

令和5年6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	木	ごはん	こめ		E 585 Kcal	E 687 Kcal
		牛乳 ブルコギ丼 ★豚・ご・豆・麦	★豚肉 ★ごま にんじん たまねぎ 長ねぎ しめじ ピーマン にんにく	★しょうゆ 料理酒 本みりん さとう とうぼんじやん こしょう ★大豆油 ★ごま油	P 26 g	P 30 g
		味噌子げ風スープ ★豚・豆・ご・鶏	★豚肉 ★木綿豆腐 ★赤みそ たまねぎ にんじん もやし ながねぎ	料理酒 本みりん ★チキンブイヨン ★ごま油 ★みそ	F 15 g	F 16 g
		オレンジ1/4 ★オ	★オレンジ		F 15 g	F 16 g
2	金	牛乳 コッペパン(玉城・大里地区) ★麦・乳・豆	★コッペパン		E 522 Kcal	E 660 Kcal
		揚げパン(佐敷・知念地区) ★麦・乳・豆・ア	★コッペパン ★きな粉 ★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 27 g	P 33 g
		あさり野菜のスープ ★鶏・麦・豆	★とり肉 あさり じゃがいも たまねぎ はくさい にんじん セロリ	花かつお ★チキンブイヨン ★しょうゆ シママース こしょう さとう	F 16 g	F 18 g
		チリコンカン ★豆・豚・麦・乳・り	ひよこ豆 青えんどう豆 レッドキドニー ★だいず ★豚肉 たまねぎ コーン にんじん ★あお豆 にんにく	さとう トマトピューレ トマトケチャップ ★ウスターソース ★大豆油 ★チャツネ ★チリミックス		
		りんごジャム ★り	★りんごジャム			
5	月	牛乳 ごはん	こめ		E 625 Kcal	E 730 Kcal
		へちまのちゅうかに ★豆・豚・麦・ご・鶏	★とうふ ★豚肉 ★大豆 へちま たまねぎ にんじん きくらげ こまつな しょうが にんにく	★しょうゆ ★大豆油 シママース ★ごま油 ★ポークブイヨン さとう でん粉	P 24 g	P 27 g
		鉄カルサラダ ★豆・ご・麦	ひじき ★大豆 ちりめん ★ごま にんじん コーン ブロッコリー	★ごまドレッシング	F 24 g	F 27 g
6	火	牛乳 しそごはん	こめ	ゆかり	E 528 Kcal	E 659 Kcal
		五目煮 ★鶏・豆・麦	★とりにく ★だいず だいこん にんじん こんにやく いんげん しいたけ	花かつお 料理酒 シママース さとう ★しょうゆ みりん ★大豆油	P 24 g	P 28 g
		アーサ汁 ★豆・豚・鶏・麦	アーサ ★とうふ しょうが	花かつお ★ポークブイヨン ★しょうゆ シママース	F 14 g	F 16 g
7	水	牛乳 ごはん	こめ		E 527 Kcal	E 620 Kcal
		クレープイリチー ★豚・豆・麦・鶏	★豚肉 かまぼこ こんにやく 切干大根 にんじん 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	P 25 g	P 28 g
		つくねじる ★麦・ご・豆・鶏・豚・さ	★中華風つくね しめじ だいこん にんじん こまつな しょうが	花かつお ★煮干しだし ★うすくちしょうゆ シママース	F 14 g	F 16 g
		ミニフィッシュ	ごまなしミニフィッシュ			
8	木	牛乳 なかよしパン ★麦・乳・豆	★なかよしパン		E 616 Kcal	E 696 Kcal
		チキンと野菜のにこみ ★鶏・豆・麦・り	★とりにく ★だいず じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ いんげん トマト	トマトケチャップ トマトピューレ シママース ★しょうゆ ★ウスターソース 料理酒 でん粉 ★チキンブイヨン ★大豆油 さとう	P 24 g	P 28 g
		アーモンドサラダ ★ア	★アーモンド だいこん きゅうり カリフラワー コーン	イタリアンドレッシング	F 25 g	F 27 g
		黒豆きなこクリーム ★乳・ご・豆	★黒豆きなこクリーム			
9	金	牛乳 ごはん	こめ		E 621 Kcal	E 714 Kcal
