






令和5年10月

献立表 (アレルギー)

南城市学校給食センター

★=アレルギー食品、C=エネルギー、P=タンパク質、F=脂肪

日	曜日	こんだて	使用する食材	使用する調味料	栄養価	栄養価
2	月	なかよしパン ★麦・乳・豆	★なかよしパン		E 516 Kcal	E 576 Kcal
		魚と野菜のスープ ★麦・豆・鶏	赤魚 じゃがいも だいこん にんじん たまねぎ セロリ	料理酒 ★うすくちしょうゆ シママース こしょう ★チキンブイヨン 花かつお	P 22.1 g	P 25 g
		ブロッコリーソテー ★鶏・麦・豆	★とり肉 ブロッコリー にんじん コーン たまねぎ しめじ キャベツ	★だいたい油 シママース こしょう ★しょうゆ	F 19.5 g	F 20.5 g
		黒豆きなこクリーム ★乳・ご・豆	★黒豆きなこクリーム			
3	火	ごはん	こめ		E 543 Kcal	E 642 Kcal
		はくさいスープ ★鶏・麦・豆	★とり肉 はくさい にんじん こまつな しいたけ	花かつお こしょう ★しょうゆ シママース	P 23.1 g	P 26.2 g
		チャブチエ風 ★豚・豆・麦・ご	★ぶたにく はるさめ ★ごま にんじん キャベツ たまねぎ もやし ピーマン たけのこ きくらげ しょうが にんにく	★だいたい油 料理酒 本みりん ★しょうゆ シママース ★ごま油 オイスターソース	F 15.9 g	F 17.2 g
		チーズ ★乳	★型抜きチーズ			
4	水	きびごはん	こめ きび		E 525 Kcal	E 626 Kcal
		とりじる ★鶏・豚・麦・豆	★とり肉 こんぶ とうがんにんじん こまつな しょうが しいたけ	★ポークブイヨン 花かつお ★しょうゆ シママース	P 23.9 g	P 27.9 g
		きんぴらごぼう ★豚・豆・ご・鶏・麦	★豚肉 かまぼこ ★ごま ごぼう にんじん こんにゃく	★だいたい油 ★ポークブイヨン 料理酒 本みりん ★しょうゆ シママース ★七味唐辛子 さとう ★ごま油	F 12.4 g	F 13.2 g
5	木	ごはん	こめ		E 491 Kcal	E 587 Kcal
		厚揚げの中華煮 ★豆・豚・麦・ご・鶏	★あつあげ ★ぶたにく たまねぎ だいこん しいたけ テンゲンサイ はくさい しょうが にんじん にんにく	★しょうゆ ★チキンブイヨン シママース ★ごま油 でん粉	P 21.1 g	P 24.2 g
		パンパンジー ★鶏・ご・麦・豆	★とりささみ ★ごま きゅうり にんじん キャベツ	シママース ★しょうゆ ★特濃酢 さとう ★ごま油	F 13.1 g	F 14.4 g
6	金	ごはん	こめ		E 504 Kcal	E 597 Kcal
		細切りすまじる ★鶏・麦・豆	★とり肉 だいこん えのきたけ たけのこ ごぼう こまつな しょうが	花かつお ★しょうゆ シママース	P 25.2 g	P 29 g
		豚肉のしょうが炒め ★豚・麦・豆・ご	★豚肉 チキアギ ★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 かつおぶし	本みりん 料理酒 シママース ★だいたい油 さとう ★しょうゆ	F 11.9 g	F 12.9 g
10	火	麦ごはん	こめ おおむぎ		E 650 Kcal	E 778 Kcal
		かぼちゃカレー ★鶏・豆・麦・り・豚・乳・牛	★とり肉 ★とりレバー じゃがいも にんじん たまねぎ かぼちゃ ピーマン ★ブルーベリー	★だいたい油 ★デミグラスソース カレー粉 ★リンゴピューレー ★ウスターソース シママース ★ポークブイヨン ★カレーパウダー ★マーガリン ★こむぎご ★脱脂粉乳	P 24.7 g	P 28.7 g
		ごまあえ ★ご・麦・豆	★ごま こまつな きゅうり キャベツ にんじん	★しょうゆ ★ミツカン酢 本みりん さとう	F 17.5 g	F 19.5 g
11	水	ごはん	こめ		E 624 Kcal	E 752 Kcal
		ゆし豆腐 ★豆・麦	★ゆし豆腐 アーサ ねぎ	花かつお ★しょうゆ シママース	P 26.5 g	P 31.1 g
		さばのシークワサーソースかけ ★さ・麦・豆	★さば	シママース こしょう ★ミツカン酢 シークワサー さとう ★しょうゆ	F 25.3 g	F 29.5 g
		れんこんサラダ	れんこん きゅうり キャベツ にんじん ブロッコリー コーン	コーンクリームドレッシング		
12	木	ごはん	こめ		E 498 Kcal	E 588 Kcal
		ワンタンスープ ★麦・豆・豚・ご・鶏	★ワンタン たけのこ きくらげ にんじん しいたけ ながねぎ しょうが	花かつお ★チキンブイヨン ★しょうゆ シママース 料理酒 ★ごま油	P 23 g	P 26.4 g
		キャベツのオイスターソースいため ★豚・豆・麦・ご	★ぶたにく ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ にんにく	料理酒 ★だいたい油 ★しょうゆ 本みりん シママース さとう ★ごま油 オイスター ソース でん粉	F 11.9 g	F 12.7 g
