令和8年11月　　給食予定(アレルギー詳細)献立表

宜野湾市立はごろも学校給食センター
TEL: 098-897-8560
FAX: 098-897-8561

○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。

(〇) …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) 歯に教育の日献立	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	アーサいり ゆしどうふのおつゆ	アーサ、とうふ(大豆)		ねぎ	しょうゆ、しお、みりん、かつおぶし	普天間小 ６年
	マグロのみそマヨやき	まぐろ、みそ(大豆)	ノンエッグマヨネーズ(大豆)、さとう	にんにく	酒、みりん	
	じゃことやさい のごまあえ	しらす、糸けずり	ごま、ごま油(ごま)、さとう	キャベツ、こまつな、にんじん、きゅうり、きりぼしだいこん	酢、しょうゆ、しお	
4日(水)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		こめ、麦			
	あきやさいカレー	ぶたにく、ぶたレバー、だいず、白花豆、白いんげん豆	くり、じゃがいも、黄金いも、米粉、乳なしマーガリン(大豆)、大豆油、さとう	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、グリンピース、にんにく、しょうが、りんご、プルーン、ウージパウダー	カレー粉、ｱﾙﾙｹﾞﾝﾌﾘｰｶﾚｰﾙｳ、ウスターソース、チャツネ(りんご)、しお、しょうゆ、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)	
	ビーンズサラダ	ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、とりにく	ドレッシング	カリフラワー、にんじん、キャベツ、きゅうり、こまつな、コーン		
	アーモンドミニフィッシュ	かたくちいわし	ごま、アーモンド、さとう			
5日(木)	牛乳	牛乳				
	きのこスパゲッティー 【小麦：〇】	とりにく、無添加ベーコン(豚肉)、糸けずり	★スパゲッティ（小麦）、オリーブ油、大豆油	にんじん、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、小松菜、にんにく、ウージパウダー	しょうゆ、しお、こしょう、チキンブイヨン(鶏肉)	
	オムレツ 【卵：×】	★ほうれん草オムレツ（卵・大豆）				
	スイートポテトサラダ	無添加ハム(豚肉・大豆)	黄金いも、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ(大豆)、さとう	にんじん、きゅうり	酢、しお、こしょう	
6日(金) いい歯にちなむ献立の日	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	とうがんと もずくのみそしる	もずく、とうふ(大豆)、みそ(大豆)		とうがん、にんじん、さんとうさい、しょうが	かつおぶし	大謝名小 １年
	ヌンクーグヮー	ぶたにく、油揚げ（大豆）、チキアギ(大豆)、糸けずり	さとう、大豆油	だいこん、にんじん、からしな	酒、しょうゆ、みりん、しお	
	ししゃもみりんやき	おすししゃも			酒、みりん	
	こくもつふりかけ		穀物ふりかけ			

