

○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

●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。



☆★中学校3年生のリクエスト給食★☆

卒業までにもう一度食べたいリクエストメニューを募集しました。

1月から3月に提供していきます。お楽しみに!

【リクエストメニューには♪マークがついています】

今月はタコライス、揚げパン、もずく丼、揚げサバのシークワーサーソースかけ、
沖縄そばがリクエストメニューで登場です♪

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
6日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	わかめスープ	わかめ、とうふ(大豆)	ごま油(ごま)	だいこん、えのきだけ、たけのこ、長ねぎ、しょうが	しょうゆ、しお、かつおぶし、チキンブイヨン(鶏肉)	
	♪タコライス (ミート)	ぎゅうにく、ふたにく、ふたレバー、レンズ豆、たいす	さとう、大豆油	たまねぎ、にんじん、にんにく	ケチャップ、トマトソース(大豆)、ピザソース(大豆)、赤ワイン、ウスター ソース、しょうゆ、しお、チリパウダー	
	♪タコライス (ボイルキャベツ)			キャベツ		
	チーズ 【乳: ×】	★スライスチーズ(乳)				
7日 (水)	牛乳	牛乳				
	うちなーななくさがゆ	とりにく	こめ、麦	だいこん、にんじん、はくさい、さんどうさい、葉だいこん、ほうれんそう	しょうゆ、みりん、しお、かつおぶし、だしこんぶ	
	ぶたにくとじゃがいものにもの	ぶたにく	じゃがいも、大豆油、さとう	にんじん、えだまめ(大豆)、こんにゃく	しょうゆ、みりん、酒、しお、かつおぶし	
	とうふハンバーグてりやきソースかけ	豆腐ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)	さとう、でん粉	しょうが	みりん、しょうゆ	
七草の日 献立						

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日 (木)	牛乳	牛乳				
	マーボーどうふどん (ごはん)		ごめ			
	マーボーどうふどん (ぐ)	とうふ(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)	
	はくさいのスープ	とりにく、あさり	でん粉	はくさい、にんじん、コン、しょうが	酒、チキンブイヨン(鶏肉)、しお、こしょう、しょうゆ、かつおぶし	
	あまさん			あまさん		
9日 (金) 	牛乳	牛乳				
	ごはん		ごめ			
	おそうに	とりにく、なると	もち	にんじん、こまつな、だいこん、しいたけ、しょうが	しょうゆ、みりん、しお、酒、かつおぶし、だしこんぶ	
	あつあげとやさいの みそいため	ぶたにく、厚揚げ(大豆)、みそ(大豆)	さとう、大豆油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えだまめ(大豆)、きくらげ、もやし	みりん、酒	
	こざかなとアーモンドのあまがらめ	カエリ	アーモンド、ごま、こくとう、水あめ、さとう		しょうゆ、みりん	
13日 (火)	牛乳	牛乳				
	ガーリックライス	とりにく	ごめ、麦、大豆油	たまねぎ、にんじん、ビーマン、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)	
	ポークピーンズ	だいず(大豆)、ぶたにく	じゃがいも、さとう、大豆油、でん粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、バジル、ウージパウダー	しお、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、酒、チキンブイヨン(鶏肉)	
	オムレツ 【卵:X】	★オムレツ(卵・大豆)				
14日 (水)	牛乳	牛乳				
	コッペパン(小) 【小麦・乳:X】		★給食パン(小麦・乳・大豆)			
	♪きなこあげパン (中) 【小麦・乳:X】	きなこ(大豆)、★だっしるんにゅう(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
	かぼちゃのポタージュスープ 【小麦:O】	白花豆、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、たまねぎ、にんじん、パセリ	★乳なしホワイトルウ(小麦・豚肉)、しお、こしょう、チキンブイヨン(鶏肉)	
	タンカンアーモンドサラダ	とりにく	アーモンド	ブロッコリー、カリフラワー、だいこん、コーン	タンカンドレッシング(小麦・大豆・ゼラチン)、しお	
15日 (木) 	牛乳	牛乳				
	ごはん		ごめ			
	さかなじる	赤魚、とうふ(大豆)、みそ(大豆)		だいこん、しめじ、長ねぎ、しょうが	酒、かつおぶし	
	ヌンクーグワー	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、こまつな	酒、しょうゆ、みりん、しお	
	うむくじアンダギー		うむくじ天ぷら、大豆油			

