

令和5年9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	金	 救給カレー いわししょうが煮 ★麦・豆 とんじる ★豚・豆 ブルー	救給カレー		E 555 Kcal	E 567 Kcal
			★いわししょうがに		P 23 g	P 24 g
			★ぶたにく ごぼう にんじん しいたけ だいこん さといも ★とうふ こまつな	花かつお ★白みそ	F 27 g	F 27 g
			ブルー			
4	月	 ごはん ひじきいため ★豚・豆・麦・鶏 シブイのみそ汁 ★鶏・豆 ミニトマト	ごめ		E 546 Kcal	E 679 Kcal
			ひじき ★ぶたにく チキアギ ★あぶらあげ ★だいず こんにやく にんじん キャベツ ニラ	★大豆油 さとう ★しょうゆ 料理酒 みりん シママース ★ポークブイオン	P 22 g	P 26 g
			★とりにく こんぶ とうがん にんじん こまつな	花かつお ★白みそ ★麦みそ	F 15 g	F 16 g
			ミニトマト			
5	火	 なすミートスパゲティ ★麦・豚・鶏・豆・り ささみチーズやき ★乳・麦・鶏・豆 ぶどうゼリー	★スパゲティ ★ぶたにく ★鶏レバーそぼろ ★だいず なす にんじん たまねぎ ピーマン トマトダイスカット にんにく	トマトピューレ トマトケチャップ ★デミグラスソース 赤りん ★ウスターソース シママース ★大豆油 オリーブ油	E 587 Kcal	E 644 Kcal
			★ささみチーズフライ(※オープンで調理)		P 24 g	P 27 g
			ぶどうゼリー		F 22 g	F 23 g
6	水	 ごはん 牛肉と厚揚げのみそ煮 ★牛・豆・麦・ご とり肉と大根の汁 ★鶏・麦・豆	ごめ		E 564 Kcal	E 703 Kcal
			★ぎゅうにく ★あつあげ じゃがいも たまねぎ にんじん たけのこ きぬさや しいたけ	★大豆油 ★赤みそ ★しょうゆ さとう みりん ★七味唐辛子	P 21 g	P 25 g
			★とりにく だいこん にんじん ながねぎ しいたけ	花かつお ★うすくちしょうゆ シママース	F 14 g	F 15 g
7	木	 ごはん キムチズにくじゃが ★豚・豆・麦・り・さ・乳 ナムル ★麦・豆・ご うまかつてん ★麦・ア・ご・豆	ごめ		E 613 Kcal	E 748 Kcal
			★ぶたにく じゃがいも たまねぎ はくさい にんじん ★あおまめ こんにやく ★はくさいキムチ ★チーズ	★大豆油 さとう ★しょうゆ みりん 花かつお	P 23 g	P 27 g
			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 さとう ★ごま ★ごま油	F 18 g	F 20 g
8	金	 ごはん ホイコーロー ★豚・豆・麦・ご 肉団子スープ ★麦・ご・豆・鶏・豚 オレンジ1/4 ★オ	ごめ		E 569 Kcal	E 705 Kcal
			★ぶたにく キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン 赤ピーマン ★厚揚げ しょうが にんにく	★テンメンジャン ★しょうゆ 料理酒 トウバンジャン ★大豆油 ★ごま油 でんぶん さとう ★赤みそ シママース	P 23 g	P 28 g
			★中華風つくね はくさい にんじん ながねぎ 春雨	花かつお ★チキンブイオン ★しょうゆ こしょう シママース でんぶん ★ごま ★ごま油	F 15 g	F 16 g
11	月	 高菜ごはん ★豚・豆・鶏・麦・ご チキンのハニーマスタード焼き★鶏・麦・豆 アセロラミルク ★豆・り	ごめ おおむぎ ★ぶたにく にんじん ながねぎ ★高菜漬け しいたけ にんにく	★ポークブイオン ★大豆油 ★しょうゆ シママース ★ごま油	E 588 Kcal	E 670 Kcal
			★とりにく にんにく	シママース こしょう 粒入りマスタード ★しょうゆ はちみつ	P 22 g	P 25 g
			アセロラミルク		F 18 g	F 21 g
12	火	 ごはん ふ・イリチー ★卵・豆・麦 具だくさんみそ汁 ★豚・豆	ごめ		E 559 Kcal	E 697 Kcal
			★麩 ★卵 ★ツナ缶 にんじん キャベツ ニラ	シママース ★大豆油 ★しょうゆ こしょう	P 24 g	P 28 g