		にんじんしりしりー ★卵・麦・豆	ツナ(レトルト) ★たまご にんじん たまねぎ なら かつお節	シママース ★うすくちしょうゆ ★大豆油	P 28 g	P 31 g
		さばの塩焼き ★さ	★さば	シママース	F 24 g	F 25 g
12	月	牛乳 枝豆おこわ ★豚・豆・麦・鶏	こめ もち米 ★豚肉 ★油揚げ ★あお豆 しめじ にんじん たけのこ	★大豆油 ★しょうゆ シママース 花かつお ★チキンブイヨン	E 634 Kcal	E 734 Kcal
		ちくわのいそべ天ぷら ★麦・豆	★ちくわのいそべ天ぷら	★大豆油(揚げ2回目)	P 20 g	P 24 g
		米粉シークワサタルト ★豆	★お米deシークワサタルト		F 25 g	F 29 g
13	火	牛乳 ごはん	こめ		E 640 Kcal	E 762 Kcal
		キーマカレー ★豚・鶏・豆・乳・麦・牛・り	★豚肉 ★とりレバー にんにく ★大豆 白いんげん豆 ★脱脂粉乳 じゃがいも にんじん たまねぎ ピーマン セロリ コーン ★ブルー	★大豆油 ★マーガリン ★こむぎこ シママース カレー粉 ウージパウダー ★カレールウ ★チキンブイヨン ★ウスターソース ★デミグラスソース トマトケチャップ	P 22 g	P 25 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	イタリアンドレッシング	F 20 g	F 23 g
14	水	牛乳 ごはん	こめ		E 538 Kcal	E 640 Kcal
		ひじきのそぼろ炒め ★豚・豆・麦・鶏	ひじき ★豚肉 チキアギ ★油揚げ ★大豆 こんにやく にんじん なら キャベツ	★大豆油 ★しょうゆ 料理酒 本みりん シママース ★ポークブイヨン さとう	P 24 g	P 27 g
		とりじる ★鶏・豚・麦・豆	★とりにく こんぶ とうがん にんじん こまつな 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 15 g	F 17 g
15	木	牛乳 麦ごはん	こめ おおむぎ		E 604 Kcal	E 716 Kcal
		麻婆なす ★豆・豚・鶏・ご・麦・牛・せ	★とうふ ★豚肉 しいたけ なす にんじん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	★大豆油 とうぼんじやん ★ごま油 ★麻婆豆腐の素 ★ポークブイヨン ★しょうゆ さとう でん粉 ★みそ オイスターソース	P 21 g	P 25 g
		はるさめサラダ ★豚・豆・乳・ご・麦	★ハム わかめ だいこん きゅうり にんじん はるさめ	★しょうゆ シママース ★特濃酢 さとう ★ごま油	F 17 g	F 19 g
16	金	牛乳 ごはん	こめ		E 538 Kcal	E 637 Kcal
		につけ ★豚・鶏・豆・麦	★豚肉 ★ポーク ★厚揚げ ポール天 こんぶ こんにやく にんじん とうがん ★あお豆	花かつお ★大豆油 料理酒 ★しょうゆ 本みりん シママース さとう	P 20 g	P 22 g
		切干大根の胡麻あえ ★鶏・麦・ご・豆	★とりさきみ(チャンク) 切干大根 にんじん もやし こまつな	★しょうゆ さとう ★ごまドレッシング	F 16 g	F 18 g
19	月	牛乳 ごはん	こめ		E 550 Kcal	E 687 Kcal
		もずく丼 ★豚・豆・麦・鶏	もずく ★豚肉 しょうが たまねぎ にんじん ★あお豆 コーン にんにく	★しょうゆ 本みりん 料理酒 ★ポークブイヨン さとう でん粉	P 26 g	P 30 g
		小魚かまぼこ	小魚かまぼこ		F 15 g	F 17 g
		すましじる ★鶏・麦・豆	★とりにく 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		
20	火	牛乳 コッペパン ★麦・乳・豆	★コッペパン		E 839 Kcal	E 784 Kcal
		ウインナーのケチャップかけ ★麦・牛・豚	★無塩せきロングウインナー にんにく	トマトケチャップ トマトピューレ さとう	P 36 g	P 35 g
		コロコロサラダ ★豚・豆・乳・麦・せ	★ハム ★だいず レッドキドニー きゅうり 黄ピーマン ★あお豆 コーン	★たんかんドレッシング	F 32 g	F 32 g