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 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		ごめ			
	すきやきに 【卵:○】	きゅうにく、ぶたにく、とうふ(大豆)、★うずらの卵(卵)	さとう、大豆油	はくさい、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、こんにゃく、えのきだけ	酒、しょうゆ、みりん、しお、かつおぶし	
	やきししゃも	ししゃも			本みりん、酒	
	ひじきごま和え	ひじき、ツナ	ごま、さとう、ノンエッグマヨネーズ(大豆)	にんじん、だいこん、こまつな、コーン	しお、ドレッシング、しょうゆ	
19日 (月)	牛乳	牛乳				嘉数中2年
	もずくどん(ごはん)		ごめ			
	♪もずくどん(ぐ)	もずく、ぶたにく	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、ワージバウダー	しょうゆ、みりん、酒、しお、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)	
	けんさんやさいのみそしる	とうふ(大豆)、油揚げ(大豆)、みそ(大豆)		とうがん、だいこん、こんにゃく、にんじん、こまつな、しょうが	かつおぶし	
	アセロラフルーツポンチ		アセロラジュレ(りんご)	みかん、パイン、もも、ナタデココ		
20日 (火)	牛乳	牛乳				嘉数中2年 普天間中2年
	むぎごはん		ごめ、麦			
	ポークカレー 【小麦:○】	ぶたにく、ぶたレバー、白花豆、白いんげん豆	じゃがいも、★小麦粉、米サラダ油、大豆油、さとう	にんじん、たまねぎ、ババイヤ、グリンピース、にんにく、しょうが、りんご、ブルーーン	カレー粉、★カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆)、ウスターソース、チャツネ(りんご)、しお、しょうゆ、チキンブイヨン(鶏肉)	
	ごぼうとナッツのサラダ		アーモンド、ノンエッグマヨネーズ(大豆)、さとう	ごぼう、だいこん、きゅうり、にんじん	しお、こしょう、しょうゆ	
21日 (水)	牛乳	牛乳				嘉数中2年 普天間中2年
	♪きなこあげパン (小) 【小麦・乳:×】	きなこ(大豆)、★だっしるんにゅう(乳)	★給食パン(小麦・乳・大豆)、さとう、こくとう、大豆油			
	コッペパン(中) 【小麦・乳:×】		★給食パン(小麦・乳・大豆)			
	あさりのクリームスープ 【小麦・乳:○】	あさり、無添加ベーコン(豚肉)、白花豆、白いんげん豆、★だっしるんにゅう(乳)	じゃがいも、★小麦粉、米サラダ油、大豆油	にんにく、しめじ、にんじん、たまねぎ	★乳なしホワイトルウ(小麦・豚肉)、チキンブイヨン(鶏肉)、しお、こしょう、酒	
	ベジタブルソテー	無添加ウインナー(豚肉)、ぶたにく	大豆油	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン	しょうゆ、しお、こしょう、ガーリックパウダー	
22日 (木)	牛乳	牛乳				嘉数中2年 普天間中2年
	ごもくごはん	とりにく、油揚げ(大豆)、ひじき	ごめ、麦、ぐり、大豆油	えだまめ(大豆)、ごぼう、にんじん、しいたけ、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、しお、かつおぶし、チキンブイヨン(鶏肉)	
	たまごやき 【卵:×】	★だし巻き卵(卵・小麦・大豆)				
	にびたし	油揚げ(大豆)	さとう、大豆油	はくさい、こまつな、しめじ、にんじん	しょうゆ、酒、みりん、かつおだし	