			★ぶたにく ★とうふ とうがん にんじん こまつな ながねぎ ごぼう こんにやく	花かつお ★麦みそ	F 16 g	F 18 g
13	水	 ごはん ピピンパどん ★豚・豆・麦・ご わかめスープ ★豚・鶏・麦・豆 もも缶 ★も	ごめ		E 576 Kcal	E 710 Kcal
			★ぶたにく ★だいず にんにく しょうが にんじん こまつな もやし	★しょうゆ みりん さとう 料理酒 ★赤みそ トウバンジャン ★大豆油 ★ごま油 ★ごま	P 26 g	P 31 g
			わかめ ちくわ なんと だいこん えのきたけ ながねぎ	花かつお ★チキンブイオン ★うすくちしょうゆ シママース こしょう	F 13 g	F 15 g
14	木	 ごはん 野菜いため ★豚・豆・麦 はるまき ★麦・豚・豆 あんだんすー ★豆	ごめ		E 640 Kcal	E 811 Kcal
			★ぶたにく ★とうふ チキアギ にんじん こまつな キャベツ もやし にんにく	★大豆油 シママース ★しょうゆ 料理酒	P 24 g	P 29 g
			★おいしい春巻き	★大豆油(揚げ1回目)	F 21 g	F 25 g
15	金	 あみパン(大里・佐敷・知念地区)★麦・乳・豆 ピザトースト(玉城地区) ★麦・乳・豆・豚・り いんげんソテー ★麦・豆 ポトフ ★鶏・豚・麦・豆 レーズンクリームジャム(大里佐敷知念地区)★乳・豆	★あみパン		E 682 Kcal	E 773 Kcal
			★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 28 g	P 32 g
			いんげん にんじん コーン ★ツナ缶	★大豆油 シママース こしょう ★しょうゆ	F 32 g	F 36 g
			★とりにく ★荒挽ミニカクテルウインナー ブロッコリー じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく	★チキンブイオン ★しょうゆ シママース こしょう ★大豆油		
			★レーズンクリームジャム			
19	火	 ごはん とうがんの煮つけ ★豚・豆・麦 ちぐさやき ★麦・卵・乳・豆・鶏	ごめ		E 574 Kcal	E 735 Kcal
			★ぶたにく こんにやく ★あつあげ ポール天 こんぶ とうがん にんじん こまつな	花かつお ★大豆油 料理酒 ★しょうゆ さとう みりん シママース	P 24 g	P 29 g
			ちぐさやき		F 17 g	F 20 g
20	水	 カレーうどん ★麦・豚・豆・り・乳・牛・鶏 かきあげ ★麦・豆 ミニたいやき ★麦・豆	★うどん ★ぶたにく たまねぎ にんじん こまつな しいたけ なんと はくさい ながねぎ にんにく	★大豆油 ★ウスターソース ★しょうゆ シママース ★脱脂粉乳 ★カレールウ 花かつお ★チキンブイオン	E 599 Kcal	E 600 Kcal
			★がね	★大豆油(揚げ2回目)	P 20 g	P 22 g
			★ミニたいやき		F 18 g	F 19 g
21	木	 ごはん ねぎ塩ぶたどん ★豚・豆・麦・ご アーモンドあえ ★鶏・ア・麦・豆	ごめ		E 549 Kcal	E 688 Kcal
			★ぶたにく ながねぎ こんにやく にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ もやし しょうが にんにく	★大豆油 料理酒 さとう ★しょうゆ シママース ★ごま油 ★ごま シークワサー果汁 こしょう	P 25 g	P 29 g
			こまつな もやし ★とりささみちゃんく	★アーモンド ★うすくちしょうゆ さとう	F 16 g	F 17 g
22	金	 五穀ごはん パパイアイリチー ★豚・豆・麦 イナムドゥチ ★豚・鶏・豆 手作りちんすこう ★麦・豆・ア	ごめ、五穀米		E 715 Kcal	E 854 Kcal
			★無塩せきベーコン パパイア ★ツナ缶 にんじん キャベツ ニラ チキアギ にんにく	★大豆油 ★しょうゆ シママース	P 27 g	P 31 g
			★ぶたにく こんにやく 白かまぼこ しいたけ	花かつお ★ポークブイオン ★甘口白みそ	F 25 g	F 28 g
		★こむぎこ	さとう ★ラード ★大豆油 ★アーモンド シママース			

