAX: 098-898-4672

○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 (火) 防 災 の 日	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	とんじる	ぶたにく、とうふ(大豆)、 あぶらあげ(大豆)、みそ (大豆)	じゃがいも	だいこん、にんじん、ごぼ う、こんにゃく、ねぎ、 しょうが	花かつお	
	きりぼしだいこんのごまあえ		はるさめ、アーモンド、こ ま、三温糖	きりぼしだいこん、きゅう り、にんじん、コーン	しょうゆ、酢、みりん	
	てづくりふりかけ	しらす、かつおぶし、のり	ごま、三温糖		しょうゆ	
2日 (水)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		こめ、むぎ			
	マーボーとうがん	とうふ(大豆)、ぶたにく、 豚しほ、大豆たんぱく、 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	ツナ、ジャリ小麦・大豆・ご ま、トウモロコシ、酒、しょ うゆ、ホーカ、スーフ(豚肉・ 鶏肉)	
	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、にんにく	酢、しょうゆ、 シママース	
3日 (木)	牛乳	牛乳				
	とりごぼうごはん	とりにく	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	
	かぼちゃとひじきののもの	とりにく、あぶらあげ(大 豆)、大豆たんぱく、ひじ き、大豆、かまぼこ(大 豆)	三温糖、大豆油	かぼちゃ、たまねぎ、にん じん、いんげん	しょうゆ、 みりん、 花かつお	ノルウェー産！ DHA・EPAたっぷり！
	サバのしおこうじやき	さば		しょうが	しおこうじ、 酒	
4日 (金)	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	沖縄県産まぐろ！ この時期は メバチマグロや キハダマグロが とれるよ！
	にんじんシリシリ (卵 ○)	ツナフレーク、★卵	大豆油	にんじん、たまねぎ、にら	シママース、 しょうゆ	
	まぐろアンダンスー	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
7日 (月) 沖 縄 終 戦 記 念 日	牛乳	牛乳				
	ボロボロジュース	ぶたにく	こめ、カルシウム米、麦	こまつな、にんじん、だい こん、しいたけ	みりん、しょうゆ、シマ マース、花かつお	
	シブインブシー	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	だいこん、とうがん、にん じん、いんげん	みりん、シママース、花か つお	
	やきいも		さつまいも		アニメで見る 9月7日 (沖縄市HP)	
8日 (火)	牛乳	牛乳				鉄分補給!!
	ごはん		こめ			
	あさりのみそしる	あさり、とうふ(大豆)、 わかめ、みそ(大豆)		だいこん、長ねぎ	花かつお	
	ぶたにくとごぼうの いためもの	ぶたにく、ちくわ	はるさめ、三温糖、ごま油 (ごま・大豆)、大豆油	ごぼう、たまねぎ、にんじ ん、いんげん	酒、みりん、しょうゆ	
9日 (水)	牛乳	牛乳				
	コッパン (乳 ×)		★給食パン(小麦・乳・大 豆)			
	むぎのクリームスー プ(乳 ○)	とりにく、白いんげん、 ★脱脂粉乳(乳)	麦、じゃがいも、小麦粉、 大豆油、★生クリーム (乳)	にんじん、たまねぎ、セロ リ、へちま、マッシュルー ム、コーン	白ワイン、シママース、こ しょう、鶏ガラ(鶏肉)、 ガス(鶏肉)	
	チリコンカン	ぶたにく、無塩漬ウイン ナー(豚肉)、豚レバー、 大豆たんぱく、赤いんげん 豆、大豆	三温糖、大豆油	ウージパウダー、にんに く、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、マッシュルー ム、トマト	赤ワイン、トマトケチャッ プ、ウスターソース、トマ トソース(大豆)、チリパ ウダー、チリソース、デジ タル(小麦・鶏肉)、シマ マース、ホーカス(豚 肉・鶏肉)	