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
23日 (金) 学校給食週間	牛乳	牛乳				普天間中2年
	ごはん		ごめ			
	えいようみそしる	厚揚げ(大豆)、みそ(大豆)	じゃがいも	にんじん、だいこん、長ねぎ	かつおぶし、だしこんぶ	
	さばのしおやき	さば			シママース、料理酒	
	はりはりづけ	無添加ハム(豚肉・大豆)、糸けずり	ごま、さとう	きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり	酢、しょうゆ、しお	
26日 (月) 学校給食週間	牛乳	牛乳				嘉数中3年
	まぐろのクファ ジューサー	まぐろ、油揚げ(大豆)、白かまぼこ	ごめ、さとう、大豆油	しょうが、にんじん、しいたけ、ねぎ、ウージパウダー	しょうゆ、みりん、しお、酒、かつおぶし、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)	
	デークニーンブシー	ぶたにく、厚揚げ(大豆)、かまぼこ、みそ(大豆)	大豆油、さとう	だいこん、にんじん、こんにゃく	酒、しょうゆ、みりん、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)、かつおだし	
	わかさぎてんぷら 【小麦:X】	★わかさぎフリッター(小麦・大豆)				
	いちごプリン		いちごプリン			
27日 (火) 学校給食週間	牛乳	牛乳				揚げ油 3回目 廃油
	ごはん		ごめ			
	おきなわふうみそしる 【卵:○】	★たまご、ぶたにく、無添加ポーク(豚肉・鶏肉)、とうふ(大豆)、みそ(大豆)、麦みそ(大豆)		えのきだけ、ごぼう、だいこん、ねぎ	酒、かつおぶし	
	♪あげサバ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	
	ウサチ	糸かまぼこ	さとう、ごま	だいこん、にんじん、こまつな、もやし	酢、しょうゆ、しお	
28日 (水) 学校給食週間	牛乳	牛乳				
	ごはん		ごめ			
	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、にんにく、しょうが	酒、みりん、かつおぶし	
	せんぎりイリチー	こんぶ、ぶたにく、油揚げ(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、酒、しお、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)	
	てづくりふりかけ	糸けずり、しらす、青のり	アーモンド、ごま、さとう		しょうゆ	
29日 (木) 学校給食週間	牛乳	牛乳				
	わかめごはん	わかめ	ごめ			
	とりにくのおつゆ	とりにく、とうふ(大豆)	じゃがいも	だいこん、にんじん、しいたけ、しょうが	酒、しょうゆ、しお、みりん、かつおぶし、だしこんぶ	
	にんじんシリシリー 【卵:○】	ツナ、★たまご、糸けずり	大豆油	にんじん、たまねぎ、にら	しお、しょうゆ	
	こくとうまんじゅう 【小麦:X】		★黒糖まんじゅう(小麦・大豆)			
30日 (金) 学校給食週間	牛乳	牛乳				
	♪おきなわそば (めん) 【小麦:X】		★沖縄そば(小麦)			
	♪沖縄そば(スープ)	ぶたにく、かまぼこ(大豆)		ねぎ、しょうが	みりん、しょうゆ、しお、酒、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)、かつおぶし、だしこんぶ、煮干だし(さば)	
	やさいチャンプルー	厚揚げ(大豆)、ツナ、糸けずり	大豆油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、にんにく	しょうゆ、しお、こしょう	
	たんかん			タンカン		

令和8年

1月 の給食配せん図

☆☆寒さに負けない食事をしよう☆☆
~1/24~30は全国学校給食週間~

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

全国学校給食週間は、学校給食がはじまったことを祝い、学校給食について考える週間です。

今年の給食週間のテーマは「給食の歴史を振り返ろう」と「郷土料理を知ろう」です！

●1/19(月)~1/23(金)は「タイムスリップ献立」です♪
時代の流れに沿って食生活が変わり、給食も変化してきました。学校給食は戦後、子どもたちの栄養補給として提供されてきましたが、現在は子どもたちの適切な栄養の摂取と健康増進はもちろん、社会性を身につけたり、食文化を継承したり、感謝の心をはぐくむなどさまざまな役割を担っています。この週は、その当時の給食によせた献立を提供します。