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
9日 (月)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		こめ、麦			はごろも小
	はくさいのスープ	とりにく、あさり	でん粉	はくさい、きりぼしだいこん、にんじん、コーン、しょうが	酒、チキンブイヨン(鶏肉)、かつおぶし、しお、こしょう、しょうゆ	普天間 第二小
	ガパオライス(ぐ)	とりにく、だいず	さとう、大豆油	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、バジル　、にんにく	しお、こしょう、しょうゆ、ナンプラー、みりん、オイスターソース(大豆)、トウバンジャン（大豆）	大山小
	みかん			みかん		
10日 (火)	牛乳	牛乳				
	ぜんりゅうふんパン(小) 【小麦・乳：×】		★給食パン(小麦・乳・大豆)			
	きなこあげパン（中） 【小麦・乳：×】	きなこ（大豆）、★だっしふんにゅう（乳）	★給食パン（小麦・乳・大豆）、さとう、こくとう、大豆油		揚げ油 1回目使用	
	むぎの ポタージュスープ	とりにく	押麦、米粉、米サラダ油、大豆油	にんにく、にんじん、たまねぎ、セロリ、パセリ、コーン、ウージパウダー	ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰシチューフレーク、チキンブイヨン(鶏肉)、しお、こしょう	
	さっぱりサラダ	無添加ハム(豚肉・大豆)	オリーブ油、さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、シークヮーサー	りんご酢(りんご)、しお、こしょう	
	チョコジャム （小のみ）【乳：×】		★マーシャルビーンズ(乳・大豆)			
11日 (水)	牛乳	牛乳				
	だいずの たきこみごはん	ぶたにく、だいず（大豆）、油揚げ（大豆）	こめ、麦、カルシウム米、大豆油	にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ	しお、しょうゆ、みりん、酒、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)、かつおぶし	大山小 6年
	さかなのもみじやき	ほき、豆乳（大豆）、みそ(大豆)	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	にんじん	しお、こしょう	
	さといもとやさいのにもの	とりにく、ちくわ、厚揚げ（大豆）、糸けずり	さといも、大豆油、さとう	にんじん、だいこん、こんにゃく、えだまめ(大豆)、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、しお	
12日 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	さかなそうめんじる	魚そうめん、とりにく、もずく、こんぶ		だいこん、こまつな、にんじん	酒、こしょう、みりん、しお、しょうゆ、だしこんぶ、かつおぶし	大謝名小 5年
	きのこぶたにくいため	ぶたにく、三枚肉	さとう、大豆油、でん粉	にんじん、たまねぎ、しめじ、エリンギ、えのきたけ、にんにく、しょうが、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、しお	大山小 6年
	こざかなの アーモンドがらめ	カエリ	ごま、アーモンド、はちみつ、さとう、水あめ		しょうゆ	
13日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	チムシンジ	ぶたレバー、ぶたにく、みそ(大豆)	じゃがいも	にんじん、にら、にんにく、しょうが	みりん、酒、かつおぶし	大謝名小 5年
	あつやきたまご 【卵・乳：×】	★京風たまご焼き（小麦・卵・大豆・乳）				
	カレーおから	とりにく、おから(大豆)、ひじき	さとう、大豆油	にんじん、たまねぎ、ピーマン	しょうゆ、カレー粉、しお、チキンブイヨン(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
16日 (月) 芋の日 献立	牛乳	牛乳				
	いもとくりのおこわ	とりにく	こめ、もち米、カルシウム米、くり、黄金いも、大豆油、いりごま(ごま)	しいたけ、しめじ、にんじん	しょうゆ、しお、かつおぶし、チキンブイヨン(鶏肉)	嘉数小
	ゆずのかおりあえ	とりにく	さとう	はくさい、にんじん、だいこん、こまつな、シークヮーサー、ゆず果皮	しょうゆ、酢	普天間 第二小5年
	さんまのみぞれに	さんまのみぞれ煮（小麦・大豆）				大山小 1・2年
	プルーン			プルーン		
17日 (火)	牛乳	牛乳				
	きなこあげパン（小） 【小麦・乳：×】	きなこ（大豆）、★だっしふんにゅう（乳）	★給食パン(小麦・乳・大豆)、さとう、こくとう、大豆油			
	ぜんりゅうふんパン(中) 【小麦・乳：×】		★給食パン（小麦・乳・大豆）			
	ミートボールとやさいのトマトに	ミートボール8（大豆・鶏肉・豚肉）、とりにく、だいず（大豆）	黄金いも、オリーブ油、さとう、でん粉	だいこん、たまねぎ、にんじん、揚げなす、トマト、にんにく、バジル	トマトソース(大豆)、ケチャップ、白ワイン、ウスターソース、しょうゆ、しお	
	カリフラワーソテー	ぶたにく	米サラダ油	カリフラワー、しめじ、キャベツ、にんじん、コーン、たまねぎ	しょうゆ、しお、こしょう	
	チョコジャム （中のみ）【乳：×】		★マーシャルビーンズ(乳・大豆)			
18日 (水)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		こめ、麦			
	ちゅうかスープ	とりにく、あさり、わかめ	ごま油(ごま)	きりぼしだいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、しお、チキンブイヨン(鶏肉)、かつおぶし	大謝名小 3年
	ぶたにくのオイスターソースいため	ぶたにく、厚揚げ（大豆）	大豆油、さとう、ごま油(ごま)、でん粉	にんにく、しょうが、だいこん、にんじん、はくさい、いんげん	酒、オイスターソース(大豆)、しょうゆ、みりん、しお、トウバンジャン（大豆）	
	フルーツヨーグルト 【乳：○】	★ヨーグルト（乳）		みかん、パイン、もも、アロエ		
19日 (木) 琉球料理の日 ・食育の日	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	クーリジシ 【卵：○】	★たまご、ぶたにく、油揚げ（大豆）、白かまぼこ		しいたけ、とうがん、きくらげ	しょうゆ、しお、酒、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)、かつおぶし	
	グンボーンブシー	とりにく、みそ(大豆)	さとう、大豆油	ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん、しょうが	酒、みりん、かつおだし	
	やさいとうふナゲット 【小麦：×】	★野菜豆腐ナゲット（小麦・大豆）	大豆油			
20日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	マーボーどうふ	とうふ(大豆)、豆腐（大豆）、ぶたにく、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、きくらげ、しいたけ、にんにく、しょうが、ウージパウダー	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)、トウバンジャン（大豆）	
	ちゅうかサラダ	わかめ、糸かまぼこ、しらす	さとう、ねりごま(ごま)、ごま、ごま油(ごま)	きゅうり、だいこん、にんじん	しょうゆ、酢	
	だいずのこくとうがらめ	だいず	さとう、こくとう			