10日 (木)	牛乳	牛乳				
	えだまめおこわ	とりにく、あぶらあげ(大 豆)	こめ、カルシウム米、もち 米、大豆油	たまねぎ、ごぼう、コー ン、えだまめ(大豆)、し いたけ、にんにく、しょう が	花かつお、しょうゆ、酒、 みりん、シママース	
	チキンのチリソース いため	とりにく	大豆油、三温糖、かたくり こ、ごま油(ごま・大豆)	キャベツ、にんじん、たま ねぎ、長ねぎ、なす、だけ のこ、にんにくの芽、にん にく、しょうが、ウージパ ウダー	トマトケチャップ、しょう ゆ、酒、オイスターソー ス、酢、トカゲ	
	はるまき		はるまき(小麦・大豆・豚 肉)、大豆油			
11日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	はんぺんのみそしる	はんぺん(大豆・やまい も)、あぶらあげ(大豆)、 白いんげん、みそ(大豆)		とうがん、にんじん、れん こん、しめじ	花かつお	県産のシマナーを ねりこんだかまぼこ だよ！ さて、シマナーは何 という野菜の方言名 かな？
	こまつなのアーモン ドあえ	ツナフレーク	アーモンド、三温糖、ごま 油(ごま・大豆)	こまつな、もやし、ぎゅう り	しょうゆ	
	シマナーチキアギ	からしなにかまぼこ(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
14日 (月)	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(大豆・鶏肉・豚肉)	かたくりこ	パクチョイ、にんじん、だいこん、しいたけ、長ねぎ	鶏ガラ(鶏肉)、がらスープ(鶏肉)、シママース、こしょう、しょうゆ	
	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、もやし、キャベツ、たまねぎ、赤パプリカ、にら	酒、しょうゆ、シママース キムチは発酵食品です♪	
15日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	やまがたのいもに	牛肉、ぶたにく	さといも、三温糖、大豆油	にんじん、だいこん、長ねぎ、まいたけ、しめじ、こんにゃく、しょうが	花かつお、しょうゆ、みりん、酒、シママース	さといも たっぷり!／
	明日宜野湾小学校で山形県最上地方の子どもたちの交流会があるよ! 山形県の郷土料理を最上地方の味付けてどうぞ♪					
	あかうおのカレーあんかけ	赤魚	小麦粉、かたくりこ、大豆油	たまねぎ、にんじん、えだまめ(大豆)、れんこん	酒、みりん、しょうゆ、カレー粉、花かつお	
	なし			なし		
16日 (水) (二 七 日) 琉 球 料 理 の 日	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	イナムドゥチ	ぶたにく、かまぼこ(大豆)、みそ(大豆)		しいたけ、こんにゃく	酒、花かつお、豚がら(豚肉)、豚ガラ(豚肉)	
	フータシャー(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	
	ウムクジアンダーギー		紅芋 もち粉 砂糖、大豆油		塩	
17日 (木)	牛乳	牛乳				
	わふうきのコスパゲティ	とりにく、ぶたにく、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、こんにゃく	しょうゆ、シママース、こしょう、オリーブ(鶏肉)	
	かみかみサラダ(乳 ○)	★チーズ(乳)	アーモンド、三温糖、オリーブ油	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	
	くるまふナゲット	くるま糰と鶏肉ナゲット(小麦・鶏肉・大豆)				
18日 (金) ト ー カ チ (米 寿)	牛乳	牛乳				
	くろまいごはん		こめ、黒米			
	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)	
	クービリチー	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)	
	べにいもちんすこう		小麦粉、紅芋、ラード、さとう			琉球料理のお祝い献立だよ!!

