

○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 (木)	牛乳	牛乳				はごろも小 5年
	ごはん		こめ			
	ほそぎりすましじる	とりにく		ごぼう、たけのこ、にんじん、だいこん、長ねぎ、しいたけ、しょうが	しょうゆ、みりん、しお、かつおぶし、だしこんぶ	
	ハンバーグのきのこあんかけ	ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)	さとう、でん粉	しめじ、長ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、かつおぶし	
	ちくわともやしのあえもの	ちくわ	さとう、ごま	キャベツ、もやし、コーン、にんじん	酢、しょうゆ	
2日 (金)	牛乳	牛乳				はごろも小 5年
	ごはん		こめ			
	とんじる	ぶたにく、高野豆腐(大豆)、みそ(大豆)	じゃがいも、里芋	しょうが、にんじん、だいこん、長ねぎ	酒、かつおぶし	
	こんにゃくのきんぴらいため	とりにく、チキアギ(大豆)、糸けずり	ごま、大豆油、さとう、ごま油(ごま)	こんにゃく、にんじん、れんこん、ピーマン	酒、しお、しょうゆ、みりん	
	オレンジ			オレンジ		
5日 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	やさいのちゅうかに	高野豆腐(大豆)、とりにく、ぶたレバー	大豆油、ごま油(ごま)、さとう、でん粉	とうがん、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、にら、しょうが、にんにく	しょうゆ、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)、オイスターソース(大豆)、しお	
	ひじきシューマイ【小麦：×】	★ひじきしゅうまい(小麦・豚肉・鶏肉・大豆)				
	おうとう			もも		
6日 (火)	牛乳	牛乳				嘉数小5年
	ピラフ	とりにく	こめ、大豆油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、コーン、にんにく	白ワイン、しお、しょうゆ、こしょう、チキンブイヨン(鶏肉)	
	アーモンドとまめのサラダ	ひよこまめ	アーモンド、ノンエッグマヨネーズ(大豆)、さとう	ブロッコリー、きゅうり、赤ピーマン、バジル	しょうゆ、酢	
	トマトオムレツ【卵：×】	★トマトミートオムレツ(卵・大豆・鶏肉)				

