

令和5年11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	
					小学校	中学校
1	水	牛乳 弁当の日			E 138 Kcal P 6.8 g F 7.8 g	E 138 Kcal P 6.8 g F 7.8 g
2	木	牛乳 ごはん 魚のケチャップあんかけ ★麦・豆 うめみそれんこん ★リ・豆 すいとん ★鶏・麦・豆	ごめ あかうお たまねぎ ピーマン 赤ピーマン れんこん ★うめびしお かつおぶし ★とりにく ★すいとん だいこん こんにやく にんじん ながねぎ しめじ	しお こしょう ★こむぎこ でんぷん トマトケチャップ 三温糖 ★酢 ★だいたい油(揚げ3回目) ★白みそ ★麦みそ 三温糖 みりん ★だいたい油 花かつお ★うすくちしょうゆ シママース	E 595 Kcal P 25 g F 15 g	E 745 Kcal P 30 g F 17 g
6	月	牛乳 ごはん 厚揚げのおろしあんかけ ★豆・麦 しそひじきふりかけ ★ご・麦・豆 いしかりじる ★鮭・豆	ごめ ★あつあげ だいこん ねぎ ひじき かつおぶし ★鮭 だいこん はくさい にんじん ★あぶらあげ しめじ ねぎ	花かつお ★しょうゆ 三温糖 みりん でんぷん ★いりごま ゆかり ★しょうゆ 三温糖 みりん シママース ★ごま油 花かつお ★白みそ	E 557 Kcal P 26 g F 16 g	E 714 Kcal P 32 g F 20 g
7	火	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 ★豆・豚・ご・麦・ゼ・牛・鶏 ごぼうパオズ ★麦・豚・豆	ごめ ★とうふ ★絹ごし豆腐 ★ぶたにく しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ ニラ にんにく しょうが ★ごぼうパオズ	★だいたい油 ★ごま油 トウバンジャン130g オイスターソース ★麻婆豆腐の素 ★赤みそ 三温糖 ★ポークブイヨン ★しょうゆ でんぷん	E 619 Kcal P 26 g F 20 g	E 764 Kcal P 30 g F 23 g
8	水	牛乳 ごはん カミカミあえ ★ご・麦・豆 かしわ汁 ★鶏・麦・豆 手作り黒糖きなこピーンズ ★豆	ごめ きゅうり 切干だいこん にんじん コーン缶 ★とりにく こんぶ とうがん にんじん こまつな ★だいたい	★いりごま ★すりごま ★しょうゆ ★酢 三温糖 みりん 花かつお ★しょうゆ シママース こくとう ★きな粉	E 591 Kcal P 25 g F 17 g	E 736 Kcal P 30 g F 19 g
9	木	牛乳 ごはん 豚キムチいため ★豚・麦・リ・豆・さ・ご・イ わかめスープ ★鶏・麦・豆 みかん	ごめ ★ぶたにく ★白菜キムチ はくさい もやし にんじん ニラ ながねぎ にんにく わかめ ちくわ だいこん えのきたけ ながねぎ みかん	★だいたい油 ★キムチの素 三温糖 ★しょうゆ シママース ★いりごま ★ごま油 花かつお ★チキンブイヨン ★うすくちしょうゆ シママース こしょう	E 531 Kcal P 22 g F 12 g	E 657 Kcal P 27 g F 13 g
10	金	牛乳 全粒粉パン ★麦・乳・豆 クリームシチュー ★鶏・豚・乳・豆・麦 カラフルサラダ ★乳・豆・り ミルメーク ★豆	★全粒粉パン ★とりにく ★ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも はくさい ブロッコリー にんにく カリフラワー コーン缶 きゅうり 赤ピーマン ★あお豆 ★クッキングチーズ ミルメーク(ココア)	★マーガリン ★こむぎこ ★だっしふんにゆう シママース 白ワイン こしょう ★チキンブイヨン ★だいたい油 ★マリネドレッシング	E 665 Kcal P 25 g F 28 g	E 759 Kcal P 28 g F 31 g
