

令和5年4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	
10	月	くろこめ	こめ くるこめ		E 650 Kcal	E 757 Kcal
		イナムドゥチ ★豚・豆・鶏	★豚肉 白かまぼこ こんにやく しいたけ ★油揚げ	花かつお ★ポークブイオン ★甘口白みそ 本みりん	P 27.4 g	P 31.7 g
		クーバイリチー ★豚・豆・麦・鶏	★豚肉 昆布 白かまぼこ 切干大根 にんじん こんにやく	★大豆油 ★しょうゆ 本みりん さとう シママース ★ポークブイオン 花かつお	F 19.5 g	F 21.1 g
		ちんすこう ★麦	★新垣ちんすこう(プレーン)			
11	火	ごはん	こめ		E 621 Kcal	E 771 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 25.3 g	P 30.1 g
		ちくわのマヨネーズ焼き ★乳・豆	ちくわ かつお節 あおのり	ノンエッグマヨネーズ ★生クリーム ★スキムミルク	F 21.9 g	F 24.9 g
		ひじき炒め ★豚・豆・麦・鶏	ひじき ★豚肉 ★油揚げ ★大豆 こんにやく にんじん キャベツ には	★大豆油 さとう ★しょうゆ 料理酒 本みりん シママース ★ポークブイオン		
12	水	パジルスパゲティ ★麦・鶏・豚・乳	★スパゲティ ★鶏肉 ★無塩せきベーコン にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム にんにく パジル	オリーブ油 シママース こしょう ★チキンブイオン ★ジェノバペースト	E 689 Kcal	E 807 Kcal
		かぼちゃひき肉フライ ★麦・豆・豚・り	★かぼちゃひき肉フライ	★大豆油(①回目)	P 20.7 g	P 23.9 g
		おいわいクレープ ★豆	★おいわいクレープ		F 35.7 g	F 40.8 g
13	木	ごはん	こめ		E 586 Kcal	E 738 Kcal
		だいごんのそばろに ★豚・鶏・豆・麦	だいごん ★豚肉 ★無添加ポークランチョンミート ★大豆 にんじん たまねぎ ★厚揚げ こまつな	★大豆油 ★ポークブイオン 本みりん さとう シママース ★しょうゆ でんぶん	P 25.4 g	P 30.5 g
		さばのうめみそやき ★さ・豆	★さば ねりうめ	★白みそ 料理酒 本みりん	F 21.5 g	F 24.8 g
14	金	コッペパン ★麦・乳・豆	★コッペパン		E 590 Kcal	E 672 Kcal
		キャベツのクリーム煮 ★鶏・豚・豆・乳・麦	★鶏肉 ★無塩せきベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも キャベツ ★あお豆 にんにく	★マーガリン ★小麦粉 ★スキムミルク シママース 白ワイン こしょう ★チキンブイオン ★大豆油 ウージパウダー	P 23.5 g	P 26.5 g
		ブロッコリーサラダ	ブロッコリー カリフラワー きゅうり 黄ピーマン	笑顔でランチイタリアンドレッシング	F 21 g	F 23.4 g
		リンゴジャム ★り	★りんごジャム			
17	月	麦ごはん	こめ おおむぎ		E 606 Kcal	E 722 Kcal
		チキンカレー ★鶏・豆・乳・麦・牛・り	★鶏肉 ★鶏レバー そぼろ にんじん たまねぎ じゃがいも ★あお豆 白いんげん にんにく ブルーン	★大豆油 ★マーガリン ★小麦粉 ★スキムミルク カレー粉 ★カレールウ ★デミグラスソース ★ウスターソース ケチャップ シママース ★ポークブイオン	P 22.8 g	P 26.4 g
		だいごんのレモン漬け ★麦	だいごん きゅうり	★ミツカン酢 グラニュー糖 シママース サンキストレモン	F 14.7 g	F 15.9 g
18	火	ごはん	こめ		E 540 Kcal	E 696 Kcal
		はくさいの味噌汁 ★鶏・豆	★鶏肉 だいごん にんじん わかめ ★油揚げ はくさい	花かつお ★白みそ	P 25.5 g	P 31.5 g
		マーミナーイリチー ★豆・麦	にんじん もやし ★厚揚げ チキアギ には ★ツナ缶	★大豆油 ★しょうゆ シママース こしょう	F 15.8 g	F 18.2 g
		くるま麩ナゲット ★麦・鶏・豆	★くるま麩と鶏肉のナゲット			
19	水	ごはん	こめ		E 540 Kcal	E 678 Kcal
		コーンと卵のスープ ★鶏・卵・豚・豆・麦	★鶏肉 クリームコーン コーン ★たまご にんじん しめじ チンゲンサイ	★ポークブイオン 花かつお ★うすくちしょうゆ ★しょうゆ シママース こしょう でんぶん	P 21.3 g	P 25.1 g
		ホイコーロー ★豚・豆・ご・麦	★豚肉 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 ★ミニ絹厚揚げ しょうが にんにく	★エブリイテンメンジャン ★しょうゆ 料理酒 豆板醤 ★大豆油 ★ごま油 でん粉 さとう ★赤みそ シママース	F 14.1 g	F 15.5 g
20	木	おきなわそば ★麦	おきなわそば		E 593 Kcal	E 637 Kcal
		おきなわそば(汁) ★豚・鶏・豆・麦	★豚肉 白かまぼこ 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 ★ポークブイオン ★チキンブイオン ★しょうゆ 本みりん 料理酒 シママース	P 22.3 g	P 24.2 g
		ウサチー ★麦	だいごん きゅうり にんじん わかめ	★特濃酢 さとう シママース	F 17.2 g	F 18 g
		べにいもだんご ★ご・豆	★紅芋だんご	★大豆油(②回目)		
21	金	麦ごはん	こめ おおむぎ		E 606 Kcal	E 713 Kcal
		はるさめスープ ★豚・豆・乳・鶏・麦	はるさめ にんじん はくさい しいたけ コーン ★デリカハム	★ポークブイオン 花かつお シママース ★しょうゆ こしょう	P 26.3 g	P 30.6 g
		ピビンバ ★豚・豆・ご・麦	★豚肉 ★大豆 にんにく しょうが にんじん こまつな もやし ★ごま	★しょうゆ 本みりん さとう 料理酒 ★赤みそ 豆板醤 ★大豆油 ★ごま油	F 13.5 g	F 14.7 g
		ぶどうゼリー	ぶどうゼリー			
24	月	ごはん	こめ		E 638 Kcal	E 767 Kcal
		みそしる ★鶏・豆	★鶏肉 じゃがいも にんじん わかめ えのき こまつな	花かつお ★白みそ	P 29.6 g	P 34.6 g
		タマナーチャンブルー ★豚・鶏・豆・麦・ご	★豚肉 キャベツ にんじん ★無添加ポークランチョンミート たまねぎ ★豆腐 にんにく	★大豆油 シママース ★しょうゆ ★ごま油 こしょう	F 22 g	F 24.9 g
		大豆と小魚のみつがらめ ★豆・ア・ご・麦	カエリ ★大豆 ★アーモンド ★ごま	★しょうゆ 本みりん さとう 水あめ		