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 (水)	牛乳	牛乳				嘉数小5年 はごろも小6年 普天間小1,2,3,5年
	コッペパン 【小麦・乳：×】		★給食パン(小麦・乳・大豆)			
	はくさいのクリームに 【小麦：○】	とりにく	じゃがいも、★小麦粉、米 サラダ油、大豆油	はくさい、にんじん、たま ねぎ、マッシュルーム、ブ ロッコリー、にんにく	★乳なしホワイトルウ(小 麦・豚肉)、しお、こしょ う、チキンフイヨン(鶏肉)	
	カラフルサラダ		ノンエッグマヨネーズ(大 豆)、さとう	だいこん、きゅうり、赤 ピーマン、えだまめ(大豆)、 黄ピーマン、シークワー サー	マスタード、酢	
	キャベツいりひらつくね	キャベツ入り平つくね(鶏 肉・豚肉)				
8日 (木)	牛乳	牛乳				嘉数小5年 はごろも小6年 大山小6年
	ごはん		こめ			
	もずくのすましじる	もずく、とうふ(大豆)、糸か まぼこ		にんじん、こまつな	しょうゆ、しお、かつおぶ し、だしこんぶ	
	マーミナーチャンプルー	厚揚げ(大豆)、ぶたにく	大豆油	もやし、にんじん、キャベ ツ、にら	しょうゆ、しお	
	アンドンスー	ツナ、みそ(大豆)	さとう、ごま、大豆油	しょうが	酒、みりん	
9日 (金)	牛乳	牛乳				はごろも小6年 大山小6年 嘉数小3年
	ごはん		こめ			
	かぼちゃのみそしる	油揚げ(大豆)、みそ(大豆)		かぼちゃ、にんじん、えの きたけ、長ねぎ	かつおぶし	
	ぶたにくとれんこんの いためもの	ぶたにく、チキアギ(大豆)	さとう、大豆油、ごま	れんこん、にんじん、こん にゃく、ピーマン	酒、しお、しょうゆ、みり ん	
	シャキシャキやさいの ツナあえ	ツナ	ごま、ごま油(ごま)、さとう	キャベツ、だいこん、コー ン	しょうゆ、酢	
13日 (火)	牛乳	牛乳				揚げ油 1回目 使用
	ミートスパゲッティ 【小麦：○】	ぎゅうにく、ぶたにく、だ いず	★スパゲッティ(小麦)、 さとう、大豆油	にんじん、たまねぎ、な す、マッシュルーム、にん にく、トマト	トマトソース(大豆)、ケ チャップ、ウスターソー ス、しお、こしょう、チキ ンフイヨン(鶏肉)	
	かみかみサラダ		アーモンド、ごま、コーン ドレッシング、さとう	ブロッコリー、ごぼう、え だまめ(大豆)、コーン、にん じん	しお	
	しろはなまめの コロッケ 【小麦・乳：×】	★白花豆コロッケ(小麦・ 乳・大豆)	大豆油			
14日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	とうがんとアーサの すましじる	アーサ、高野豆腐(大豆)		とうがん、えのきたけ	しょうゆ、しお、酒、みり ん、かつおぶし	
	ごもくに	ぶたにく、だいず、ちくわ	さとう、大豆油	こんにゃく、にんじん、だ いこん、れんこん、えだま め(大豆)、しょうが	酒、しょうゆ、みりん、か つおぶし	
	にくだんご	たれ付き肉団子(大豆・鶏 肉・豚肉)				
15日 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	イナムドゥチ	ぶたにく、白かまぼこ、み そ(大豆)		こんにゃく、しいたけ、だ いこん	かつおぶし、だしこんぶ、 ポークフイヨン(鶏肉・豚肉)	
	クーブイリチー	こんぶ、ぶたにく、チキア ギ(大豆)	さとう、大豆油	きりぼしだいこん、こん にゃく、にんじん	しょうゆ、みりん、ポーク フイヨン(鶏肉・豚肉)、し お、かつおぶし	
	うむくじあんだぎー		うむくじ天ぷら、大豆油			
16日 (金)	牛乳	牛乳				嘉数中
	アーサいりたきこみごはん	アーサ、白かまぼこ、ぶた にく、だいず(大豆)	こめ、ごま、大豆油	ねぎ、にんじん、しいた け、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、し お、チキンフイヨン(鶏肉)、 かつおぶし	
	フーイリチー 【小麦：○】	ぶたにく、糸けすり	★ふ(小麦・大豆)、大豆 油、ごま油(ごま)	にんじん、キャベツ、たま ねぎ、にら	しお、しょうゆ	
	やさいたっぷりかまぼこ	やさいたっぷりかまぼこ (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
19日 (月)	牛乳	牛乳				大謝名小
	ごはん		こめ			
	こんさいみそしる	油揚げ(大豆)、みそ(大豆)	じゃがいも	だいこん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、長ねぎ	かつおぶし	
	もずくどん	もずく、とりにく、ふたにく	さとう、でん粉、大豆油	にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、コーン、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、しお、ボークフィヨン(鶏肉・豚肉)	
	フルーツポンチ			みかん、パイナップル、もも、ナタデココ		
20日 (火)	牛乳	牛乳				普天間第二小6年
	おきなわそば(めん) 【小麦：×】		★沖縄そば(小麦)			
	おきなわそば(しる)	ふたにく、かまぼこ(大豆)		ねぎ、しょうが	みりん、しょうゆ、しお、酒、ボークフィヨン(鶏肉・豚肉)、かつおぶし、だしこんぶ	
	やさしいため	高野豆腐(大豆)、ツナ、糸けすり	大豆油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん	しょうゆ、しお	
	みかん			みかん		
21日 (水)	牛乳	牛乳				普天間第二小6年
	ごはん		こめ			
	あきのすましじる	とりにく		だいこん、しめじ、にんじん、こまつな、えのきたけ、しょうが	かつおぶし、だしこんぶ、しょうゆ、酒、しお、みりん	
	とうがんのそぼろに	とりにく、だいた、とうふ(大豆)	さとう、大豆油、でん粉	とうがん、たまねぎ、にんじん、しいたけ、えだまめ(大豆)、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、かつおぶし	
	だしまきたまご 【卵：×】	★だしまきたまご(卵・小麦・大豆)				
22日 (木)	牛乳	牛乳				普天間第二小6年
	ごはん		こめ			
	おいものみそ汁	みそ(大豆)	じゃがいも、さつまいも	だいこん、にんじん、こまつな、こんにゃく	かつおぶし、しお	
	とりにくのもみじやき	とりにく	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	にんじん	しお、こしょう	
	ごまじゃこあえ	しらす干し、糸けすり	ごま、ごま油(ごま)、さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり	酢、しょうゆ	
23日 (金)	牛乳	牛乳				普天間小5年
	パエリア	無添加ベーコン(豚肉)、とりにく	こめ、麦、米サラダ油	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、赤ピーマン、パセリ、ウーシパウダー	白ワイン、しお、カレー粉、しょうゆ、チキンフィヨン(鶏肉)、ターメリックパウダー	
	イカフライ 【小麦：×】	★イカフライ(いか・小麦・大豆)	大豆油			
	きりぼしだいこんサラダ	とりにく	ドレッシング(ごま)、さとう	きりぼしだいこん、だいこん、にんじん、もやし、こまつな	しょうゆ	
26日 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	たまねぎとあつあげのみそしる	とうふ(大豆)、わかめ、みそ(大豆)		たまねぎ、えのきたけ、長ねぎ	かつおぶし	
	ひじきいため	ひじき、とりにく、だいた、白かまぼこ、糸けすり	さとう、大豆油	えだまめ(大豆)、こんにゃく、にら、にんじん、もやし	しょうゆ、みりん、しお	
	サバのシークワサーかけ	さば	さとう、でん粉	レモン、シークワサー	酢	