13	月	牛乳 ごはん タコスミート ★豚・豆・麦・乳・り ゆで野菜 スライスチーズ ★乳 アーサ汁 ★豆・豚・鶏・麦	ごめ ★ぶたにく ★だいたい たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり ★スライスチーズ アーサ ★絹ごし豆腐 しょうが	トマトケチャップ ★チリミックス チリソース ★だいたい油 ★ウスターソース トマトピューレ 花かつお ★ポークブイヨン ★しょうゆ シママース	E 638 Kcal P 31 g F 23 g	E 782 Kcal P 36 g F 25 g
14	火	牛乳 ごはん そばろ ★卵・豆・豚・麦 もずくスープ ★鶏・豆・麦	ごめ ★たまご ★ぶたにく ★だいたい にんじん しょうが いんげん もずく だいこん えのきたけ なんと ながねぎ	シママース 三温糖 ★だいたい油 みりん 料理酒 ★しょうゆ 花かつお ★チキンブイヨン ★しょうゆ シママース	E 575 Kcal P 30 g F 16 g	E 719 Kcal P 35 g F 18 g
15	水	牛乳 きのこスパゲティ ★麦・豚・豆・乳・鶏 わかさぎフリッター ★麦・豆 豆乳プリン ★豆	★スパゲティ ★ぶたにく にんじん たまねぎ マッシュルーム きくらげ しめじ こまつな にんにく ★わかさぎフリッター (※オープンで調理します) ★豆乳プリン	★だいたい油 ★マーガリン こしょう ★しょうゆ シママース ★ポークブイヨン	E 463 Kcal P 22 g F 16 g	E 537 Kcal P 26 g F 19 g
16	木	牛乳 ごはん たまな一ちゃんぶるー ★豚・豆・麦 納豆みそ ★豆 さつまいものアーモンドがらめ ★豆・麦・ア	ごめ ★ぶたにく ★とうふ チキアギ にんじん こまつな きゃべつ もやし にんにく ★ひきわりなっとう ★ツナ缶 ニラ しょうが さつまいも	★だいたい油 シママース ★しょうゆ 料理酒 ★甘口白みそ ★赤みそ 三温糖 みりん ★だいたい油 ★だいたい油(揚げ1回目) ★しょうゆ 三温糖 みりん ★アーモンド	E 663 Kcal P 25 g F 21 g	E 820 Kcal P 30 g F 24 g
17	金	牛乳 わかめごはん ヌンクーグラー ★豚・豆・麦 チムシンジ ★豚・麦・豆	ごめ ★ぶたにく だいこん にんじん グリンピース しいたけ チキアギ ★油あげ ★ぶたにく ★ぶたレバー じゃがいも にんじん とうがん ねぎ にんにく しょうが	たきこみわかめ ★しょうゆ みりん 料理酒 花かつお ★だいたい油 シママース 花かつお ★うすくちしょうゆ シママース	E 567 Kcal P 27 g F 14 g	E 703 Kcal P 32 g F 15 g
20	月	牛乳 食パン(玉城・佐敷・知念地区)★麦・乳・豆 ピザトースト(大里地区) てりやきミートボール ★豆・鶏・豚 やさいスープ ★豚・鶏・麦・豆 りんごジャム ★リ	★食パン ★食パン ★ぶたにく ★無えんせきウインナー たまねぎ ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム ★ピザ用チーズ パセリ ★国産鶏豚使用ミートボール ★ベーコン にんじん じゃがいも たまねぎ キャベツ だいこん ★りんごジャム	ガーリックパウダー トマトケチャップ ★ピザソース 花かつお ★ポークブイヨン ★しょうゆ シママース こしょう	E 649 Kcal P 29 g F 25 g	E 729 Kcal P 32 g F 28 g

