

令和8年9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。

(○) …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 (火) 防災の日	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	あさりのスープ	あさり	じゃがいも	とうがん、きりぼしだいこん、たまねぎ、にんじん、セロリ	酒、しょうゆ、しお、こしょう、チキンブイヨン(鶏肉)、かつおぶし	
	ぶたどん	ぶたにく、高野豆腐(大豆)	さとう、でん粉、大豆油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、しめじ、たけのこ、にんにくの芽	しょうゆ、酒、みりん、しお	
	フルーツポンチ		ゼリー(もも・りんご・大豆)	もも、みかん、パイナップル、寒天、シークワーサー		
2日 (水)	牛乳	牛乳				
	ジャージャーめん(めん)【小麦：×】		★中華めん(小麦)			
	ジャージャーめん(ぐ)	ぶたにく、もずく、だいず、みそ(大豆)	さとう、ごま油(ごま)、でん粉	たけのこ、たまねぎ、にんじん、こまつな、にんにく、しょうが	中華ベース麻婆豆腐(小麦・大豆・牛肉・豚肉・ゼラチン・ごま)、しょうゆ、酒、みりん、テンメンジャン(小麦・大豆・ごま)	
	肉だんごスープ	ミートボール8g(大豆・豚肉・鶏肉)	じゃがいも、でん粉	にんじん、たまねぎ、はくさい、にんにく	酒、チキンブイヨン(鶏肉)、かつおぶし、しょうゆ、しお、こしょう	
	さつまいものあめがらめ		中華ポテト			
3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
	ぜんりゅうふんパン(中)【小麦・乳：×】		★給食パン(小麦・乳・大豆)			
	かぼちゃのポタージュスープ	とりにく、白花生、白いんげん豆、豆乳(大豆)	米粉、乳なしマーガリン(大豆)、大豆油	かぼちゃ、たまねぎ、セロリ、コーン	乳がッソーレ・フルーク、しお、こしょう、チキンブイヨン(鶏肉)	
	ブロッコリーのソテー	ぶたにく、大豆	大豆油	ブロッコリー、カリフラワー、エリンギ、コーン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく	しょうゆ、しお、こしょう	
	いちごミックスジャム(中のみ)		イチゴミックスジャム(りんご)			

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
4日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	シブインブシー	ぶたにく、ぶたレバー、厚揚げ(大豆)、こんにぶ、ちくわ、みそ(大豆)	さとう、大豆油	とうがん、だいこん、にんじん、こんにゃく	酒、しょうゆ、みりん、かつおぶし、ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)	
	こもちししゃも フリッター 【小麦：×】	★子持ちししゃもフリッター(小麦)				
7日 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	肉じゃが	ぶたにく、高野豆腐(大豆)	じゃがいも、さとう、大豆油	しょうが、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、こんにゃく、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、かつおぶし、しお	
	きゅうりのいそかあえ	ちくわ、糸けすり、のり	さとう、ごま油(ごま)	きゅうり、もやし、おくら	しょうゆ、酢	
	スティックなっとう	スティック納豆(小麦・大豆)			魚介エキス	
8日 (火)	牛乳	牛乳				
	カレーピラフ	とりにく、だいず、ひよこ豆	こめ、麦、カルシウム米、こめ油、乳なしマーガリン(大豆)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、えだまめ(大豆)、レーズン、にんにく、ウーシパウダー	赤ワイン、しお、こしょう、カレー粉、チキンフィヨン(鶏肉)、しょうゆ	
	カリフラワーサラダ	とりにく	ノンエッグマヨネーズ(大豆)、さとう	カリフラワー、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、シークワーサー	しょうゆ、しお、酢	
	オムレツ 【卵：×】	★オムレツ(卵・小麦・大豆)				
9日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	アーサいりゆしどうふ	アーサ、とうふ(大豆)		ねぎ	しょうゆ、しお、かつおぶし	
	チキナータシャー 【小麦：○】	ぶたにく、白かまぼこ、ツナ	★ふ(小麦・大豆)、大豆油	からしな、キャベツ、もやし、にんじん	しょうゆ、しお	
	うめアングダンスー	だいず、みそ(大豆)、糸けすり	さとう、大豆油	梅肉(大豆・りんご)	みりん	
10日 (木)	牛乳	牛乳				
	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			
	ぜんりゅうふんパン(小) 【小麦・乳：×】		★給食パン(小麦・乳・大豆)			
	ポトフ	とりにく、ウインナー(鶏肉・豚肉)	じゃがいも	だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、セロリ、にんにく	しょうゆ、しお、こしょう、チキンフィヨン(鶏肉)、ローレル	
	まごわやさしいサラダ	ひじき、茎わかめ、こんにぶ、しらす干し、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆	ごまドレッシング(小麦・ごま・大豆)、さつまいも	いんげん、にんじん、しめじ		
	いちごミックスジャム(小のみ)		イチゴミックスジャム(りんご)			
11日 (金)	牛乳	牛乳				大謝名小2年 真志喜中1年
	あさりのトマト スパゲティ 【小麦：○】	無添加ベーコン(豚肉)、ぶたにく、あさり、ツナ	★スパゲティ(小麦)、さとう、大豆油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、なす、こまつな、しめじ、にんにく、トマト	酒、トマトソース(大豆)、しょうゆ、チキンフィヨン(鶏肉)、しお、こしょう	
	かぼちゃサラダ		アーモンド、ノンエッグマヨネーズ(大豆)、さとう、さつまいも、ドレッシング	かぼちゃ、きゅうり、えだまめ(大豆)、レーズン	しお、こしょう	
	コーンのメンチカツ	コーンと大豆のメンチカツ(大豆・豚肉・鶏肉)				