●1/26(月)~1/30(金)は「沖縄県の郷土料理の献立」です♪
私たちが住む沖縄の魅力ある郷土料理のことを知ってほしいとの想いからこの週は郷土料理を紹介していきます。ンブシー、ちゃんぶるー、ウサチ、イリチなど料理名にも特徴があります。沖縄料理を食べて、地元沖縄のことをたくさん学び、沖縄の良さを知りましょう！

♪中3 リクエストメニュー♪
1~3月に中学3年生のリクエストメニューを提供します。
「♪」がついているメニューです。
おたのしみに♪

6日(火) 人気のタコライスで3学期元気にスタート♪
7日(水) 今年も健康で過ごせますように。
8日(木) 今日はごはんの上にマーボー豆腐をのせて食べよう
9日(金) お雑煮を食べて、1年間よい運に恵まれますように。

12(月) 成人の日

13日(火) 大豆は英語で何という??

14日(水) タンカンがおいしい季節です

15日(木) 「揚げ物」のことを方言で「アンドギー」というよ

16日(金) ししゃもにはカルシウムがたくさん！

19日(月) 今日は現代の給食！地産地消をとりいれた献立
給食週間①スタート

20日(火) 米飯給食がはじまり、いろいろな献立が給食に登場

21日(水) 戦後の給食へ大きなコッペパンと脱脂粉乳～

22日(木) 全国に給食が広まる～栄養改善を目的とした給食～

23日(金) 給食のはじまり～空腹を満たす給食～

26日(月) 沖縄料理の調理法ンブシーってなに？
給食週間②スタート

27日(火) 和え物のこと沖縄の方言でなんという？

28日(水) 先人の知恵がつまった料理「チムシンドジ」

29日(木) 鶏肉のおつゆは栄養バランスGOOD！

30日(金) ちゃんぶるーはどんな料理のこと？

1月の給食配せん図

令和8年

1月 の給食配せん図

☆☆寒さに負けない食事をしよう☆☆
~1/24~30は全国学校給食週間~

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

全国学校給食週間
は、学校給食がはじ
まったことを祝い、
学校給食について
考える週間です。



今年の給食週間のテーマは「給食の歴史を振り返ろう」と「郷土料理を知ろう」です！

●1/19(月)~1/23(金)は「タイムスリップ献立」です♪
時代の流れに沿って食生活が変わり、給食も変化してきました。学校給食は戦後、
子どもたちの栄養補給として提供されてきましたが、現在は子どもたちの適切な
栄養の摂取と健康増進はもちろん、社会性を身につけたり、食文化を継承したり、
感謝の心をはぐくむなどさまざまな役割を担っています。この週は、その当時の給食
によせた献立を提供します。

●1/26(月)~1/30(金)は「沖縄県の郷土料理の献立」です♪
私たちが住む沖縄の魅力ある郷土料理のことを知ってほしいとの想いから
この週は郷土料理を紹介していきます。
ンブシー、ちゃんぶるー、ウサチ、イリチーなど料理名にも特徴があります。
沖縄料理を食べて、地元沖縄のことをたくさん学び、沖縄の良さを知りましょう！

小学校
中学校

♪中3 リクエストメニュー♪

1~3月に中学3年生のリクエスト
メニューを提供します。
「♪」がついているメニューです。
おたのしみに♪



6日(火) 人気のタコライスで3学期元気にスタート♪	7日(水) 今年も健康で過ごせますように。	8日(木) 今日はごはんの上にマーボー豆腐をのせて食べよう	9日(金) お雑煮を食べて、1年間よい運に恵まれますように。
3学期始業式 スライスチーズ わかめスープ ♪タコライス (ごはん・タコミート・キャベツ)	七草の日 とうふハンバーグ (てりやきソースかけ) うちなーななくさがゆ ぶたにくと じゃがいものにもの	マーボーどうふどん (ごはん・ぐ) はくさいのスープ	1/11 かがみびらき こんだて こざかなと アーモンドのあまがらめ ごはん おぞうに