21	火	牛乳	麦ごはん	こめ おおむぎ		E 661 Kcal	E 789 Kcal
			チキンカレー ★鶏・豆・乳・麦・牛・り	★とりにく ★とりレバーそぼろ じゃがいも たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	★だいたい油 ★マーガリン ★こむぎこ ★脱脂粉乳 カレー粉 ★カレールウ ★デミグラスソース ★ウスターソース トマトケチャップ シママース ★チキンブイヨン ★りんごピューレ	P 26 g	P 31 g
			ころころサラダ ★豚・豆・乳・麦	★デリカハム きゅうり 黄ピーマン ★あお豆 コーン缶 ひよこまめ えんどう豆 レッドキドニー	オリーブ油 ★酢 シークワサー果汁 シママース 三温糖 こしょう		
22	水	牛乳	きのこのおこわ ★鶏・豆・麦	こめ もち米 ★とりにく しいたけ しめじ にんじん ごぼう かまぼこ ★あお豆	★だいたい油 シママース ★しょうゆ 料理酒 花かつお ★チキンブイヨン	E 650 Kcal	E 767 Kcal
			焼き栗コロッケ ★麦・豆	★焼き栗コロッケ	★だいたい油(揚げ2回目)	P 23 g	P 26 g
			いちごのおもち ★豆・ゼ・り	★ふわっといちご		F 21 g	F 25 g
24	金	牛乳	ごはん	こめ		E 577 Kcal	E 694 Kcal
			さばのてりやき ★さ・麦・豆	★さば にんにく	しお こしょう ★しょうゆ みりん 三温糖 料理酒	P 25 g	P 29 g
			おかかあえ ★麦・豆	もやし きゅうり にんじん かつおぶし	★しょうゆ ★特濃酢 三温糖 シママース	F 20 g	F 20 g
			沢煮椀 ★豚・麦・豆	★ぶたにく だいこん にんじん たけのこ えのきたけ しいたけ ゆず	★うすくちしょうゆ ★しょうゆ シママース こしょう 花かつお だし昆布		
27	月	牛乳	ごはん	こめ		E 649 Kcal	E 816 Kcal
			ヤンニョムチキン ★鶏・麦・豆・ご	★とりにく にんにく しょうが	しお こしょう★こむぎこ でんぶん ★だいたい油(揚げ3回目) 料理酒 トマトケチャップ ★トウバンジャン1kg 三温糖 ★酢 水あめ ★しょうゆ ★いりごま	P 28 g	P 33 g
			ナムル ★麦・豆・ご	もやし きゅうり にんじん わかめ にんにく	★しょうゆ ★特濃酢 三温糖 ★いりごま ★ごま油 シママース	F 22 g	F 26 g
			あさりのみそ汁 ★豆	あさり だいこん はくさい ★とうふ ねぎ	花かつお ★赤みそ ★白みそ		
28	火	牛乳	ごはん	こめ		E 600 Kcal	E 750 Kcal
			煮つけ ★豚・鶏・豆・麦	★ぶたにく ★無添加ポークランチョンミート こんにやく ★厚揚げ ポール天 こんぶ にんじん だいこん こまつな	花かつお ★だいたい油 料理酒 ★しょうゆ 三温糖 みりん シママース	P 24 g	P 29 g
			大豆と小魚のみつがらめ ★豆・ア・麦・ご	カエリ ★だいたい ★アーモンド	★しょうゆ みりん 三温糖 水あめ ★いりごま	F 18 g	F 20 g
29	水	牛乳	ラーメン(麺) ★麦	★ラーメン		E 640 Kcal	E 695 Kcal
			みそラーメン ★豚・ご・豆・鶏	★ぶたにく なると にんじん キャベツ もやし コーン缶 ながねぎ わかめ にんにく しょうが	★ごま油 花かつお ★ポークブイヨン ★赤みそ ★白みそ オイスターソース ★いりごま こしょう	P 30 g	P 33 g
			ショーロンポー ★麦・豆・鶏・豚	★ショーロンポー		F 20 g	F 21 g
			オレンジ1/4 ★オ	★オレンジ			
30	木	牛乳	ごはん	こめ		E 593 Kcal	E 736 Kcal
			豚丼 ★豚・豆・麦	★ぶたにく にんじん たまねぎ こんにやく たけのこ こまつな ピーマン にんにく しょうが	料理酒 三温糖 ★だいたい油 ★しょうゆ オイスターソース みりん シママース でんぶん	P 22 g	P 26 g
			フルーツあえ ★も	パイン缶 みかん缶 ★黄桃缶 カラフルボール ナタデココ		F 13 g	F 14 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 い…いか オ…オレンジ エ…えび カ…かに り…りんご も…もも ゼ…ゼラチン ご…ごま
パ…パナナ 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・かにが混ざる漁法で捕獲されています。

