

令和5年5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=たんぱく質、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	月	 スパゲティナポリタン ★麦・豚・豆・り	★スパゲティ ★無塩せきベーコン ★無塩せきウインナー にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく	オリーブ油 さとう こしょう トマトピューレ トマトペースト トマトケチャップ シママース ウスターソース	E 538 Kcal P 19 g F 31 g	E 587 Kcal P 20 g F 33 g
		ささみチーズフライ ★乳・麦・鶏・豆	★ささみチーズフライ			
		さつまいもスティック	さつまいもスティック			
2	火	 ごはん	こめ		E 628 Kcal	E 789 Kcal
		さばの西京焼き ★さ・豆	★さば	★甘口白みそ 料理酒 みりん さとう	P 27 g	P 33 g
		ごまあえ ★ご・麦・豆	こまつな きゅうり きゃべつ にんじん ★ごま	★しょうゆ ★酢 さとう みりん	F 23 g	F 27 g
		冬瓜汁 ★鶏・豆・麦	★とりこくに にんじん とうがん わかめ ★とうふ	花かつお ★チキンブイオン ★しょうゆ こしょう シママース でんぷん		
8	月	 ごはん	こめ		E 572 Kcal	E 704 Kcal
		ゴーヤーチャンプルー ★豚・鶏・豆・卵・麦	★無添加ポークランチョンミート ★ツナ缶 ★とうふ にんじん たまねぎ ゴーヤー ★たまご	★だいたい油 ★しょうゆ シママース	P 25 g	P 30 g
		シカムドゥチ ★豚・鶏・豆・麦	★ぶたにく 白かまぼこ こんにやく しいたけ だいこん しょうが	花かつお ★ポークブイオン ★しょうゆ シママース	F 19 g	F 21 g
		オレンジ1/4 ★オ	★オレンジ			
9	火	 麦ごはん	ごはん おおむぎ		E 651 Kcal	E 808 Kcal
		ポークカレー ★豚・鶏・豆・乳・麦・牛・り	★ぶたにく ★とりレバーそぼろ にんじん たまねぎ じゃがいも ピーマン 白いんげん豆ペースト にんにく ブルーン	★大豆油 ★マーガリン ★小麦粉 ★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 ★チキンブイオン ウーヅパウダー	P 23 g	P 27 g
		ヨーグルトあえ ★乳・も・豆	★もも パイン みかん ★くろまめ ★ヨーグルト		F 16 g	F 18 g
10	水	 きびごはん	こめ もちきび		E 595 Kcal	E 703 Kcal
		豚肉とこんにやくいため ★豚・豆・麦	★豚肉 ★あつあげ こんにやく たまねぎ にんじん 白菜 こまつな にんにく	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 28 g
		あんだんすー ★豆	にら ★ツナ缶 かつおぶし	★白みそ ★麦みそ ★大豆油 さとう みりん	F 16 g	F 18 g
		手作り黒糖ビーンズ ★豆	★だいたい	こくとう		
11	木	 コッペパン(大里・佐敷・知念地区) ★麦・乳・豆	コッペパン		E 642 Kcal	E 758 Kcal
		揚げパン(玉城地区) ★麦・乳・豆・ア	コッペパン ★きなこ ★アーモンド	さとう こくとう ★脱脂粉乳 ★大豆油(揚げ1回目)	P 26 g	P 30 g
		オムレツ ★卵・豆	Caたっぷりオムレツ(ほうれん草)		F 24 g	F 29 g
		ポトフ ★鶏・豚・豆	★とりこくに ★荒挽ミニカクテルウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ しめじ にんにく	★チキンブイオン シママース こしょう ★だいたい油		
		いちごジャム(大里・佐敷・知念地区) ★り	いちごミックスジャム			
12	金	 ごはん	ごはん		E 574 Kcal	E 710 Kcal
