

令和5年12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		
1	金	牛乳 ごはん はくさいスープ ★鶏・麦・豆 カレーおから ★鶏・麦・豆 ミルクココア ★豆	ごはん	ごはん		E 560 Kcal	E 662 Kcal
			★鶏肉 はるさめ はくさい にんじん ながねぎ しいたけ	★鶏肉 はるさめ はくさい にんじん ながねぎ しいたけ	花かつお こしょう ★しょうゆ シママース	P 21.4 g	P 24.6 g
			★鶏肉 ★おから ひじき にんじん たまねぎ ピーマン	★鶏肉 ★おから ひじき にんじん たまねぎ ピーマン	★しょうゆ ★大豆油 シママース ★チキンブイオン 花かつお さとう カレー粉	F 14 g	F 15.4 g
			★ミルク(ココア)	★ミルク(ココア)			
4	月	牛乳 ごはん いわしの梅煮 ★麦・豆 キムチーズにくじゃが ★豚・麦・豆・り・さ・乳・鶏	ごはん	ごはん		E 615 Kcal	E 751 Kcal
			★いわしうめに	★いわしうめに		P 25.3 g	P 29.1 g
			★豚肉 ★クッキングチーズ じゃがいも こんにやく はくさい にんじん たまねぎ ★あお豆 ★白菜キムチ	★豚肉 ★クッキングチーズ じゃがいも こんにやく はくさい にんじん たまねぎ ★あお豆 ★白菜キムチ	★大豆油 ★しょうゆ 本みりん ★ポークブイオン 花かつお さとう	F 18.6 g	F 20.2 g
5	火	牛乳 パジルスパゲティ ★麦・豚・鶏・乳 ほうれんそういりささみ チーズフライ ★乳・麦・鶏・豆 いちごとみかんの2色ゼリー ★オ	★鶏肉 ★無塩せきベーコン ★スパゲティ にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム パジル にんにく	シママース こしょう オリーブ油 ★チキンブイオン ★ジェノバペースト	E 639 Kcal	E 757 Kcal	
			★ほうれん草いりささみチーズフライ(※オープンで調理します)		P 22.3 g	P 26.1 g	
			★いちごとみかんの2色ゼリー		F 31.5 g	F 37.8 g	
6	水	牛乳 お弁当の日			E 138 Kcal	E 138 Kcal	
					P 6.8 g	P 6.8 g	
7	木	牛乳 ごはん からしな炒め ★豆・麦 すましじる ★鶏・麦・豆 手作り佃煮 ★麦・豆・ご	ごはん	ごはん		E 510 Kcal	E 644 Kcal
			★あつあげ ★シーチキンフレーク(缶) からしな にんじん もやし たまねぎ	★あつあげ ★シーチキンフレーク(缶) からしな にんじん もやし たまねぎ	★大豆油 ★しょうゆ シママース こしょう	P 22.3 g	P 25.9 g
			★鶏肉 わかめ だいこん えのきたけ こまつな	★鶏肉 わかめ だいこん えのきたけ こまつな	花かつお ★しょうゆ シママース	F 13.3 g	F 14.8 g
			カエリ ★ごま ひじき	カエリ ★ごま ひじき	本みりん ★酢 ★しょうゆ さとう		
8	金	牛乳 ごはん ピピンパ丼 ★豚・麦・豆・乳・ご ポトフ ★鶏・豚・豆	ごはん	ごはん		E 614 Kcal	E 769 Kcal
			★豚肉 ★きざみ大豆 ★デリカハム ★ごま しょうが もやし にんじん こまつな にんにく	★豚肉 ★きざみ大豆 ★デリカハム ★ごま しょうが もやし にんじん こまつな にんにく	★大豆油 料理酒 ★しょうゆ 本みりん 豆板醤 ★赤みそ さとう ★ごま油	P 25.6 g	P 30.7 g
			★鶏肉 ★粗びきミニカテルウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ セロリしめじ にんにく	★鶏肉 ★粗びきミニカテルウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ セロリしめじ にんにく	★チキンブイオン シママース こしょう ★大豆油	F 20.6 g	F 23.3 g
11	月	牛乳 ごはん コーンスープ ★鶏・卵・豚・麦・豆 ホイコーロー ★豚・豆・麦・ご	ごはん	ごはん		E 570 Kcal	E 710 Kcal
			★鶏肉 ★たまご でん粉 クリームコーン缶 コーン にんじん しめじ チンゲンサイ	★鶏肉 ★たまご でん粉 クリームコーン缶 コーン にんじん しめじ チンゲンサイ	★ポークブイオン 花かつお こしょう ★うすくちしょうゆ ★しょうゆ シママース	P 24 g	P 28.4 g
			★豚肉 ★厚揚げ でん粉 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 しょうが にんにく	★豚肉 ★厚揚げ でん粉 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 しょうが にんにく	★テンメンジャン ★しょうゆ 料理酒 豆板醤 ★大豆油 シママース ★赤みそ さとう ★ごま油	F 14.8 g	F 16.2 g
12	火	牛乳 ごはん 魚そうめん汁 ★鶏・麦・豆 かぼちゃのそぼろ煮 ★鶏・豆・麦 オレンジ ★オ	ごはん	ごはん		E 551 Kcal	E 687 Kcal
