

○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・生徒へ行なうものです。

- 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 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			普天間小
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも、さとう、大豆油	しょうが、たまねぎ、にんじん、いんげん、こんにゃく、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、かつおぶし、しお	嘉数小
	きりぼしだいごんの ごまシークワサー あえ	しらす	ねりごま(ごま)、さとう、ごま	きりぼしだいごん、きゅうり、にんじん、コーン、シークワサー	酢、しお、しょうゆ	普天間中
2日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	とうがんとアーサの みそしる	アーサ、とうふ(大豆)、みそ(大豆)		とうがん	かつおぶし	
	とりと さといものにももの	とりにく、ちくわ、厚揚げ(大豆)	さといも、大豆油、さとう	にんじん、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、かつおだし	
	りんご		りんご			
3日 (水)	牛乳	牛乳				
	ピラフ	とりにく、無添加ベーコン(豚肉)、レンズ豆	こめ、麦、大豆油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、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)	
	まぐろカツレツ 【小麦：×】	★まぐろやわらかカツレツ(小麦・大豆)	大豆油			
	ピーズサラダ	ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、無添加ハム(豚肉・大豆)	ドレッシング	コーン、にんじん、キャベツ、きゅうり、こまつな		
4日 (木)	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			揚げ油 1回目 使用
	黒糖パン(中) 【小麦・乳：×】		★給食パン(小麦・乳・大豆)			
	クラムチャウダー 【小麦：○】	あさり、無添加ベーコン(豚肉)	じゃがいも、★小麦粉、米サラダ油、大豆油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、セロリ、パセリ	酒、★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)	
	かみかみソテー	無添加ウインナー(豚肉)、ぶたにく	大豆油	キャベツ、しめじ、れんこん、たまねぎ、にんじん、いんげん	しょうゆ、しお、こしょう、ガーリックパウダー	

歯と口の健康週間
(10日)

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
5日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	ちゅうかコーンスープ	とりにく、豆腐(大豆)	はるさめ、ごま油(ごま)、でん粉	コーン、たまねぎ、こまつな、しょうが	しょうゆ、しお、チキンブイヨン(鶏肉)、かつおぶし	
	ホイコーロー	ぶたにく、みそ(大豆)	さとう、大豆油、ごま油(ごま)、でん粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこ、にんにく、しょうが	しお、しょうゆ、酒、テンメンジャン(小麦・大豆・ごま)、トウバンジャン(大豆)	
ぎょうざ 【小麦：×】	★焼きギョウザ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)					
8日 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			はごろも小
	ゆしどうふのおつゆ	とうふ(大豆)		ねぎ	しょうゆ、しお、かつおぶし	
	かみかみどん(具)	ぶたにく、とりにく、だいす	さとう、大豆油	にんじん、たまねぎ、ごぼう、赤ピーマン、こまつな、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、しお、トウバンジャン(大豆)	
パイナップル			パイナップル			
9日 (火)	牛乳	牛乳				
	えだまめおこわ	ぶたにく、油揚げ(大豆)	こめ、もち米、大豆油、ごま、ごま油(ごま)	えだまめ(大豆)、しめじ、にんじん、たけのこ	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)	
	だいこんのもの	とりにく、かまぼこ、厚揚げ(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、いんげん、しいたけ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、しお	
ししゃもみりんやき	おすししゃも			酒、みりん		
10日 (水)	牛乳	牛乳				
	くろまいごはん		こめ、黒米			
	いなむどっち	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、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)	
	クープイリチー	こんぶ、ぶたにく、チキアキ(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、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)、しお、かつおぶし	
	ちんすこう (小学校のみ) 【小麦：×】		★ちんすこう(小麦・大豆・豚肉)			
手作りちんすこう (中学校のみ) 【小麦：×】		★小麦粉、さとう、ラード				
11日 (木)	牛乳	牛乳				
	こくとうパン(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 2回目 使用
	きりぼしだいこんの スープ	無添加ベーコン(豚肉)		きりぼしだいこん、コーン、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ	ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)、しょうゆ、しお、こしょう、かつおぶし	普天間小6 年
ポークビーンズ	だいす(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	ケチャップ、しお、しょうゆ、ウスターソース、酒、チキンブイヨン(鶏肉)		
12日 (金)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		こめ、麦			
	じゃがいものみそしる	とうふ(大豆)、みそ(大豆)	じゃがいも	にんじん、えのきたけ、ねぎ	かつおぶし	
	おやこどん(具) 【卵：○】	とりにく、★たまご、油揚げ(大豆)	さとう、大豆油、でん粉	たまねぎ、にんじん、しいたけ、こまつな	しょうゆ、みりん、酒、しお、かつおぶし	
ミニフィッシュ	ゴマなしミニフィッシュ					