揚げ油
2回目
使用

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
27日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	ぐだくさんみそしる	高野豆腐(大豆)、みそ(大豆)		たまねぎ、キャベツ、にんじん、とうがん、えのきたけ、長ねぎ	かつおぶし	
	にんじんシリシリー【卵：○】	ツナ、★たまご、糸けすり	大豆油	にんじん、たまねぎ、にら	酢、しお、しょうゆ	
	てづくりじゃこふりかけ	しらす、青のり	アーモンド、ごま、さとう		しょうゆ	
28日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごもくごはん	ツナ、白かまぼこ	こめ、麦、大豆油	たけのこ、にんじん、しいたけ、えだまめ(大豆)	しょうゆ、しお、かつおぶし、チキンブイヨン(鶏肉)	
	だいこんのもの	とりにく、高野豆腐(大豆)、糸けすり	さとう、大豆油	だいこん、こんにゃく、にんじん、えだまめ(大豆)、しょうが	みりん、しょうゆ、酒、しお	
	ししゃもフライ【小麦：×】	★子持ちししゃもフライ(小麦)	大豆油			
29日 (木)	牛乳	牛乳				はごろも小3年 真志喜中
	ごはん		こめ			
	あつあげのマーボーに	とうふ(大豆)、厚揚げ(大豆)、とりにく、ぶたレバー、だいず、みそ(大豆)	さとう、でん粉、大豆油、ごま油(ごま)	にんじん、たまねぎ、たけのこ、にら、しいたけ、にんにく、しょうが	甜麺醤(小麦・大豆・ごま)、しょうゆ、しお、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)	
	ちゅうかサラダ	無添加ハム(豚肉・大豆)	はるさめ、ごま、ごま油(ごま)、さとう	きゅうり、もやし、にんじん	しょうゆ、酢	
30日 (金) ンハ 献ロ 立ウ イ ー	牛乳	牛乳				普天間小6年 普天間中 嘉数中
	べにいもパン【小麦・乳：×】		★給食パン(小麦・乳・大豆)			
	かぼちゃシチュー【小麦：○】	白いんげん豆、無添加ベーコン(豚肉)、とりにく	じゃがいも、★小麦粉、米サラダ油、大豆油	かぼちゃ、にんにく、にんじん、たまねぎ	白ワイン、★乳なしホワイトルウ(小麦・豚肉)、しお、ローレル粉、チキンブイヨン(鶏肉)	
	コロコロサラダ	ひよこまめ、ツナ	ドレッシング(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご)	にんじん、だいこん、きゅうり、赤ピーマン、コーン		