			★鶏肉 魚そうめん もずく にんじん こまつな ねぎ	★鶏肉 魚そうめん もずく にんじん こまつな ねぎ	花かつお ★しょうゆ シママース	P 23.4 g	P 27.6 g
			★鶏肉 ★厚揚げ かぼちゃ たまねぎ にんじん ★あお豆 しょうが	★鶏肉 ★厚揚げ かぼちゃ たまねぎ にんじん ★あお豆 しょうが	★大豆油 本みりん 料理酒 ★しょうゆ 花かつお さとう	F 12.1 g	F 13.2 g
13	水	牛乳 コッペパン(大里知念佐敷) ★麦・乳・豆 揚げパン(玉城地区) ★麦・乳・豆・ア クラムチャウダー ★豚・麦・乳・豆・鶏 ママレードジャム (大里知念佐敷) ほうれん草オムレツ ★卵・豆	★コッペパン		E 784 Kcal	E 761 Kcal	
			★コッペパン ★きな粉 ★だっしふんにゅう ★アーモンド さとう 黒糖	★大豆油(揚げ1回目)	P 30.2 g	P 30.1 g	
			あさり ★無塩せきベーコン ★だっしふんにゅう じゃがいも ★こむぎこ ★マーガリン ★生クリーム たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな	こしょう ★ポークブイオン シママース	F 27.5 g	F 30.8 g	
			ママレード				
14	木	牛乳 しそごはん みそ汁 ★鶏・豆 ふイリチー ★麦・豆・卵	ごはん	ごはん		E 555 Kcal	E 657 Kcal
			★鶏肉 わかめ だいこん にんじん こまつな	★鶏肉 わかめ だいこん にんじん こまつな	ゆかり 花かつお ★白みそ	P 24.6 g	P 28.6 g
			★たまご ★シーチキンフレーク(缶) ★湿麺 にんじん キャベツ なら	★たまご ★シーチキンフレーク(缶) ★湿麺 にんじん キャベツ なら	シママース ★大豆油 ★しょうゆ こしょう	F 15.9 g	F 17.6 g
15	金	牛乳 ごはん ひじき炒め ★豚・豆・麦・鶏 さばの西京焼き ★さ・豆 はんぺんすまし汁 ★麦・山・豆	ごはん	ごはん		E 640 Kcal	E 801 Kcal
			ひじき ★豚肉 ★油揚げ ★だいず こんにやく にんじん キャベツ なら	ひじき ★豚肉 ★油揚げ ★だいず こんにやく にんじん キャベツ なら	★大豆油 ★しょうゆ 料理酒 本みりん さとう シママース ★ポークブイオン ★甘口白みそ	P 28.8 g	P 34.6 g
			★さば	★さば	料理酒 本みりん ★白みそ さとう	F 24.5 g	F 28.5 g
18	月	牛乳 ごはん けんちん汁 ★鶏・豆・麦 なつとう ★麦・豆 かぼちゃひき肉フライ ★麦・豆・豚・り	ごはん	ごはん		E 620 Kcal	E 789 Kcal
			★鶏肉 ★豆腐 里芋 にんじん だいこん こまつな こんにやく	★鶏肉 ★豆腐 里芋 にんじん だいこん こまつな こんにやく	花かつお ★チキンブイオン ★しょうゆ シママース	P 24.6 g	P 28.7 g
			★なつとう	★なつとう		F 20.9 g	F 23.9 g
19	火	牛乳 ごはん マーボーだいこん ★豆・豚・ご・ぜ・牛・麦・鶏 中華サラダ ★麦・豆・ご	ごはん	ごはん		E 567 Kcal	E 710 Kcal
			★豆腐 ★豚肉 でん粉 だいこん にんじん たまねぎ なら しょうが しいたけ にんにく	★豆腐 ★豚肉 でん粉 だいこん にんじん たまねぎ なら しょうが しいたけ にんにく	★大豆油 豆板醤 オイスターソース 中華ベース麻婆豆腐 ★ポークブイオン ★赤みそ★ごま油 さとう ★しょうゆ	P 20.2 g	P 23.9 g
			わかめ かにかま ★ごま きゅうり もやし にんじん	わかめ かにかま ★ごま きゅうり もやし にんじん	★しょうゆ ★特濃酢 さとう ★ごま油	F 17.3 g	F 19.5 g
20	水	牛乳 麦ごはん ポークカレー ★豆・豚・鶏・乳・麦・牛・り ヨーグルトあえ ★乳・も・豆	ごはん おおむぎ		E 664 Kcal	E 792 Kcal	
			★豚肉 ★とりレバー 白花生いんげん ★だっしふんにゅう じゃがいも ★マーガリン ★こむぎこ にんじん たまねぎ ピーマン ブルーン にんにく	★豚肉 ★とりレバー 白花生いんげん ★だっしふんにゅう じゃがいも ★マーガリン ★こむぎこ にんじん たまねぎ ピーマン ブルーン にんにく	★大豆油 ★カレールーウ ★デミグラスソース ★ウスターソース シママース カレー粉 ★ポークブイオン トマトケチャップ	P 23.4 g	P 27.4 g
21	木	牛乳 うどんじる ★麦・豆・豚・鶏 やさしいため ★豆・麦 みかん	★油揚げ ★鶏肉 なると ★うどん にんじん ながねぎ	★しょうゆ 料理酒 花かつお ★ポークブイオン シママース 本みりん	E 594 Kcal	E 573 Kcal	
			★豆腐 ★シーチキンフレーク(缶) にんじん もやし キャベツ なら	★豆腐 ★シーチキンフレーク(缶) にんじん もやし キャベツ なら	★大豆油 ★しょうゆ シママース こしょう	P 28 g	P 29.4 g
			みかん	みかん		F 18.3 g	F 19.9 g

