

○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、給食日より等は、毎月宜野湾市立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 (水) <small>1岩周年市・姉妹宜野湾市提携の協日定</small>	牛乳	牛乳				
	くろまいごはん		こめ、黒米			
	イナムドッチ	ふたにく、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、ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)	
	おおひら	とりにく、とうふ(大豆)	さといも、さとう	こんにゃく、こまつな、にんじん、れんこん、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒	
	オレンジ			オレンジ		
2日 (木)	牛乳	牛乳				
	カレーうどん 【小麦：○】	ふたにく、なると、油揚げ(大豆)	★うどん(小麦)、大豆油	にんじん、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう	カレー粉、★カレールー(小麦・牛肉・鶏肉・大豆)、ウスターソース、しょうゆ、しお、かつおぶし	揚げ油 1回目 使用
	ぶた肉のコロッケ 【小麦：×】		★豚肉のコロッケ(小麦・大豆・豚肉)、大豆油			
	まめサラダ	ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、レッドキドニー、無添加ハム(豚肉・大豆)	ノンエッグマヨネーズ(大豆)、ねりごま(ごま)、さとう、ごま	えだまめ(大豆)、にんじん、きゅうり	しょうゆ、酢	
3日 (金)	牛乳	牛乳				嘉数小4年
	ごはん		こめ			
	もずくどん	もずく、だいず、ふたにく	さとう、でん粉、大豆油	にんじん、こまつな、たまねぎ、赤ピーマン、コーン、にんにく、しょうが、ウージパウダー	しょうゆ、みりん、酒、しお、ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)	
	とうがんのみそしる	とうふ(大豆)、油揚げ(大豆)、みそ(大豆)		とうがん、にんじん、しょうが	かつおぶし	
	アーサ入りあつやき たまご 【卵：×】	★アーサ入り卵焼き(卵・小麦・大豆)				

6日 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	ちゅうかスープ	とりにく、わかめ	はるさめ、ごま油(ごま)	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、しめじ、しょうが	しょうゆ、しお、チキンブイヨン(鶏肉)、かつおぶし	
	ちゅうかふう 五目うまに	ぶたにく、チキアギ(大豆)	大豆油、ごま油(ごま)、でん粉	しょうが、こまつな、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、きくらげ、しいたけ、くわい、ヤングコーン	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)	
	大豆のこくとう がらめ	だいず	さとう、こくとう			
7日 (火)	牛乳	牛乳				
	とり五目おこわ	とりにく	こめ、もち米、大豆油	えだまめ(大豆)、しいたけ、しめじ、にんじん、たけのこ、ごぼう	しょうゆ、しお、かつおぶし、チキンブイヨン(鶏肉)	
	星のハンバーグ	星のハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)				
	モーウイのあえもの	わかめ、ツナ	さとう	モーウイ、きゅうり、もやし、シークワーサー	しお、酢、しょうゆ	
	セタゼリー		たなばたパインゼリー			
8日 (水)	牛乳	牛乳				
	べにいもパン 【小麦・乳：×】		★給食パン(小麦・乳・大豆)			
	ミネストローネ	とりにく、無添加ベーコン(豚肉)、白いんげん豆	じゃがいも、さとう、オリーブ油	にんじん、たまねぎ、セロリ、だいこん、にんにく、トマト	白ワイン、しお、こしょう、しょうゆ、チキンブイヨン(鶏肉)	
	ベジタブルソテー	ぶたにく	大豆油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、小松菜、コーン	しょうゆ、しお、こしょう	揚げ油 2回目 使用
	メンチカツ		メンチカツ(大豆・豚肉・鶏肉)、大豆油			
9日 (木)	牛乳	牛乳				嘉数小6年
	ごはん		こめ			
	かき玉じる 【卵(O)】	★たまご	でん粉	こまつな、えのきたけ、にんじん	みりん、しょうゆ、しお、かつおぶし、だしこんぶ	
	ひじきいため	ひじき、ぶたにく、だいず、白かまぼこ、糸けずり	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	
	手作り 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	
10日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	こんさいみそしる	高野豆腐(大豆)、みそ(大豆)		ごぼう、だいこん、にんじん、えのきたけ、こまつな	かつおぶし	
	あつあげとやさいの みそいため なっとう	とりにく、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)	みりん、酒	
13日 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	マーボーへちま	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)	へちま、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	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)	揚げ油 3回目
	ゴーヤーチップス		でん粉、米粉、大豆油	ゴーヤー	しお、こしょう	
14日 (火)	牛乳	牛乳				
	たかなチャーハン	とりにく、しらす	こめ、麦、ごま、大豆油、ごま油(ごま)	高菜(大豆)、にんじん、ごぼう	しょうゆ、酒、みりん、しお、かつおぶし、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)	
	ぶた肉の 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、えだまめ(大豆)	酒、オイスターソース(大豆)、しょうゆ、みりん、しお	
ひじきしゅうまい 【小麦：×】	★ひじきしゅうまい(小麦・豚肉・鶏肉・大豆)					