E 612 P 28.6 F 21.4	E 407 P 23.8 F 12.4	E 585 P 25 F 16.5	E 624 P 28.8 F 16.6
E 715 P 32.5 F 23.1	E 467 P 27.7 F 13.5	E 689 P 28.8 F 18.3	E 743 P 33.7 F 18.6

小学校
中学校

12(月)

13日(火) 大豆は英語で何という??	14日(水) タンカンがおいしい季節です	15日(木) 「揚げ物」のことを方言で「アンドギー」というよ	16日(金) ししゃもにはカルシウムがたくさん！
オムレツ ガーリックライス ポークビーンズ	タンカンアーモンドサラダ ♪きなこあげパン(中) かぼちゃのポタージュスープ	うむくじアンドギー ヌンケーフー ごはん さかなじる	ひじきのごまあえ やきししゃも ごはん すきやきに

E 586 P 24.3 F 20.7	E 611 P 22.1 F 20.6	E 629 P 27 F 16.3	E 594 P 26.8 F 18.8
E 699 P 28.8 F 25.3	E 769 P 27.6 F 28.9	E 727 P 31.3 F 17.4	E 699 P 30.6 F 20.6

小学校
中学校

19日(月) 今日は現代の給食！地産地消をとりいれた献立
給食週間①スタート
食育の日
アセロラフルーツポンチ
♪もずくどん
けんさんやさいのみそしる
(ごはん・ぐ)

20日(火) 米飯給食がはじまり、いろいろな献立が給食に登場	21日(水) 戦後の給食へ大きなコッペパンと脱脂粉乳～	22日(木) 全国に給食が広まる～栄養改善を目的とした給食～	23日(金) 給食のはじまり～空腹を満たす給食～
タイムスリップ献立 (昭和51年) ごぼうとナッツのサラダ むぎごはん ポークカレー	タイムスリップ献立 (昭和27年) いちご ジャム(中) コッペパン(中) あさりのクリームスープ	タイムスリップ献立 (大正12年) たまごやき ごもくごはん	タイムスリップ献立 (明治22年) はりはりづけ さばのしおやき ごはん えいようみそしる

E 590 P 19.6 F 15.4	E 670 P 25.8 F 26.6	E 515 P 20.6 F 18.6	E 561 P 24.3 F 18.4
E 707 P 22.3 F 16.8	E 701 P 26.6 F 24.1	E 613 P 25.2 F 21.9	E 671 P 28.8 F 20.9

小学校
中学校

26(月) 沖縄料理の調理法ンブシーってなに?
給食週間②スタート
いちごプリン
わかさぎてんぶら
マグロのクファジューシー
デークニーンブシー

27日(火) 和え物のこと沖縄の方言でなんという?	28日(水) 先人の知恵がつまつた料理「チムシングジ」	29日(木) 鶏肉のおつゆは栄養バランスGOOD！	30日(金) ちゃんぶるーはどんな料理のこと?
♪あげサバの シーケーサーソースかけ ごはん おきなわふうみそしる	(ごはんに のせてたべね) てづくりふりかけ せんぎりイリチー ^{牛乳} ごはん チムシングジ	こくとうまんじゅう にんじんシリシリ わかめごはん とりにくのおつゆ	やさい ちゃんぶるー ^{牛乳} たんかん ♪おきなわそば(めん) ♪おきなわそば(スープ)

E 619 P 21 F 16.9	E 628 P 28.7 F 23.4	E 569 P 25.8 F 17.7	E 510 P 31 F 12.7
E 714 P 24 F 18.6	E 752 P 33.9 F 26.8	E 679 P 29.6 F 19.9	E 560 P 34.9 F 13.8

小学校
中学校