13	金	食パン(大里・玉城地区) ★麦・乳・豆	★食パン		E 743 Kcal	E 875 Kcal
		ピザトースト(佐敷・知念地区) ★麦・乳・豆・豚・り	★食パン ★ぶたにく ★無塩せきウインナー たまねぎ ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム ★チーズ	ガーリックパウダー トマトケチャップ ★ピザソース パセリ	P 30.9 g	P 36.3 g
		ほうれん草オムレツ ★卵・豆	★ほうれん草オムレツ		F 31.4 g	F 37.3 g
		コーンスープ ★鶏・豆・麦・乳	★とり肉 白大豆いんげん じゃがいも にんじん たまねぎ コーン ウーヅパウダー クリームコーン(缶)	シママース こしょう ★だいたい油 ★脱脂粉乳 ★チキンブイヨン★こむぎご ★マーガリン ★生クリーム		
		いちごミックスジャム(大里・玉城地区) ★り	★いちごミックスジャム			
16	月	麦ごはん	こめ おおむぎ		E 581 Kcal	E 686 Kcal
		八宝菜 ★豚・卵・鶏・豆・ご・麦	★ぶたにく なたと ★うずらの卵 たまねぎ にんじん きくらげ はくさい ヤングコーン こまつな たけのこ しょうが にんにく	★ポークブイヨン ★だいたい油 オイスターソース ★しょうゆ シママース ★ごま油 さとう でん粉	P 22.9 g	P 25.8 g
		しゅうまい ★麦・豚	★国産ポークしゅうまい		F 17.2 g	F 18.7 g
17	火	ごはん	こめ		E 562 Kcal	E 669 Kcal
		とん汁 ★豚・豆・鶏	★ぶたにく ★とうふ はくさい にんじん しょうが だいこん しいたけ ながねぎ こんにゃく	★ポークブイヨン 花かつお ★白みそ	P 26.6 g	P 30.8 g
		ひじきのそぼろ炒め ★豚・豆・麦・鶏	ひじき ★豚肉 チキアギ ★油揚げ ★大豆 こんにゃくにんじん なら キャベツ	★だいたい油 ★しょうゆ 料理酒 本みりん シママース ★ポークブイヨン さとう	F 17.2 g	F 19.5 g
18	水	沖繩そば(野菜) ★麦・豚・鶏・豆	★ぶたにく かまぼこ ★沖繩そば キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ しょうが	花かつお ★ポークブイヨン ★しょうゆ ★チキンブイヨン 本みりん 料理酒 シママース	E 515 Kcal	E 559 Kcal
		ツナあえ ★麦・豆	ツナ(レトルト) にんじん だいこん きゅうり	★ミツカン酢 ★しょうゆ シママース さとう	P 26.2 g	P 28.7 g
		黒糖ピーンズ ★豆	★黒糖ピーンズ		F 14.7 g	F 15.4 g
19	木	ごはん	こめ		E 532 Kcal	E 635 Kcal
		沖繩ちゃんぽん ★豚・鶏・卵・麦・豆	★ポークランチョンミート ★たまご キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン	シママース 本みりん ★だいたい油 ★しょうゆ	P 23 g	P 26.7 g
		もずくのすまじる ★豆・さ・麦	もずく 魚そうめん ★絹ごし豆腐 だいこん ながねぎ	花かつお ★煮干しだし ★しょうゆ シママース	F 16.6 g	F 18.6 g
20	金	黒米ごはん	こめ 黒米		E 629 Kcal	E 773 Kcal
		なかみ汁 ★豚・鶏・麦・豆	★ぶたにく ★なかみ こんにゃく しょうが しいたけ	★ポークブイヨン 花かつお ★しょうゆ シママース	P 27.8 g	P 33.1 g
		クーブイリチー ★豚・豆・麦・鶏	★ぶたにく かまぼこ こんにゃく 切干大根 にんじん 細切昆布	★だいたい油 ★しょうゆ 本みりん シママース ★ポークブイヨン 花かつお さとう	F 17.5 g	F 20.3 g
		べにいもち ★豆	きなこ タピオカ粉 紅イモペースト レモン	シママース さとう		
23	月	ごはん	こめ		E 559 Kcal	E 667 Kcal
		にくじゃが ★豚・豆・麦	★ぶたにく ★油揚げ じゃがいも こんにゃくにんじん たまねぎ グリンピース にんにく	料理酒 ★だいたい油 本みりん ★しょうゆ シママース 花かつお さとう	P 24.5 g	P 28.1 g
		ブロッコリーのおかか和え ★麦・豆	きゅうり ブロッコリー コーン かつおぶし	★しょうゆ ★特濃酢 さとう	F 13.9 g	F 15.4 g
24	火	コーンピラフ ★鶏・麦・豆	こめ ★とり肉 ★大豆 コーン 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 シママース ★だいたい油 ★うすくちしょうゆ こしょう ★チキンブイヨン	E 661 Kcal	E 828 Kcal
		メンチカツ ★麦・鶏・豚・豆	★国産キャベツメンチカツ	★だいたい油(揚げ1回目)	P 19 g	P 21.7 g
		中華ポテト	中華ポテト		F 29.6 g	F 36.8 g