15日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		こめ		
	じゃがいものみそしる	高野豆腐(大豆)、みそ(大豆)	じゃがいも	にんじん、えのきたけ、こまつな	かつおぶし
	こんにゃくの ぎんぴらいため	とりにく、チキアギ(大豆)、糸けすり	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、とうがらし
	まぐろのいそべやし	まぐろ、青のり	ノンエッグマヨネーズ(大豆)、ごま		
16日 (木) 琉球料理の日	牛乳	牛乳			
	ごはん		こめ		
	シカムドゥチ	ぶたにく、黄かまぼこ(大豆)		こんにゃく、とうがん、しょうが、しいたけ	しお、しょうゆ、かつおぶし
	タマナーチャンプルー	ぶたにく、厚揚げ(大豆)、チキアギ(大豆)、糸けすり	大豆油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら	しお、しょうゆ、酒
	アンダンスー	ツナ、みそ(大豆)	さとう、ごま、大豆油	しょうが	酒、みりん
17日 (金)	牛乳	牛乳			
	ひやしちゅうか (めん) 【小麦：×】		★中華めん(小麦・大豆・ごま)		
	ひやしちゅうか (ぐ)	わかめ、糸かまぼこ		きゅうり、もやし、にんじん、コーン	
	ひやしちゅうか (タレ)				たれ(小麦・大豆・りんご・ごま)
	とり肉のてりやし	鶏肉	さとう	しょうが	しょうゆ、みりん、酒
	すいか			すいか	