揚げ油
2回目

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
14日 (月)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		こめ、麦			
	ポークカレー	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、米粉、乳なし マーガリン(大豆)、大豆油、 さとう	にんじん、たまねぎ、かぼ ちゃ、にんにく、ウージパ ウダー、りんご、ブルー ン	カレー粉、ルルグソリー加 ゆ、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)	
	ほねぶとサラダ	しらす、こんぶ	ごま、ドレッシング(ご ま)、さとう	キャベツ、ごまつな、 ほうれん草	しょうゆ、酢	
15日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	じゃがいものみそしる	とうふ(大豆)、わかめ、みそ (大豆)	じゃがいも	ごまつな、えのきだけ	かつおぶし	
	ぶた肉のしょうがいため	ぶたにく、チキアギ(大豆)、 糸けすり	さとう、大豆油、でん粉、 ごま	しょうが、にんじん、たま ねぎ、しめじ、キャベツ、 赤ピーマン、にんにく	しょうゆ、酒、みりん、し お	
16日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	マーボーとうがん	豆腐(大豆)、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)	とうがん、にんじん、たま ねぎ、にら、だけのこ、し いたけ、にんにく、しょう が、ウージパウダー	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)	
	パンサンスー	無添加ハム(豚肉・大豆)	はるさめ、ごま、さとう、 ごま油(ごま)	きゅうり、もやし、にんじ ん	しょうゆ、酢、しお	
17日 (木) 琉球料理の日	牛乳	牛乳				大謝名小4 年、はごろも 小1・2・4年 揚げ油 3回目 使用
	秋のかおりごはん	とりにく、油揚げ(大豆)	こめ、麦、大豆油、さつま いも	しいたけ、にんじん、しめ じ、えだまめ(大豆)	しょうゆ、みりん、酒、し お、かつおぶし、チキンブ イヨン(鶏肉)	
	パパイヤチャンプルー	厚揚げ(大豆)、ツナ、糸けす り	大豆油	パパイヤ、だいごん、にん じん、にら、いんげん	酒、しお、しょうゆ、みり ん	
	かつおかツ 【小麦：×】	★カツオカツ(小麦・大豆)	大豆油			
18日 (金) トーカチ	牛乳	牛乳				普天間中
	ごはん		こめ			
	クーリジシ 【卵：○】	★たまご、ぶたにく、白か まぼこ		こんにゃく、とうがん、し いたけ	しょうゆ、しお、かつおぶ し、チキンブイヨン(鶏肉)	
	千切りイリチー	ぶたにく、チキアギ(大豆)、 こんぶ	さとう、大豆油	きりぼしだいごん、にんじ ん	しょうゆ、みりん、酒、し お、かつおぶし、ポークブ イヨン(鶏肉・豚肉)	
24日 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	もずくいりつみれじる 【小麦：○】	★もずくいりかまぼこ(小 麦)		にんじん、えのきだけ、は くさい、しょうが	しょうゆ、しお、酒、かつ おぶし、チキンブイヨン(鶏 肉)	
	あつあげのオイマヨ いため	ぶたにく、厚揚げ(大豆)	ノンエッグマヨネーズ(大 豆)、大豆油	キャベツ、たまねぎ、にん じん、ごまつな、えだまめ (大豆)、きくらげ、たけの こ、しょうが、にんにく	オイスターソース、しお	
24日 (木)	オレンジ			オレンジ		