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
24日 (木)	牛乳	牛乳				
	ちゅうかピラフ	ぶたにく、大豆	こめ、麦、カルシウム米、三温糖、ごま油(ごま・大豆)、大豆油	にんじん、たまねぎ、きりぼしだいこん、しいたけ、えだまめ(大豆)	酒、みりん、しょうゆ、シママース、ガラス-ブ(鶏肉)	
	パンパンジー	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	
	あかうおのあますがけ	赤魚	小麦粉、かたくりこ、大豆油、三温糖	たまねぎ、にんじん、トマト	トマトケチャップ、酢、シママース、しょうゆ	
25日 (金)	ベビーチーズ(乳 ×)	★チーズ(乳)				
	牛乳	牛乳				
	ゆかりごはん		こめ、さとう	赤しそ	梅酢、食塩	
	おつきみじる	あぶらあげ(大豆)、こんぶ	さといも	たまねぎ、だいこん、長ねぎ	しょうゆ、シママース、花かつお	
	あつあげとやさいのみそいため	ぶたにく、あつあげ(大豆)、みそ(大豆)	三温糖、大豆油、かたくりこ	キャベツ、にんじん、もやし、にら	みりん	
十五夜	てづくりみたらしだんご		しらたま団子(大豆)、三温糖、かたくりこ	しょうが	しょうゆ	
	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		こめ、麦			
	チキンストロガノフ(乳 ○)	とりにく、豚レバー、大豆、白いんげん、★脱脂粉乳(乳)	じゃがいも、小麦粉、大豆油	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム、いんげん、ウージパウダー	赤ワイン、デミグラスソース(小麦・鶏肉)、ハヤシルー(小麦・大豆・牛肉)、トマトケチャップ、ウスターソース、シママース、こしょう、ガラス-ブ(鶏肉)	
28日 (月)	ごまジャコサラダ	しらす	ごま、三温糖、ごま油(ごま・大豆)	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、シークワサー果汁	しょうゆ、酢、シママース	
	牛乳	牛乳				
	ごはん		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-ガラス-ブ(豚肉・鶏肉)、しょうゆ、シママース	
29日 (火)	スタミナぶたどん	ぶたにく、みそ(大豆)	大豆油、三温糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、黄パプリカ、にんにくの芽、にら	酒、みりん、シママース、しょうゆ、ゆず、たまねぎ、(小麦・大豆・ごま)	
	こいわしのからあげ	こいわし	小麦粉、大豆油		シママース	
	牛乳	牛乳				
	ラーメン(麺)		ラーメン(小麦・大豆)			
30日 (水)	とりしおラーメン(具・汁)	とりにく、なると、わかめ	ごま油(ごま・大豆)、三温糖	もやし、長ねぎ、しいたけ、コーン、しょうが、にんにく	鶏ガラ(鶏肉)、ガラス-ブ(鶏肉)、しょうゆ、酒、シママース	
	チョレギサラダ	ツナフレーク、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、シークワサー果汁、にんにく	酢、しょうゆ、シママース	
	やきぎょうざ	ぎょうざ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)				