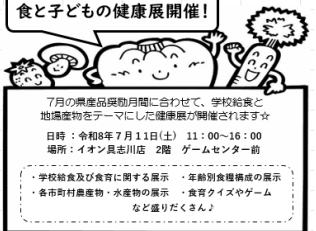
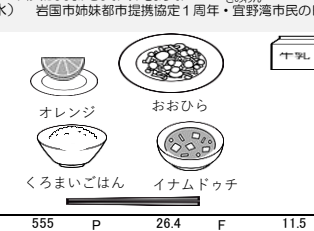
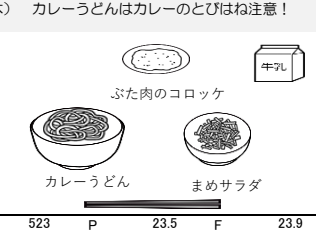
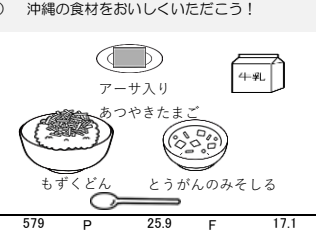
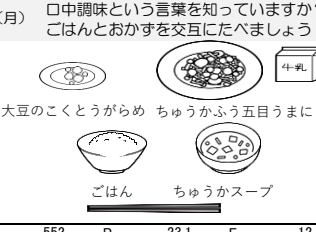
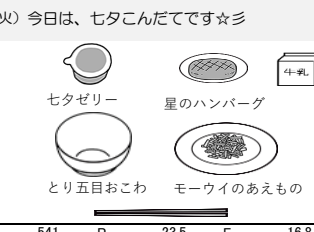
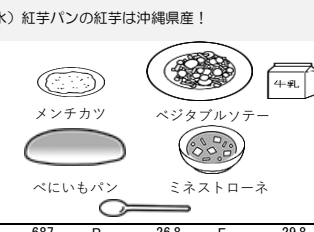
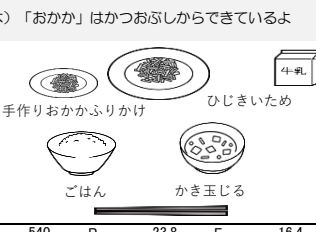
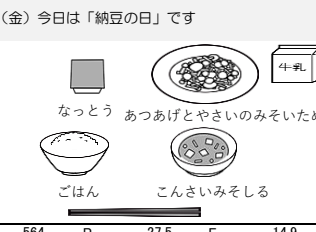
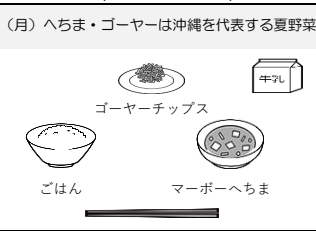
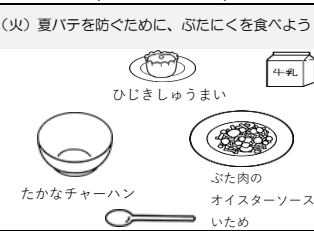
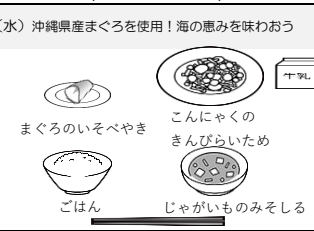
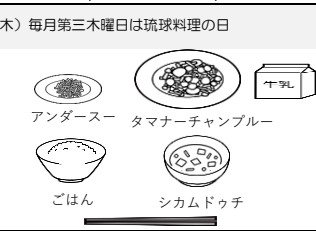
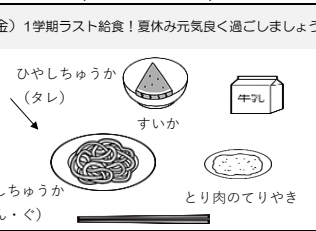


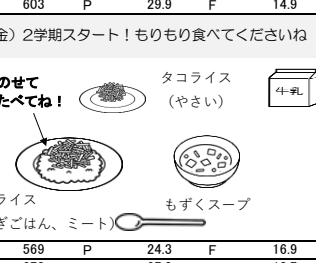
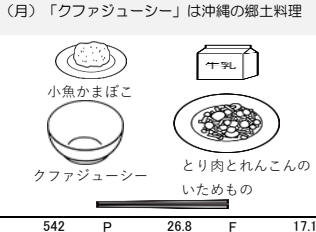

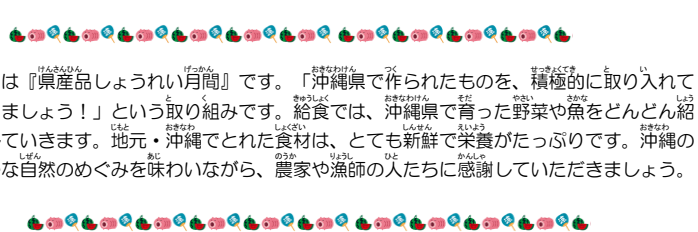
令和8年8月

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

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
28日 (金)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		こめ、麦			
	もずくスープ	もずく		だいこん、にんじん、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)	ぶたにく、ぶたレバー、だいす	さとう、大豆油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	ケチャップ、トマトソース(大豆)、チリパウダー、赤ワイン、ウスターソース、しょうゆ、しお	
	タコライス(やさい)			キャベツ、コーン		
31日 (月)	牛乳	牛乳				
	クファージュシー	ぶたにく、白かまぼこ、油揚げ(大豆)	こめ、大豆油	にんじん、ねぎ、しいたけ	しお、しょうゆ、みりん、酒、かつおぶし、ボークブイヨン(鶏肉・豚肉)	
	とり肉とれんこんの いためもの	とりにく	さとう、大豆油、ごま	れんこん、にんじん、こんにゃく、しめじ、いんげん	酒、しお、しょうゆ、みりん	
	小魚かまぼこ	こさかなかまぼこ				