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
25日 (金)	牛乳	牛乳				十五夜
	ごはん		こめ			
	いものこじる	とりにく	さといも、	にんじん、だいこん、ごぼう、しめじ、しいたけ、長ねぎ、しょうが、こんにゃく	しょうゆ、しお、酒、かつおぶし、チキンブイヨン(鶏肉)	
	小松菜のごまあえ		ごま、さとう	ごまつな、もやし、はくさい、にんじん	しょうゆ、しお	
	ちくわのいそべやし	ちくわ、豆乳(大豆)、糸けすり、青のり	ノンエッグマヨネーズ(大豆)			
	お月見だんご		お月見だんごみたらし(大豆)			
28日 (月)	牛乳	牛乳				嘉数小6年
	むぎごはん		こめ、麦			
	トマトとたまごのスープ 【卵：○】	★たまご、とりにく、豆腐(大豆)	はるさめ、ごま油(ごま)、でん粉	トマト、だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ	しょうゆ、しお、こしょう、かつおぶし、チキンブイヨン(鶏肉)	
	シークワサーずどり	肉団子6g(大豆・鶏肉・豚肉)、厚揚げ(大豆)	大豆油、さとう、でん粉	にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、しょうが、たけのこ、シークワサー	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酒、酢、チキンブイヨン(鶏肉)	
29日 (火)	牛乳	牛乳				嘉数小6年
	ごはん		こめ			
	なめこのみそしる	とうふ(大豆)、わかめ、みそ(大豆)		なめこ、しめじ、えのきだけ、長ねぎ	かつおぶし	
	ヌンクーグラー	ぶたにく、チキアギ(大豆)、油揚げ(大豆)、糸けすり	さとう、大豆油	だいこん、からしな、にんじん、しいたけ	酒、しょうゆ、みりん、しお	
	小魚と大豆のあめがらめ	かたくちいわし、だいず	アーモンド、大豆油、ごま、さとう、水あめ		しょうゆ、みりん	
30日 (水)	牛乳	牛乳				嘉数小6年
	ちゅうか風おこわ	とりにく、だいず、油揚げ(大豆)	こめ、もち米、大豆油、ごま油(ごま)	しめじ、にんじん、たけのこ、えだまめ(大豆)、しいたけ	酒、みりん、しょうゆ、しお、かつおぶし、チキンブイヨン(鶏肉)	
	バンバンジーサラダ	とりにく	ねりごま(ごま)、ごま、さとう、ごま油(ごま)	きゅうり、にんじん、キャベツ	しお、しょうゆ、酢	
	肉まん 【乳・小麦：×】		★夜市肉まん(乳・小麦・ごま・大豆・豚肉・鶏肉)			
	ヨーグルト 【乳：×】	★ヨーグルト(乳・ゼラチン)				

9月 の給食配ぜん図

学校給食の 栄養基準量	1人1日必要量	2人1日必要量	3人1日必要量
小学校 850 kcal	211~225g	14.4~15.6g	18.4~21.6g
中学校 830 kcal	210~225g	14.4~15.6g	18.4~21.6g