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
25	月	牛乳 ごはん さばのごまみそかけ ★さ・豆・ご こまつなのおかかあえ ★麦・豆 はんぺんすまし汁 ★麦・や・豆	こめ		E 599 Kcal	E 755 Kcal
			★さば しょうが	★白みそ 料理酒 みりん さとう ★ねりごま ★ごま	P 26 g	P 31 g
			こまつな きゅうり もやし にんじん かつおぶし	★しょうゆ ★特濃酢 さとう シママース	F 21 g	F 24 g
			★はんぺんおわん種 白かまぼこ ★絹ごし豆腐 えのきたけ わかめ	花かつお だしこんぶ ★うすくちしょうゆ シママース		
26	火	牛乳 ごはん タマナーチャンプルー ★豚・鶏・豆・麦・ご みそ汁 ★鶏・豆 スティック納豆 ★麦・豆	こめ		E 568 Kcal	E 706 Kcal
			★ぶたにく キャベツ にんじん ★無添加ポークランチョンミート	★大豆油 シママース ★しょうゆ ★ごま油 こしょう	P 25 g	P 29 g
			からしな ★とうふ にんにく		F 19 g	F 21 g
			★とりにく とうがん にんじん こまつな	花かつお ★白みそ		
27	水	牛乳 バーガーパン ★麦・乳・豆 ホキフライ ★麦・豆 コールスロー ★卵・豆 ミネストローネ ★鶏・豚・豆・麦	★バーガーパン		E 634 Kcal	E 720 Kcal
			★ホキフライ	★大豆油(揚げ3回目)	P 25 g	P 28 g
			キャベツ きゅうり コーン	コールスロードレッシング	F 25 g	F 28 g
			★とりにく ★無塩せきベーコン ★ABCマカロニ にんじん たまねぎ キャベツ じゃがいも セロリ ★あおまめ トマトダイス にんにく	★大豆油 シママース こしょう ★ポークブイヨン		
28	木	牛乳 ごはん 豚肉とこんにゃくいため ★豚・豆・麦 ちくわのマヨネーズやき ★乳	こめ		E 599 Kcal	E 745 Kcal
			★ぶたにく ★あつあげ こんにゃく たまねぎ にんじん はくさい	料理酒 ★大豆油 さとう みりん ★しょうゆ シママース	P 24 g	P 29 g
			こまつな にんにく		F 21 g	F 23 g
			ちくわ かつおぶし	ノンエッグマヨネーズ ★生クリーム ★脱脂粉乳 のり		
29	金	牛乳 ごはん さつまいものあまから煮 ★鶏・麦・豆 おつきみ汁 ★鶏・豆 お月見だんご ★豆	こめ		E 639 Kcal	E 778 Kcal
			さつまいも ★とりにく れんこん にんじん きぬさや しょうが	★しょうゆ みりん さとう ★大豆油 花かつお	P 24 g	P 29 g
			★とりにく ★とうふ にんじん とうがん さといも ながねぎ こんにゃく	花かつお ★白みそ ★赤みそ	F 11 g	F 12 g
			★お月見だんご			

(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・かき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。

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・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)	—
甜麺醤(テンメンジャン)	小麦・大豆・ごま
煮干しだし	さば
粒入りマスタード	—
生クリーム	乳・大豆
9月使用する調味料	
七味唐辛子	ごま
チーズ	乳
ピザソース	大豆・りんご
ラード	大豆
コールスロールドレッシング	卵・大豆

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
レモン入リスープ (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	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)	—

9月使用する加工品

いわししょうが煮	小麦・大豆
ささみチーズフライ	乳・小麦・鶏肉・大豆
ぶどうゼリー	—
うまかってん	小麦・アーモンド・ごま・大豆
ちゅうか風つくね	小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉
春雨	—
高菜漬け	大豆
アセロラミルク	大豆・りんご
麩	小麦・大豆

おいしい春巻き	小麦・豚肉・大豆
レーズンクリームジャム	乳・大豆
ちぐさやき	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉
かきあげ(がね)	小麦・大豆
ミニたいやき	小麦・大豆
はんぺんおわん種	小麦・やまいも・大豆
スティック納豆	小麦・大豆
ホキフライ	小麦・大豆
ABCマカロニ	小麦
お月見だんご	大豆