		クリームシチュー ★鶏・豚・乳・豆・麦	★とり肉 ★ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー にんにく	シママース 白ワイン こしょう ★マーガリン ★チキンブイヨン ★大豆油 ★脱脂粉乳 ★小麦粉		
21	水	牛乳 ごはん	こめ		E 584 Kcal	E 677 Kcal
		れんこんいため ★豚・豆・ご・鶏・麦	★豚肉 かまぼこ こんにやく れんこん 絹さや にんじん	★大豆油 ★ポークブイヨン 料理酒 本みりん ★しょうゆ シママース ★七味唐辛子 ★ごま油 さとう	P 22 g	P 26 g
		シブイのみそ汁 ★鶏・豆	★とりにく わかめ とうがん にんじん こまつな	花かつお ★みそ	F 13 g	F 14 g
		あまがし	あまがし			

22	木		ポロポロジュース ★豚・鶏・麦・豆	こめ ★豚肉 アーサ にんじん こまつな しいたけ	花かつお ★ポークブイヨン ★しょうゆ シママース ★大豆油	E 470 Kcal	E 537 Kcal
			とうふチャンプルー ★豆・麦	★とうふ チキアギ ★ツナ にんじん キャベツ もやし たまねぎ	★大豆油 ★しょうゆ シママース こしょう	P 19 g	P 22 g
			さつまいもの天ぷら ★麦・豆	★さつまいも天ぷら	★大豆油(揚げ3回目)	F 23 g	F 26 g
26	月		ごはん	こめ		E 572 Kcal	E 667 Kcal
			豚キムチ ★豚・麦・豆・り・さ	★豚肉 キャベツ にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ ★白菜キムチ にんにく	シママース ★しょうゆ ★大豆油 さとう こしょう	P 25 g	P 28 g
			春雨スープ ★豚・豆・乳・鶏	★ハム はるさめ にんじん こまつな しいたけ	★ポークブイヨン 花かつお シママース こしょう でん粉	F 13 g	F 14 g
			ひとくち桃まん ★麦・豆	★ひとくち桃まん			
27	火		ごはん	こめ		E 578 Kcal	E 704 Kcal
			とうがんのそばろに ★豚・豆・鶏・麦	★豚肉 ★無添加ポークランチョンミート ★大豆 ★厚揚げ とうがんにんじん たまねぎ こまつな	★大豆油 ★ポークブイヨン 本みりん シママース ★しょうゆ さとう でん粉	P 24 g	P 27 g
			いわしのしょうがに ★麦・豆	★いわししょうがに		F 18 g	F 20 g
28	水		ごはん	こめ		E 527 Kcal	E 660 Kcal
			もやし炒め ★豆・麦	チキアギ ★ツナ缶 にんじん キャベツ 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 g	P 26 g
			とんじる ★豚・豆	★豚肉 ★とうふ 里芋 にんじん だいこん こまつな しいたけ	花かつお ★みそ	F 14 g	F 16 g
29	木		きのこスパゲティ ★麦・豚・豆・乳・鶏	★豚肉★スパゲティ 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	シママース ★大豆油 こしょう ★しょうゆ ★ポークブイヨン ★マーガリン	E 537 Kcal	E 608 Kcal
			チキンのトマトソースかけ ★鶏・豚	★とりにく トマト たまねぎ にんにく	シママース こしょう ★ポークブイヨン オリーブ油 さとう	P 30 g	P 34 g
			ヨーグルト ★乳・ゼ	★元氣ヨーグルト		F 21 g	F 23 g
30	金		ごはん	こめ		E 480 Kcal	E 565 Kcal
			大根のオイスターソース煮 ★鶏・豆・麦	★とりにく ★厚揚げ だいこん にんじん きくらげ チンゲンサイ しょうが にんにく	★大豆油 オイスターソース ★しょうゆ 料理酒 こしょう ★チキンブイヨン さとう	P 18 g	P 20 g
			中華サラダ ★麦・豆・ご	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 12 g	F 12 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。