揚げ油
3回目
使用

令和8年

10月 の給食配ぜん図

宜野湾市立はごろも学校給食センター

098-897-8560

学校給食の 栄養基準量	E=145kcal	P=カルシウム	F=脂質
小学校	850 kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て					1(木)	秋の味覚「きのこ」を味わおう				2(金)	こんにゃくは収穫されるまで3年かかるよ									
					E 564 P 23.5 F 15.8 E 695 P 28.4 F 19.3					E 658 P 22.3 F 15.8 E 658 P 27.2 F 17.5										
こ ん だ て	5(月)	1日の野菜不足していませんか？			6(火)	「ピラフ」はトルコという国がルーツだよ			7(水)	野菜が10種類以上入っているよ			8(木)	「マーミナー」は沖縄の方で「もやし」のこと			9(金)	10月10日は「目の愛護デー」 目に良い食べ物を食べよう！		
	E 589 P 21.9 F 15.9 E 682 P 24.6 F 17.3				E 581 P 20.9 F 25.3 E 688 P 24.6 F 29.9				E 650 P 27.6 F 26.9 E 748 P 31.5 F 30.7				E 541 P 23.6 F 14.8 E 644 P 27.3 F 16.3				E 554 P 25.8 F 12.6 E 658 P 29.9 F 13.5			
こ ん だ て	12(月)	スポーツの日			13(火)	よくかんで食べよう！30回以上かみましよう			14(水)	「五目」には色んな食べ物がゴロゴロ入っているよ			15(木)	第3木曜日は「琉球料理の日」			16(金)	イリチーとは、細かく切った食材をだし汁でじっくり炒め煮にする沖縄の郷土料理		
	E 599 P 25.2 F 23.3 E 726 P 29.8 F 28.4				E 550 P 24.3 F 14.5 E 640 P 27.4 F 15.2				E 597 P 25.1 F 12 E 692 P 28.9 F 12.7				E 551 P 27.5 F 15.2 E 623 P 31.3 F 16.6							
こ ん だ て	19(月)	もずくを味わおう			20(火)	毎年10月17日は「沖縄そばの日」			21(水)	「あきのすましじる」には2種類のきのこが入っているよ			22(木)	「もみじやき」とは秋の紅葉(もみじ)のように鮮やかなオレンジ色になることから名付けられました。			23(金)	「バエリア」はスペインという国がルーツだよ		
	E 556 P 21.1 F 12.5 E 664 P 24.5 F 13.5				E 502 P 31.6 F 13.4 E 558 P 34 F 12.6				E 590 P 28.9 F 16.5 E 685 P 32.7 F 17.5				E 569 P 21.1 F 18.9 E 680 P 24.6 F 21.3				E 543 P 18.9 F 21.9 E 646 P 22.8 F 25.2			
こ ん だ て	26(月)	ひじきを食べて骨や体を強くしよう			27(火)	「にんじんシリシリ」とごはんは相性抜群！			28(水)	ししゃもはよくかんで骨までしっかり食べてね			29(木)	厚揚げは大豆からできているよ			30(金)	ハロウィーン献立🎃		
	E 517 P 22.7 F 11.6 E 615 P 26.3 F 12.1				E 539 P 23.3 F 15.8 E 640 P 27.1 F 17.3				E 552 P 28.4 F 17.8 E 622 P 32.2 F 19.4				E 598 P 25.6 F 18.4 E 707 P 26.8 F 19.8				E 634 P 23.1 F 23 E 726 P 26.1 F 25.9			