沖縄県産
キャベツだよ！

豚肉はビタミン
たっぷり！
夏の疲れをふき
とばそう

鶏ガラをじっくり煮込み、
しっかりとだしとる。
野菜もたっぷり加えて、
減塩だけどおいしい
ラーメンのできあがり♪

令和8年

宜野湾学校給食センター

098-898-4541

9月 の給食配ぜん図

★規則正しい食事をしよう！

学校給食の 栄養基準量	E・B・E 850 kcal	デ・デ・デ 211～242 kcal	デ・デ・デ 14.4～21.7g
小学校	850 kcal	211～242 kcal	14.4～21.7g
中学校	830 kcal	210～241 kcal	18.4～27.7g

こ ん だ て	ピニールにごはんと ふりかけを入れて、 おにぎりしてみようね！ 災害時には、お血 にピニールをかぶ せて使うことで、 節水にもつながる んだよ。	1(火) 防災の日 災害時を意識したメニューだよ	2(水) とうがんで水分補給！	3(木) さかなを食べてかしこくならう	4(金) 県産まぐろのアナダンスー(あぶらみそ)だよ！	
		きりぼしだいごんの ごまあえ ピニール (ひとり1まい) てづくりふりかけ ごはん とんじる	もやしのナムル むぎごはん マーボーとうがん	かぼちゃとひじきののもの さばのしおこうじやき とりごぼうごはん	にんじんシリシリ まぐろアナダンスー ごはん ゆしどうふ	
		E 583 P 22 F 15.5 E 720 P 25.4 F 17.1	E 587 P 23.9 F 16.9 E 698 P 27.8 F 19	E 660 P 37.8 F 26.6 E 695 P 36.9 F 24.6	E 567 P 22.8 F 15.8 E 705 P 26.9 F 17.7	
こ ん だ て	QRコード アニメで見る 9月7日 (沖縄市HP)	7(月) 沖縄終戦記念日	8(火) 成長期に必要な栄養素ってなんだろう？	9(水) 小さな体で大きなパワー！さて、ぼくは誰かな？	10(木) とりにはみんなの体で何になる？	
		やさいち シブインシー ぼろぼろジュシー	こざかなとアーモンドの みつがらめ ぶたにくとごぼうのいためもの ごはん あさりのみそしる	オレンジ チリコンカン コッペパン むぎのクリームスープ	はるまき チキンのチリソースいため えだまめおこわ	ごまつなのアーモンドあえ シマナーチキアギ ごはん はんぺんのみそしる
		E 489 P 20.3 F 15.8 E 629 P 24 F 17.2	E 564 P 25.4 F 14.2 E 706 P 30 F 15.8	E 676 P 31 F 23.2 E 782 P 35.4 F 26.1	E 628 P 27.9 F 25 E 753 P 32.7 F 30.3	E 527 P 21.2 F 13.5 E 666 P 25.6 F 14.9
こ ん だ て		14(月) キムチでおなかもげんき！しょくよくもアップ！	15(火) 山形県もがみ地域の伝統料理だよ！	16(水) 琉球料理の日を前倒し！山形のお友達に味わってもらおう！	17(木) 「くるまふ」ってなにからできてるの？	
		ぶたキムチいため にくだんごのちゅうかスープ ごはん	なし あかうおのカレーあんかけ ごはん やまがたのいもに	ウムクジアンダーギー フータジャー ごはん イナムドゥチ	くるまふナゲット かみかみサラダ わふうきのこスパゲッティー	べにいもちんすこう クーブリチー くろまいごはん なかみじる
		E 545 P 21.9 F 16.7 E 699 P 26.8 F 19.4	E 598 P 28.5 F 15.7 E 721 P 27.8 F 17.7	E 663 P 28.2 F 20.1 E 808 P 33.6 F 22.3	E 565 P 26.3 F 21.9 E 665 P 31.4 F 25.3	E 623 P 23 F 20.3 E 754 P 27 F 21.7
こ ん だ て	25日(金)は 15夜だよ！	21(月)	22(火)	23(水)	24(木) 県産キャベツたっぷりのパンバンジー	
					パンバンジー ベビーチーズ あかうおのあまずあんかけ ちゅうかピラフ	あつあげとやさいの みそいため てづくりみたらし だんご おつきみじる ゆかりごはん
					E 615 P 36.4 F 22.3 E 674 P 35.9 F 23.6	E 603 P 21.5 F 16.3 E 755 P 25.5 F 18.1
こ ん だ て		28(月) レバーや脱脂粉乳で栄養強化メニューだよ	29(火) まだまだ暑い！スタミナつけて元気にすごそう！	30(水) だしをしっかりとって減塩効果！		
		ごまジャコサラダ チキンストロガノフ むぎごはん	こいわしからあげ スタミナぶたどん (ごはん) とうがんのすりながしじる	チョレギサラダ やきギョウザ ちゅうかめん とりしラーメン		
		E 641 P 28.2 F 16.8 E 795 P 33.6 F 18.7	E 588 P 28.8 F 19.6 E 740 P 35.2 F 22.2	E 605 P 30.3 F 20.1 E 663 P 35.4 F 21.7		