学校給食の栄養基準量	E=エネルギー	P=たんぱく質	F=脂質
	小学校 850 kcal	21.1~32.9g	14.4~21.7g
	中学校 830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こんだて	<p><b>食と子どもの健康展開催!</b></p>  <p>7月の県産品奨励月間に合わせて、学校給食と地域産物をテーマにした健康展が開催されます。                  日時：令和8年7月11日(土) 11:00~16:00                  場所：イオン貝志川店 2階 ゲームセンター前</p> <p>・学校給食及び食育に関する展示                  ・年齢別食糧構成の展示                  ・各市町村農産物・水産物の展示                  ・食育クイズやゲームなど盛りだくさん!</p>	<p>1 (水) いづくにしまいとじていけいようてい きのわん 岩国市姉妹都市提携協定1周年・宜野湾市民の日</p> 	<p>2 (木) カレーうどんはカレーのとびはね注意!</p> 	<p>3 (金) 沖縄の食材をおいしくいただく!</p> 	
	小学校 中学校	E 555 P 26.4 F 11.5 E 661 P 30.5 F 12.3	E 523 P 23.5 F 23.9 E 586 P 26.2 F 26.6	E 579 P 25.9 F 17.1 E 683 P 29 F 18.5	
こんだて	<p>6 (月) 口中調味という言葉を知っていますか? ごはんとおかずを交互にたべましょう!</p> 	<p>7 (火) 今日は、七夕こんだてです☆</p> 	<p>8 (水) 紅芋パンの紅芋は沖縄県産!</p> 	<p>9 (木) 「おかか」はかつおぶしからできているよ</p> 	<p>10日 (金) 今日は「納豆の日」です</p> 
	小学校 中学校	E 552 P 23.1 F 12 E 660 P 26.7 F 12.9	E 541 P 23.5 F 16.8 E 595 P 25.8 F 17.7	E 687 P 26.8 F 29.8 E 765 P 29.9 F 32.2	E 540 P 23.8 F 16.4 E 643 P 27.1 F 18.2
こんだて	<p>13 (月) へちま・ゴーヤーは沖縄を代表する夏野菜!</p> 	<p>14 (火) 夏バテを防ぐために、ぶたにくを食べよう!</p> 	<p>15 (水) 沖縄県産まぐろを使用! 海の恵みを味わおう</p> 	<p>16 (木) 毎月第三木曜日は琉球料理の日</p> 	<p>17 (金) 1学期ラスト給食! 夏休元気良く過ごしましょう</p> 
	小学校 中学校	E 592 P 22.2 F 20.4 E 700 P 25.6 F 23.2	E 581 P 27.5 F 19.6 E 656 P 31.3 F 21.7	E 561 P 28.1 F 15.3 E 667 P 33.7 F 16.8	E 544 P 26 F 13.8 E 648 P 30.2 F 15
こんだて	<p><b>夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう!</b></p> <p>1日の生活リズムを食事からしっかりつくる</p>  <p>好ききらいなく、しっかり食べる</p> <p>こまめな水分補給を心がける</p>  <p>忘れず水分補給!</p>			<p>28 (金) 2学期スタート! もりもり食べてください</p> 	
	小学校 中学校	E 569 P 24.3 F 16.9 E 678 P 27.8 F 18.7			
こんだて	<p>31 (月) 「クファージュシー」は沖縄の郷土料理</p> 	<p><b>夏休み中も規則正しい生活を</b></p> <p>夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムがずれてしまいます。夏休み中も、学校がある日と同じように決まった時間に起きて、寝るようにします。早起きをして、家族で朝食の準備をしたり運動をしたりしてみませんか。</p> 		<p>7月は『県産品しょうれい月間』です。「沖縄県で作られたものを、積極的に取り入れていきましょう!」という取り組みです。給食では、沖縄県で育った野菜や魚をどんどん紹介していきます。地元・沖縄でとれた食材は、とても新鮮で栄養がたっぷりです。沖縄の豊かな自然のめぐみを味わいながら、農家や漁師の人たちに感謝していただきます。</p> 	
	小学校 中学校	E 542 P 26.8 F 17.1 E 612 P 30.2 F 18.7			