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
24日 (火) ち和な食むの献日立に	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	いしかりじる	鮭、厚揚げ（大豆）、みそ(大豆)	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ	酒、みりん、かつおぶし	普天間小
	きんぴらごぼう	ぶたにく、チキアギ(大豆)	さとう、ごま油(ごま)、大豆油	ごぼう、にら、にんじん、こんにゃく	しょうゆ、みりん、とうがらし	普天間第二小5年
	おいもあんもち	白花豆、白いんげん豆	アーモンド、さとう、しらたまだんご、さつまいも		しお	
25日 (水)	牛乳	牛乳				
	チキンライス	とりにく	こめ、麦、カルシウム米、大豆油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、ピーマン、ウージパウダー	酒、みりん、しょうゆ、しお、ケチャップ、チキンブイヨン(鶏肉)	
	やきぐりコロッケ 【小麦：×】		★焼き栗コロッケ(小麦)、大豆油			揚げ油 3回目使用
	ベジタブルソテー	無添加ウインナー(豚肉)、ぶたにく、大豆	大豆油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ブロッコリー	しょうゆ、しお、ガーリックパウダー、こしょう	
	チーズ　【乳：×】	★チーズ				
26日 (木)	牛乳	牛乳				
	しょうゆラーメン（めん） 【小麦：×】		★ラーメン（小麦）			
	しょうゆラーメン （スープ）	ぶたにく、白かまぼこ、わかめ	大豆油、ごま油(ごま)、でん粉	きくらげ、もやし、キャベツ、長ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、しお、こしょう、かつおぶし、煮干しだし（さば）、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)、チキンブイヨン(鶏肉)	
	くきわかめのツナあえ	ツナ、しらす、くきわかめ	さとう、ごま油(ごま)、ごま	コーン、きゅうり、だいこん、にんじん、えだまめ(大豆)	酢、しょうゆ	
	さつまいもと くりのタルト		お米deさつまいもと栗のタルト（大豆）			
27日 (金)	牛乳	牛乳				
	ちゅうかあんけどん （むぎごはん）		こめ、麦			
	ちゅうか あんかけどん　（ぐ）	ぶたにく、チキアギ(大豆)	大豆油、さとう、ごま油(ごま)、でん粉	しょうが、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、きくらげ、しいたけ、ヤングコーン、パクチョイ	しょうゆ、みりん、酒、オイスターソース(大豆)、しお、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)	嘉数小 1・2年
	たまごスープ 【卵：○】	★たまご、とりにく、とうふ(大豆)	でん粉、ごま油(ごま)	えのきたけ、だいこん、コーン、ねぎ	しお、こしょう、しょうゆ、チキンブイヨン(鶏肉)、かつおぶし	大謝名小 6年
	りんご			りんご		
30日 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			大謝名小 6年
	とうにゅういり みそしる	とりにく、厚揚げ（大豆）、油揚げ（大豆）、麦みそ（大豆）、みそ(大豆)、豆乳（大豆）	じゃがいも	とうがん、こまつな、にんじん、えのきたけ	かつおぶし	大山小 3年
	あげさばの シークヮーサーソース かけ	さば	でん粉、大豆油、さとう	シークヮーサー	しお、こしょう、しょうゆ、酢	揚げ油 4回目使用
	ひじきイリチー	ひじき、ぶたにく、だいず（大豆）、チキアギ(大豆)	さとう、大豆油	えだまめ(大豆)、こんにゃく、にら、にんじん、れんこん	しょうゆ、みりん、しお、かつおだし	

令和8年

11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=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650 kcal	21.1～32.5g	14.4～21.7g
	中学校	830 kcal	27.0～41.5g	18.4～27.7g