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
15日 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	あさりのみそしる	わかめ、あさり、油揚げ(大豆)、豆腐(大豆)、みそ(大豆)		こんにゃく、こまつな、とうがん	酒、かつおぶし	
	きのこ ぶたにくどん(具)	ぶたにく	さとう、大豆油、でん粉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、えのきたけ、にんにく、しょうが、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、しお	
	オレンジ			オレンジ		
16日 (火)	牛乳	牛乳				
	やきうどん 【小麦：○】	ぶたにく、油揚げ(大豆)、糸けずり	★うどん(小麦)、大豆油	にんじん、たまねぎ、はくさい、にら、きくらげ、しいたけ、ウーシパウダー	ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)、しょうゆ、酒、みりん、しお	
	アーモンドいり ごぼうサラダ		アーモンド、ごま、ドレッシング(ごま)、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、とうもろこし	しお、しょうゆ、こしょう	
	しろみざかなフライ 【小麦：×】	★白身魚フライ(小麦・大豆)	大豆油			揚げ油 3回目使用
17日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	さわにわん	とりにく		ごぼう、たけのこ、にんじん、きりほしだいこん、だいこん、しいたけ、しょうが	酒、しょうゆ、みりん、しお、かつおぶし、だしこんぶ	はごろも小 6年
	ミルクおからいため 【乳：○】	とりにく、おから(大豆)、★チーズ(乳)、★だっしぶんにゅう(乳)	さとう、大豆油	にんじん、たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、しお	
	とうふハンバーグ てりやきソースがけ	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	
18日 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	とりにくのおつゆ	とりにく、とうふ(大豆)	じゃがいも	とうがん、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	
	ひじきイリチー	ひじき、ぶたにく、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、もやし	しょうゆ、みりん、しお、かつおぶし	
	うむくじアンダギー		うむくじ天ぷら、大豆油			
19日 (金)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		こめ、麦			
	シブイのそぼろに	とりにく、だいず、とうふ(大豆)	さとう、大豆油、でん粉	とうがん、だいこん、たまねぎ、にんじん、しいたけ、えだまめ(大豆)、しょうが	しお、しょうゆ、酒、みりん、かつおぶし	
	手づくりおかかぶり 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	
	手作りあまがし	金時豆	押麦、さとう、こくとう		しお	
22日 (月)	牛乳	牛乳				
	ポロポロジューシー	ぶたにく、油揚げ(大豆)、みそ(大豆)	こめ、麦	にんじん、とうがん、だいこん、しいたけ	しお、かつおぶし	
	やさいチャンプルー	ぶたにく、チキアギ(大豆)、厚揚げ(大豆)、糸けずり	大豆油	キャベツ、もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、にら	しお、しょうゆ	
	いもてんぷら 【小麦：×】		★さつまいも天ぷら(小麦)、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
24日 (水)	牛乳	牛乳				
	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、セロリ、グリーンピース、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、ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)	
	ポテトビーンズサラダ	ひよこ豆、ツナ	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ(大豆)、さとう	コーン、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、ピクルス	しお、こしょう	
	オムレツ 【卵：×】	★Caたっぷりオムレツ(卵・大豆)				
25日 (木)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		こめ、麦			
	ジュリエヌスープ	とりにく		たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきだけ、セロリ、パセリ	しょうゆ、しお、こしょう、チキンフィヨン(鶏肉)、かつおぶし	
	ルウなし キーマカレー	とりにく、ぶたにく、ぶたレバー、だいず、白花豆、白いんげん豆	じゃがいも、さとう、大豆油	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが、トマト、パパイア、りんご、ウーシパウダー	カレー粉、ターメリックパウダー、ウスターソース、ケチャップ、チャツネ(りんご)、しょうゆ、しお、ポークフィヨン(豚肉・鶏肉)	
	チーズ 【乳：×】	★ベビーチーズ(乳)				
26日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	おいもいりみそしる	とりにく、みそ(大豆)	さつまいも	とうがん、ごぼう、たまねぎ、にんじん、しめじ	かつおぶし	
	おかかあえ	ツナ、糸けずり	さとう	キャベツ、はくさい、こまつな、にんじん、もやし	しょうゆ、酢	
	さばのあまからやき	さば	さとう、ごま	しょうが、にんにく	しょうゆ、みりん、酒	
29日 (月)	牛乳	牛乳				
	クープシューシー	だいず(大豆)、こんぶ、ぶたにく、白かまぼこ、油揚げ(大豆)	こめ、麦、大豆油	しいたけ、にんじん	しょうゆ、みりん、しお、酒、かつおぶし、ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)	
	あおなのごますあえ		さとう、ごま	ほうれんそう、こまつな、キャベツ、だいこん、にんじん	しょうゆ、酢	
五 に ち ウ な マ む チ	こいわし うめの香揚げ 【小麦：×】	★小いわし梅の香揚げ(小麦)	大豆油			揚げ油 4回使用 廃油
30日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	にらたまスープ 【卵：○】	★たまご、とうふ(大豆)	でん粉	えのきだけ、にら、にんじん	みりん、しょうゆ、しお、かつおぶし	普天間中3年
	にくだんごとやさいのあまずいため	肉団子(大豆・鶏肉・豚肉)、厚揚げ(大豆)	さとう、ごま油(ごま)、大豆油	にんじん、たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、きくらげ	ケチャップ、しょうゆ、酢、みりん、酒、チキンフィヨン(鶏肉)	
	アーモンド		アーモンド			