		チンジャオロース ★牛・麦・豆	★牛肉 ピーマン にんじん たけのこ にんにく	★しょうゆ みりん 料理酒 さとう オイスターソース 豆板醤 でんぷん シママース ★大豆油	P 24 g	P 28 g
		ちゅうかふうスープ ★鶏・麦・豆・ご	★鶏肉 はくさい にんじん わかめ 長ねぎ 春雨 ごま	花かつお ★チキンブイオン ★しょうゆ こしょう シママース でんぷん ★ごま油	F 16 g	F 17 g
		アセロラゼリー ★り	★アセロラゼリー			
15	月	 くるこめごはん	こめ くるこめ		E 636 Kcal	E 759 Kcal
		せんぎりイリチー ★豚・豆・鶏・麦	★豚肉 千切大根 にんじん チキアギ こんにやく 細切昆布	★大豆油 さとう みりん ★ポークブイオン ★しょうゆ 料理酒 シママース	P 28 g	P 32 g
		なかみ汁 ★豚・鶏・麦・豆	★豚肉 ★豚なかみ こんにやく しいたけ しょうが	花かつお ★ポークブイオン ★しょうゆ シママース	F 17 g	F 19 g
		アガラサー ★麦・乳	★強力粉 ★牛乳	こくとう ベーキングパウダー ウーヅパウダー		
16	火	 うどんじる ★麦・豆・鶏・豚	★うどん ★あぶらあげ ★鶏肉 なんと にんじん 長ねぎ	★しょうゆ 料理酒 花かつお ★ポークブイオン シママース みりん	E 613 Kcal	E 697 Kcal
		やさいいため ★豆・麦	★とうふ にんじん もやし きゃべつ にら ★ツナ缶	★だいたい油 ★しょうゆ シママース こしょう	P 27 g	P 31 g
		さつまパイ ★麦・乳・豆	★さつまパイ	★大豆油(揚げ2回目)	F 25 g	F 27 g
17	水	 ごはん	こめ		E 529 Kcal	E 660 Kcal
		豚丼 ★豚・豆・麦	★豚肉 にんじん たまねぎ こんにやく たけのこ チンゲンサイ ピーマン しょうが にんにく	料理酒 さとう ★大豆油 ★しょうゆ オイスターソース みりん シママース でんぷん	P 23 g	P 27 g
		甘酢あえ ★麦	だいこん にんじん きゅうり わかめ	★特濃酢 さとう シママース	F 13 g	F 14 g
18	木	 ごはん	こめ		E 554 Kcal	E 688 Kcal
		ヌンケグラー ★鶏・豆・麦	★鶏肉 だいこん にんじん グリンピース しいたけ チキアギ ★あぶらあげ	★しょうゆ みりん 料理酒 花かつお ★大豆油 シママース	P 26 g	P 30 g
		チムシンジ ★豚・麦・豆	★豚肉 ★豚レバー じゃがいも にんじん とうがん にら しょうが にんにく	花かつお シママース ★うすくちしょうゆ	F 13 g	F 15 g
		ミネオラオレンジ1/4 ★オ	★ミネオラオレンジ			
19	金	 ごはん	こめ		E 641 Kcal	E 805 Kcal
		にくじゃが ★豚・豆・麦	★豚肉 にんじん たまねぎ じゃがいも こんにやく ★あぶらあげ グリンピース にんにく	料理酒 ★大豆油 みりん ★しょうゆ さとう シママース 花かつお	P 28 g	P 33 g
		いわしの梅煮 ★麦・豆	★いわし梅煮		F 20 g	F 23 g
22	月	 ピラフ ★豚・鶏・豆・乳	こめ ★無塩せきベーコン ★鶏肉 コーン にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ 赤ピーマン パセリ にんにく	★ポークブイオン ★大豆油 ★マーガリン 白ワイン こしょう シママース	E 666 Kcal	E 756 Kcal
		きびなごの南蛮漬け ★豆・麦	きびなご たまねぎ にんじん ピーマン	★大豆油(揚げ3回目) みりん さとう ★しょうゆ ★酢 シークワサー果汁 でんぷん	P 26 g	P 29 g
		あじわいプリン ★豆	★あじわいプリン		F 23 g	F 26 g
23	火	 きびごはん	こめ もちきび		E 597 Kcal	E 710 Kcal
		八宝菜 ★豚・卵・鶏・豆・ご・麦	★豚肉 たまねぎ にんじん なんと ★うずらたまご 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	★ポークブイオン ★大豆油 ★ごま油 ★しょうゆ オイスターソース シママース さとう でんぷん	P 22 g	P 25 g