	月	献立						
こんだて	2(月)	食べ物の力で、考える力をパワーアップ！ 11/1　教育の日にちなむ献立 じゃことやさいのごまあえ／マグロのみそマヨやき／ごはん／アーサいりゆしどうふのおつゆ	3(火)	文化の日	4(水)	秋の味覚をたっぷり味わおう！ アーモンドミニフィッシュ／ビーンズサラダ／むぎごはん／あきやさいカレー	5(木)	きのこに、さつまいも♪秋を見つけてみよう！ オムレツ／スイートポテトサラダ／きのこスパゲッティ
小学校		E 526 P 25.2 F 13.9				E 699 P 24.3 F 20.7		E 584 P 23.6 F 27.2
中学校		E 624 P 29.9 F 15.3				E 830 P 27.8 F 22.7		E 698 P 27.8 F 33
こんだて	9(月)	ガパオライスはどこの国の料理でしょう？ みかん／ガパオライス（むぎごはん・ぐ）／はくさいのスープ	10(火)	押し麦の食物繊維で、お腹元気!! チョコジャム（小のみ）／さっぱりサラダ／ぜんりゅうふんパン（小）きなこあげパン（中）／むぎのポタージュスープ	11(水)	目からも秋を感じよう♪ さかなのもみじやき／だいずのたきこみごはん／さといもとやさいのにもの	12(木)	よくかんで、噛む力をパワーアップ！ こざかなのアーモンドがらめ／きのこぶたにくいため／ごはん／さかなそうめんじる
小学校		E 584 P 28.9 F 12.2		E 625 P 20.2 F 27.5		E 575 P 28.5 F 19.1		E 567 P 25.3 F 15.7
中学校		E 689 P 33.5 F 13.2		E 722 P 25.9 F 27.5		E 661 P 33.6 F 21.5		E 675 P 29.3 F 17.1
こんだて	16(月)	芋、栗、さんま♪秋の味覚を楽しもう！ プルーン／さんまのみぞれに／ゆずのかおりあえ／いもとくりのおこわ	17(火)	野菜も一緒においしくいただきましょう チョコジャム（中のみ）／カリフラワーソテー／きなこあげパン（小）ぜんりゅうふんパン（中）／ミートボールとやさいのトマトに	18(水)	ヨーグルトを食べてお腹も元気に！ フルーツヨーグルト／ぶたにくのオイスターソースいため／むぎごはん／ちゅうかスープ	19(木)	第3木曜日は 琉球料理の日♡ 食育の日 やさいとうふナゲット（小：1個　中：2個）／グンボーンプシー／ごはん／クーリジシ
小学校		E 566 P 22.9 F 19		E 632 P 26.5 F 20.6		E 565 P 23.1 F 12.6		E 555 P 22.4 F 17
中学校		E 669 P 26.3 F 21.5		E 711 P 27.2 F 25.9		E 669 P 26.8 F 13.6		E 707 P 26.9 F 22.3
こんだて	23(月)	勤労感謝の日	24(火)	だしのうま味が和食のおいしさのひみつだよ★ 和食の日　小：2～3個　中：3～4個 おいもあんもち／きんぴらごぼう／ごはん／いしかりじる	25(水)	栄養価の高い栗！今日はコロッケの中に♪ チーズ／やきぐりコロッケ／チキンライス／ベジタブルソテー	26(木)	ラーメンのスープは4種類のだしを使っています♪ さつまいもとくりのタルト／しょうゆラーメン（めん・スープ）／くきわかめのツナあえ
小学校				E 593 P 21.4 F 12.4		E 625 P 20.3 F 23.7		E 581 P 24.4 F 19.9
中学校				E 705 P 24.9 F 13.5		E 740 P 23.2 F 26.9		E 678 P 28.7 F 21.8
こんだて	30(月)	サバを食べて記憶力・学習能力を高めよう！ ひじきイリチー／あげサバのシークヮーサーソースがけ／ごはん／とうにゅういりみそしる						
小学校		E 635 P 26.8 F 23						
中学校		E 735 P 29.3 F 25						

	月	献立						
こんだて	6(金)	１１/8は いい歯の日！ よくかんで食べよう！ こくもつふりかけ／ししゃもみりんやき／ヌンクーグヮー／ごはん／とうがんともずくのみそしる						
小学校		E 545 P 22.4 F 16.6						
中学校		E 635 P 25 F 17.8						
こんだて	13(金)	沖縄の郷土料理「チムシンジ」を味わおう！ カレーおから／あつやきやまご／ごはん／チムシンジ						
小学校		E 573 P 22.3 F 18						
中学校		E 674 P 25.5 F 19.6						
こんだて	20(金)	大豆の栄養をおいしくいただきましょう！ だいずのこくとうがらめ／ちゅうかサラダ／ごはん／マーボーどうふ						
小学校		E 656 P 27.8 F 21.8						
中学校		E 780 P 32.4 F 24.8						
こんだて	27(金)	りんごがおいしい季節です りんご／ちゅうかあんかけどん（むぎごはん・ぐ）／たまごスープ						
小学校		E 573 P 22.3 F 16.4						
中学校		E 679 P 25.6 F 17.9						

冬に備えて、
強い体作りを！

手洗い　栄養バランスのとれた食事　運動　睡眠

いよいよ冬の到来が近づきました。朝晩寒くなってきたので、かぜをひいたり、体調を崩したりしている人も多いようです。「ただいま！」の後や「いただきます」の前には、せっけんを使って丁寧な手洗いを心がけましょう。さらに栄養バランスのとれた食事で体の抵抗力をつけ、寒さに負けない強い体をつくって冬に備えましょう。