6月 の給食配ぜん図

☆☆よくかんでたべよう☆☆

098-897-8560

学校給食の 栄養基準量	小学生	850 kcal	211~323g	14.4~21.6g
	中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.6g



こ ん だ て	1(月)	じゃがいもにはビタミンCがたっぷり	2(火)	冬瓜のおいしい季節になりました	3(水)	沖縄のマグロ漁獲量は全国トップクラス	4(木)	よくかんで食べると 虫歯予防につながるよ！ 歯と口の健康週間(10日まで)	5(金)	よくかんで食べると 脳が発達 するよ！
	小学校 中学校	E 536 P 22.3 F 11.7 E 836 P 25.8 F 12.7	E 552 P 22.6 F 14.9 E 852 P 26 F 16.3	E 546 P 24 F 19.3 E 618 P 26.3 F 21.2	E 637 P 23.5 F 25.4 E 674 P 24.4 F 24.2	E 553 P 22.4 F 13.7 E 684 P 26 F 15.4				
こ ん だ て	8(月)	よくかんで食べると 味覚の発達につながるよ	9(火)	骨まで食べられる小魚はカルシウムたっぷり♪ 今日のしんちも「オスしんち」	10(水)	ちんすこうは沖縄の伝統的な菓子です 大山小80周年記念にちなむ献立	11(木)	泡立てせっけんて手をきれいに洗っていただきますよ♪	12(金)	どんぶりのは早食いになりながら、よくかんで食べよう！
	小学校 中学校	E 560 P 26.5 F 14.2 E 662 P 30.7 F 15.6	E 542 P 26.3 F 19.1 E 847 P 32.6 F 23.2	E 603 P 24.9 F 15.5 E 733 P 29.3 F 16.8	E 564 P 24.9 F 17 E 714 P 31 F 25.2	E 622 P 29 F 18.7 E 736 P 33.1 F 20.9				
こ ん だ て	15(月)	あさりには成長期に必要な栄養がたっぷり	16(火)	初夏のごぼうはやわらかく、香りが良いんです	17(水)	おからを食べて腸を元気に！	18(木)	毎月第3木曜日は琉球料理の日！	19(金)	給食センター手作りのあまがしを食べて元気にしよう！ グングワチグニにちなむ献立 (旧暦5月5日:沖縄の端午の節句)
	小学校 中学校	E 542 P 23.4 F 13.5 E 642 P 27 F 14.9	E 491 P 20.8 F 24.4 E 601 P 25.9 F 29.1	E 555 P 25 F 13.7 E 685 P 29.5 F 15.1	E 596 P 24.2 F 13.8 E 692 P 27.7 F 14.8	E 629 P 27.8 F 15.3 E 749 P 31.9 F 17.1				
こ ん だ て	22(月)	明日は沖縄を思う日。平和の大切さについて考えましょう。 6/23 慰霊の日にちなむ献立	23(火)	おきなわ いちい 沖縄慰霊の日 6/23	24(水)	オムレツはフランス生まれの卵料理です	25(木)	ジュリエヌとは「千切り」を意味する言葉だよ	26(金)	さばには頭のたつきをよくするDHAという栄養があるよ♪
	小学校 中学校	E 454 P 22.1 F 19.3 E 495 P 24.6 F 20.3	E 553 P 23 F 13.7 E 658 P 27.5 F 28.8	E 586 P 25.1 F 16.6 E 694 P 28.6 F 17.8	E 576 P 28 F 16.6 E 685 P 32.8 F 18.7					
こ ん だ て	29(月)	旧暦の5/15は稲の収穫に感謝する日です 五月ウマナーにちなむ献立	30(火)	アーモンドの生産量が多い国はどこ？	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>食育月間</p>  </div> <div style="width: 30%;"> <p>学校における食育 ~食に關する活動~</p> <ul style="list-style-type: none"> 給食の時間で: 給食地産物や旬、食文化などを紐付きで伝え、あいさつやマナーを学び、思いやりも育みます。 授業の中で: 家庭科、保健体育、特別活動、生活科、総合、道徳など、食に關した内容を連携して行います。 個別的な相談指導で: 栄養相談、アレルギー対応などを保護者や医師と連携して行っています。 </div> </div>					
	小学校 中学校	E 568 P 22.5 F 22 E 653 P 25.9 F 24.7	E 622 P 25.5 F 21.8 E 730 P 29.3 F 23.8							