こ ん だ て		1(火) 防災食について知ろう！(9/1防災の日) フルーツポンチ 牛乳 ぶたどん(ぐ) (ごはん) あさりのスープ	2(水) ジャージャーめんってどんな料理?? さつまいものあめがらめ めんをいれて 食べてね 牛乳 ジャージャーめん(めん) ジャージャーめん(ぐ) 肉だんご スープ	3(木) お楽しみあげパン♡ ブロッコリーソテー 牛乳 いちごミックスジャム (中学校のみ) ぜんりゅうふんパン (中学校) きなこあげパン (小学校) かぼちゃの ポタージュスープ	4(金) 沖縄県産やさいを食べよう! 牛乳 ごももしやもフリッター ごはん シブインプシー
	小学校	E 590 P 22.3 F 14.9	E 629 P 26.7 F 23.2	E 642 P 26.5 F 22.4	E 580 P 24.1 F 18.2
	中学校	E 698 P 25.7 F 16.4	E 817 P 32.2 F 29.5	E 690 P 26.3 F 22.6	E 675 P 27.2 F 19.3
こ ん だ て	7(月) 一日にひつような野菜はどのくらい? スティックなっとう 牛乳 きゅうりのいそかあえ ごはん 肉じゃが	8(火) カリフラワーについて知ろう オムレツ 牛乳 カレーピラフ カリフラワー サラダ	9(水) 琉球料理について知ろう! うめアングスー 牛乳 チキナータシヤー ごはん アーサリ ゆしどうふ	10(木) 「まごわやさしい」食材について知ろう! まごわやさしいサラダ 牛乳 いちごミックス ジャム(小学校) ぜんりゅうふんパン (小学校) きなこあげパン (中学校) ポトフ	11(金) かぼちゃを食べてビタミンパワー! 牛乳 コーンのメンチカツ あさりのトマト スパゲティ かぼちゃサラダ
	小学校	E 585 P 22.6 F 16.1	E 528 P 22.8 F 16.6	E 584 P 20.8 F 18.5	E 649 P 27.6 F 30.7
	中学校	E 688 P 25.5 F 17.7	E 609 P 25.9 F 18.8	E 681 P 27.4 F 23.2	E 786 P 34.1 F 37.9
こ ん だ て	14(月) 骨をしょうぶにするたべものとは?? ほねぶとサラダ 牛乳 むぎごはん ポークカレー	15(火) 秋に旬の果物を味わおう! なし 牛乳 ぶたにくのしょうがいため ごはん じゃがいものみそしる	16(水) バンサンスーってどんな料理?? 牛乳 バンサンスー ごはん マーボーとうがん	17(木) 第3木曜日は「琉球料理の日」 牛乳 パパイヤチャンプルー 秋のかおり ごはん かつおカツ	18(金) 「トーチ」について知ろう! 牛乳 紅いもごまだんご せんざりイリチー ごはん クーリジシ
	小学校	E 645 P 20.9 F 20.3	E 574 P 24.4 F 16	E 605 P 24.2 F 21.8	E 561 P 23.8 F 14.5
	中学校	E 768 P 24 F 22.9	E 678 P 28.1 F 17.7	E 742 P 29.2 F 26.6	E 650 P 27.4 F 15.3
こ ん だ て	21(月) 敬老の日	22(火) 国民の休日	23(水) 秋分の日	24(木) 大豆が変身した食べものとは?? オレンジ 牛乳 あつあげのオイマヨいため ごはん もずくいり つみれじる	25(金) 今日は十五夜です🌕 牛乳 お月見だんご こまつなごまあえ ちくわのいそ やき ごはん いものこじる
	小学校			E 532 P 23.3 F 13.6	E 587 P 22.7 F 14.2
	中学校			E 631 P 26.8 F 14.9	E 678 P 25.6 F 15.2
こ ん だ て	28(月) シークワサーをきかせてさっぱりと♪ シークワサーすとり 牛乳 むぎごはん トマトとたまごの スープ	29(火) 骨まで食べられる小魚はカルシウムたっぷり♪ 小魚と大豆のあめがらめ 牛乳 ヌンクーグラー ごはん なめこのみそしる	30(水) 主食(ごはん)をしっかり食べよう! ヨーグルト 牛乳 肉まん ちゅうか風おこわ バンバンジー サラダ	きそく ただ しよくじ 9月給食目標:規則正しい食事をしよう がっき はじ 2学期が始まります。夏の疲れを早くとるためにも、バランスの しよくじこころ よる はや やすい すいみん よい食事を心がけ、夜は早めに休んで、睡眠をしっかりとするよう にしましょう。	
	小学校	E 582 P 23.2 F 15.4	E 593 P 28.2 F 16.7	E 598 P 25.6 F 18.4	
	中学校	E 695 P 27 F 16.8	E 705 P 32.7 F 18.6	E 666 P 28.7 F 20.3	

☆はやね・はやおき・朝ごはん