		パンサンスー ★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 ★酢 ★しょうゆ ★ごま油 ★ごま	F 17 g	F 19 g

24	水		ごはん	こめ		E 555 Kcal	E 690 Kcal
			ガバオライス ★鶏・豆・り・麦・ご	★鶏肉 ★大豆の華 たまねぎ 赤ピーマン しめじ バジル にんにく	料理酒 オイスターソース ★ウスターソース さとう ★しょうゆ 豆板醤 シママース こしょう ★ごま油	P 24 g	P 28 g
			わかめスープ ★豆・さ・麦	わかめ にんじん ★とうふ えのきたけ コーン だいこん ねぎ	花かつお 煮干しだし ★しょうゆ シママース こしょう	F 15 g	F 16 g
			オレンジ1/4 ★オ	★オレンジ			
25	木		あみパン ★麦・乳・豆	★あみパン		E 579 Kcal	E 663 Kcal
			クラムチャウダー ★麦・乳・豆・鶏・豚	あさり ★無塩せきベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも マッシュルーム ほうれんそう ★生クリーム	★小麦粉 ★マーガリン ★だっしふんにゆう こしょう ★ポークブイヨン シママース	P 26 g	P 30 g
			ころころサラダ ★豚・乳・豆・麦	★デリカハム きゅうり 黄ピーマン ★あお豆 コーン ★大豆 ガルバンゾー レッドキドニー マローファットピース	オリーブ油 ★酢 シークワサー果汁 さとう シママース こしょう	F 22 g	F 24 g
26	金		ごはん	こめ		E 575 Kcal	E 710 Kcal
			とうがんのちゅうかに ★豆・豚・麦・ご・鶏	とうがん ★とうふ ★豚肉 ★大豆 にんじん たまねぎ きくらげ こまつな しょうが にんにく	★しょうゆ さとう ★大豆油 ★ごま油 シママース ★ポークブイヨン でんぷん	P 22 g	P 25 g
			わかさぎフリッター ★麦・豆	★わかさぎフリッター		F 21 g	F 23 g
29	月		ごはん	こめ		E 579 Kcal	E 727 Kcal
			きゃべつ入平つくね ★鶏・豚	★きゃべつ入り平つくね		P 24 g	P 29 g
			きんぴらごぼう ★豚・豆・ご・鶏・麦	ごぼう ★豚肉 にんじん こんにゃく かまぼこ	★大豆油 ★ごま油 ★ポークブイヨン 料理酒 さとう みりん ★しょうゆ ★ごま シママース ★七味唐辛子	F 17 g	F 19 g
			もずくのすましじる ★豆・さ・麦	もずく 魚そうめん ★とうふ 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		
30	火		ごはん	こめ		E 522 Kcal	E 654 Kcal
			れんこんと鶏肉の炒めに ★鶏・豆・豚・麦・ご	★鶏肉 れんこん じゃがいも にんじん しめじ いんげん こんにゃく にんにく	料理酒 ★大豆油 ★ポークブイヨン ★しょうゆ さとう みりん ★七味唐辛子 ★ごま ★ごま油	P 21 g	P 24 g
			みそ汁 ★鶏・豆	★鶏肉 だいこん にんじん わかめ こまつな	花かつお ★白みそ	F 13 g	F 14 g
31	水		麦ごはん	こめ おおむぎ		E 629 Kcal	E 745 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 グリーンピース にんにく	★大豆油 ★ハヤシルウ ★脱脂粉乳 トマトケチャップ ★デミグラスソース シママース 赤ワイン ウージパウダー	P 22 g	P 25 g
			パイン缶	パイン		F 17 g	F 19 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 り・・・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。