22	金		冬至ジュース ★豚・豆・麦・鶏	こめ ★豚肉 ★油揚げ かまぼこ おおむぎ タロイモ しいたけ にんじん ねぎ 細切昆布	★大豆油 料理酒 ★しょうゆ 本みりん シママース ★ポークブイヨン 花かつお	E 377 Kcal	E 472 Kcal
			カップもずく ★麦・豆	★味付けもずく		P 19.3 g	P 24.4 g
			白身魚フライ ★麦・豆	★白身魚フライ(ほき)	★大豆油(揚げ3回目)	F 18.1 g	F 22.6 g
25	月		なかよしパン ★乳・麦・豆	★なかよしパン		E 706 Kcal	E 804 Kcal
			キャベツのクリーム煮 ★鶏・麦・豚・豆・乳	★鶏肉 ★無塩せきベーコン ★だっしふんにゆうじゃがいも ★マーガリン ★こむぎこた まねぎ にんじん キャベツ ★あお豆 ウージパウダー にんにく	シママース 白ワイン しょう ★チキンブイヨン ★大豆油	P 30.5 g	P 34.9 g
			チキンのトマトソースかけ ★鶏・豚	★鶏肉 トマト缶 たまねぎ にんにく	シママース しょう さとう ★ポークブイヨン オリーブ油	F 30.4 g	F 34.3 g
			お楽しみケーキ ★豆	★お米deクリスマスチョコケーキ			

1月の献立表

※1月の献立表・アレルギー詳細表は、1月5日(金)までに掲載する予定です。

1月	火		黒米ごはん	ごはん 黒米		E 557 Kcal	E 660 Kcal
			クーブイリチー ★豚・豆・麦・鶏	★豚肉 かまぼこ こんにゃく こんぶ	★大豆油 ★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 料理酒	P 26.6 g	P 30.7 g
			なかみ汁 ★豚・鶏・麦・豆	★豚肉 中味 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	F 16.7 g	F 18.5 g
			くだもの	※くだもの詳細は1月の詳細献立表よりご確認ください。			
10	水		弁当の日			E Kcal	E Kcal
						P g	P 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。