25	火		麦ごはん	こめ おおむぎ		E 585 Kcal	E 699 Kcal
			マーボーだいこん ★豆・豚・ご・麦・ゼ・牛・鶏	だいこん ★豆腐 ★豚肉 しいたけ にんじん たまねぎ たら にんにく しょうが	★大豆油 ★ごま油 豆板醤 オイスターソース ★麻婆豆腐の素 ★赤みそ さとう ★ポークブイオン ★しょうゆ でん粉	P 21.2 g	P 24.7 g
			パンサンス ★豚・豆・乳・麦・ご	★デリカハム マロニー にんじん もやし きゅうり	さとう ★特濃酢 ★しょうゆ ★ごま油 シママース	F 15.6 g	F 17.4 g
26	水		パン ★麦・乳・豆	★バーカーハウスパン(大里・玉城地区) ★バーガーパン(佐敷・知念地区)		E 550 Kcal	E 643 Kcal
			やさいスープ ★鶏・豚・麦・豆・牛	★鶏肉 ★マカロニ にんじん じゃがいも たまねぎ キャベツ セロリ	★ポークブイオン ★しょうゆ シママース こしょう ★コンソメ粉末	P 26.2 g	P 31.2 g
			コロコロサラダ ★豚・豆・乳・麦・ゼ	★デリカハム きゅうり 黄ピーマン ★あお豆 コーン ★大豆 レッドキドニー	★タンカンドレッシング	F 17.2 g	F 19.3 g
			ハンバーグのソースかけ ★豆・豚・鶏・麦・り	★国産ミートハンバーグCa&Fe しめじ えのき	★デミグラスソース ケチャップ ★ウスターソース さとう		
27	木		うっちゃんライス ★鶏・豆・麦	こめ おおむぎ ★鶏肉 たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム コーン	★大豆油 ★しょうゆ シママース こしょう 花かつお ★チキンブイオン うっちゃん粉	E 555 Kcal	E 657 Kcal
			かつおフライ ★麦・豆	★かつおカツ	★大豆油(③回目)	P 25.3 g	P 30 g
			カップもずく ★麦・豆	★味付けもずく		F 16.5 g	F 18.8 g
28	金		ごはん	こめ		E 527 Kcal	E 656 Kcal
			魚そうめんじる ★豆・麦・鶏	魚そうめん だいこん もずく しいたけ にんじん オクラ しょうが	花かつお ★しょうゆ ★チキンブイオン シママース	P 22.3 g	P 26.2 g
			じゃがいものきんぴら ★豚・豆・ご・麦	★豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん こんにやく ★あお豆 しょうが ★ごま	★大豆油 ★しょうゆ シママース 本みりん さとう ★ごま油 花かつお	F 11.1 g	F 11.8 g
			ニューサマー1/4	ニューサマー			

(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。