6月 の給食配ぜん図

☆☆よくかんでたべよう☆☆

学校給食の栄養基準量	小学生 830 kcal	小学生 27.0~41.5g	小学生 14.4~21.6g
	中学生 830 kcal	中学生 27.0~41.5g	中学生 18.4~27.6g

098-897-8560

こ ん だ て	1(月)	じゃがいもにはビタミンCがたっぷり	2(火)	冬瓜のおいしい季節になりました	3(水)	沖縄のマグロ漁獲量は全国トップクラス	4(木)	よくかんで食べると 虫歯予防につながるよ！ 歯と口の健康週間(10日まで)	5(金)	よくかんで食べると 脳が発達 するよ！
	小学校 中学校	E 536 P 22.3 F 11.7 E 636 P 25.8 F 12.7	E 552 P 22.6 F 14.9 E 652 P 26 F 16.3	E 546 P 24 F 19.3 E 618 P 26.3 F 21.2	E 637 P 23.5 F 25.4 E 674 P 24.4 F 24.2	E 553 P 22.4 F 13.7 E 664 P 26 F 15.4				
こ ん だ て	8(月)	よくかんで食べると 味覚の発達につながるよ	9(火)	骨まで食べられる小魚はカルシウムたっぷり♪ 今日のししゃもは「オスししゃも」	10(水)	ちんすこうは沖縄の伝統的な菓子です 大山小80周年記念にちなむ献立	11(木)	泡立てせっけんで手をきれいに洗っていただきますよ♪	12(金)	どんぶりには早食いになりがち。よくかんで食べよう！
	小学校 中学校	E 560 P 26.5 F 14.2 E 662 P 30.7 F 15.6	E 542 P 26.3 F 19.1 E 647 P 32.6 F 23.2	E 603 P 24.9 F 15.5 E 733 P 29.3 F 16.8	E 564 P 24.9 F 17 E 714 P 31 F 25.2	E 622 P 29 F 18.7 E 736 P 33.1 F 20.9				
こ ん だ て	15(月)	あさりには成長期に必要な栄養がたっぷり	16(火)	初夏のごぼうはやわらかく、香りが良いんです	17(水)	おからを食べて腸を元気に！	18(木)	毎月第3木曜日は琉球料理の日！	19(金)	給食センター手作りのあまがしを食べて厄払いしよう！ グングラチグニにちなむ献立 (旧暦5月5日:沖縄の端午の節句)
	小学校 中学校	E 542 P 23.4 F 13.5 E 642 P 27 F 14.9	E 491 P 20.8 F 24.4 E 601 P 25.9 F 29.1	E 555 P 25 F 13.7 E 665 P 29.5 F 15.1	E 596 P 24.2 F 13.8 E 692 P 27.7 F 14.8	E 629 P 27.8 F 15.3 E 749 P 31.9 F 17.1				
こ ん だ て	22(月)	明日は沖縄を想う日。平和の大切さについて考えましょう。 6/23 慰霊の日にちなむ献立	23(火)	おきなわ いらい 沖縄慰霊の日 6/23	24(水)	オムレツはフランス生まれの卵料理です	25(木)	ジュリエンスとは「千切り」を意味する言葉だよ	26(金)	さばには頭のたつきをよくするDHAという栄養があるよ♪
	小学校 中学校	E 454 P 22.1 F 19.3 E 495 P 24.6 F 20.3		E 553 P 23 F 23.7 E 658 P 27.5 F 28.8	E 586 P 25.1 F 16.6 E 694 P 28.6 F 17.8	E 576 P 28 F 16.6 E 685 P 32.8 F 18.7				
こ ん だ て	29(月)	旧暦の5/15は稲の収穫に感謝する日です 五月ウマチーにちなむ献立	30(火)	アーモンドの生産量が多い国はどこ？	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>食育月間</p>  </div> <div style="width: 30%;"> <p>学校における食育</p> <p>給食の時間で、授業の中で、個別的な相談指導で。</p>  </div> </div>					
	小学校 中学校	E 568 P 22.5 F 22 E 653 P 25.9 F 24.7	E 622 P 25.5 F 21.8 E 730 P 29.3 F 23.8							