25	水		ごはん	こめ		E 521 Kcal	E 619 Kcal
			クーリジシ ★豚・卵・鶏・麦・豆	★ぶたにく かまぼこ ★たまご こんにやく とうがん にんじん しいたけ	花かつお ★ポークブイヨン ★しょうゆ シママース	P 23.4 g	P 26.5 g
			千切りいため ★豚・豆・鶏・麦	★ぶたにく チキアギ こんにやく 千切大根 にんじん 細切昆布	★だいたい油 本みりん ★ポークブイヨン ★しょうゆ 料理酒 シママース 花かつお さとう	F 13.8 g	F 14.9 g
			胚芽ふりかけ ★麦・ご・豆	★胚芽ふりかけ			
26	木		ごはん	こめ		E 564 Kcal	E 673 Kcal
			春雨スープ ★乳・豆・豚・鶏	★デリカハム はるさめにんじん こまつな しいたけ	★ポークブイヨン 花かつお シママース こしょう でん粉	P 25 g	P 28.7 g
			ガバオライス ★豚・豆・り・麦・ご	★豚肉 たまねぎ 赤ピーマン しめじ バジル にんにく だいたいの華	料理酒 オイスターソース ★ウスターソース ★しょうゆ とうぼんじゃん シママース こしょう さとう ★ごま油	F 17.5 g	F 19.5 g
27	金		和風スパゲティ ★麦・豚・豆・乳・鶏	★ぶたにく かまぼこ ★スパゲティ ★バター にんじん たまねぎ キャベツ こまつな しめじ にんにく	★だいたい油 ★しょうゆ シママース ★チキンブイヨン	E 519 Kcal	E 586 Kcal
			きびなごの南蛮漬け ★豆・麦	きびなご でん粉 たまねぎ にんじん ピーマン	★だいたい油(揚げ2回目) 本みりん ★しょうゆ ★ミツカン酢 さとう シークワサー	P 25.6 g	P 29.1 g
			チーズ大福 ★乳・豆	★チーズ大福		F 17.7 g	F 19.6 g
30	月		ごはん	こめ		E 574 Kcal	E 689 Kcal
			みそ汁(はくさい) ★鶏・豆	★とりにく わかめ ★油揚げ だいたいのこんにんじん はくさい	花かつお ★白みそ	P 25.6 g	P 29.7 g
			キャベツ入平つくね ★鶏・豚	★キャベツ入り平つくね		F 19 g	F 21.4 g
			もやし炒め ★豆・麦	チキアギ ★ツナ(缶) にんじん こまつな もやし たまねぎ	★だいたい油 ★しょうゆ シママース こしょう		
31	火		ごはん	こめ		E 745 Kcal	E 853 Kcal
			ハヤシライス ★牛・豆・麦・乳・鶏	★牛肉 にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース ウージパウダー にんにく	★だいたい油 ★デミグラスソース トマトケチャップ シママース 赤ワイン ★脱脂粉乳 ★ハヤシルウ	P 23.9 g	P 26.9 g
			かぼちゃスコーン ★麦・乳・豆	★薄力粉 ★チョコチップ かぼちゃ ★牛乳 ★バター	グラニュー糖 シママース ベーキングパウダー	F 23.4 g	F 25.1 g

(アレルギー表示) 下記のアレルギー対象原材料及び調味料を含んでいる場合、献立名に表示しています。

★・・・アレルギー対象原材料を含みます。

卵・・・卵 乳・・・乳及び乳製品 ピ・・・ピーナッツ・落花生 麦・・・小麦 豆・・・大豆 鶏・・・鶏肉 牛・・・牛肉 豚・・・豚肉
 さ・・・さば イ・・・いか オ・・・オレンジ エ・・・えび カ・・・かに リ・・・りんご も・・・もも ゼ・・・ゼラチン ご・・・ごま
 バ・・・バナナ 山・・・山芋 鮭・・・さけ く・・・くるみ ナ・・・カシューナッツ キ・・・キウイフルーツ ア・・・アーモンド
 そ・・・そば あ・・・あわび い・・・いくら 松・・・松茸

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。

※のり、カエリ、きびなご、かたくちいわし、しらすは、えび・かにかが混ざる漁法で捕獲されています。

(アーサ・もずくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています。ヨコエビは、食物アレルギーの表示対象外です)

※練り物、煮干しだしの原材料は、エビ・カニを食べています。

※大量調理を行うため、調理場においては微量のアレルゲンの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。

※揚げ物に使用する大豆油は、3～4回程度使用しています。

※詳しい情報が必要な方、また不明な点がある場合は給食センターまでお問い合わせ下さい。