(アーサー・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。

調味料

※1年を通し、よく使用する調味料です(2023.3修正)

調味料名	アレルギー表示
しょうゆ(濃い口・薄口)	大豆・小麦
料理酒	—
みりん	—
ミツカン酢/特濃酢	小麦
大豆油	大豆
ごま油	ごま・大豆
オイスターソース(小渡)	—
ウスターソース	大豆・りんご
ポークビーンズ	小麦・大豆・豚肉
チキンブイヨン(鶏ブイヨン)	鶏肉
ポークブイヨン(豚ブイヨン)	鶏肉・豚肉
マーガリン	乳・大豆
バター	乳
マイルドデミグラスソース(給食会)	小麦 鶏肉
カレールウ	小麦 牛肉 鶏肉 大豆
カレー粉(SB)	—
ハヤシルウ(フレーク)	小麦・大豆・牛肉
ドライカレー	小麦 乳 牛肉 豚肉 りんご
トマトケチャップ	—
ジェノバペースト	乳
白/赤ワイン	—
赤みそ/白みそ/麦みそ/甘口白みそ	大豆
白菜キムチ	小麦 大豆 りんご さば
ホットソース	—

調味料名	アレルギー表示
トマトピューレ	—
トマトホール/ダイスカット	—
トマトペースト	—
ノンエッグマヨネーズ	—
ウージパウダー	—
水あめ	—
サンキストレモン	—
シークワサー果汁	—
りんごピューレ	りんご
チリパウダー	—
チリミックス	豚肉・小麦・乳
コンソメ粉末(小渡)	牛肉・大豆
白いんげん豆ペースト	—
中華ベース麻婆豆腐(学校給食会)	小麦・大豆・ゼラチン 豚肉・牛肉・ごま
豆板醤(トウバンジャン)(130g)	—
豆板醤(トウバンジャン)(1kg)	大豆
甜麺醤(テンメンジャン)	小麦・大豆・ごま
11月使用する調味料	
梅びしお	りんご
ゆかり	—
きなこ	大豆
キムチの素	りんご・イカ・大豆
マリネドレッシング	大豆・りんご
チリソース	—
ピザソース	大豆・りんご
ピザ用チーズ	乳
—	—
—	—

加工品

※1年を通しよく使用する加工品です(2023.3修正)

食材名	アレルギー表示
(麺類)	
スパゲティー/うどん/ おきなわそば/ラーメン	小麦
冷やし中華	小麦、大豆、ごま
レモン入りスープ (ひやし中華)	りんご・大豆・小麦・ごま
(パン類)	
コッペパン/バーガーパン/ なかよしパン/あみパン/食パン/ 黒糖パン/黒米粉パン/紅いもパン/ パーカーハウスパン/全粒粉パン	小麦・乳・大豆
(練り製品)	
白かまぼこ/ポール天/ちきあげ /魚そうめん/ちくわ/なると/シーサー かまぼこ	—
(豆腐類)	
厚揚げ/豆腐/うすあげ/油揚げ	大豆

食材名	アレルギー表示
(肉類)	
無塩せきベーコン	豚肉
鶏レバーそぼろ	鶏肉
無添加ポークランチョンミート	豚肉・鶏肉
デリカハム	豚肉・大豆・乳
鶏ささみチャンク	鶏肉
無塩せきウインナー	豚肉
あらびきウインナー	豚肉・卵
ポークソーセージ (ウインナー)	小麦・乳・豚肉・大豆
粗びきミニカクテルウインナー	鶏肉・豚肉
(その他)	
シーチキンフレーク(缶)	大豆
シーチキンノンオイル(レトルト)	—

11月使用する加工品

すいとん	小麦
クッキングチーズ	乳
ごぼうパオズ	小麦・豚肉・大豆
ミルメーク(ココア)	大豆
スライスチーズ	乳
わかさぎフリッター	小麦・大豆
豆乳プリン	大豆
ひきわり納豆	大豆

たきこみわかめ	—
国産鶏豚使用ミートボール	大豆・豚肉・鶏肉
りんごジャム	りんご
焼き栗コロツケ	小麦・大豆
ふわっといちご	大豆・ゼラチン・りんご
ショーロンポー	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
カラフルボール	—
—	—