

令和5年7・8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	
7月							
3	月	牛乳	ごはん	こめ		E 578 Kcal	E 694 Kcal
			さばのてりやき ★さ・麦・豆	★さば にんにく	しお こしょう ★しょうゆ みりん さとう 料理酒	P 25.3 g	P 28.6 g
			おかかあえ ★麦・豆	もやし きゅうり 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 19.7 g	F 20.1 g
			さわにわん ★豚・麦・豆	★ぶたにく だいこん にんじん たけのこ えのきたけ しいたけ ゆず	★うすくちしょうゆ ★しょうゆ シママース こしょう 花かつお だしこんぶ		
4	火	牛乳	ごはん	こめ		E 557 Kcal	E 696 Kcal
			ゴーヤーチャンプルー ★卵・豚・鶏・豆・麦	★たまご ★無添加ポークランチョンミート ★ツナ缶 ★とうふ ゴーヤー にんじん もやし	シママース ★大豆油 ★しょうゆ	P 22 g	P 26 g
			もずくのみそ汁 ★豆	もずく ★とうふ えのきたけ にんじん ながねぎ	花かつお ★麦みそ ★白みそ	F 19.1 g	F 21.7 g
5	水	牛乳	ごはん	こめ		E 577 Kcal	E 721 Kcal
			スタミナ丼 ★豚・麦・豆	★ぶたにく しょうが にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく こまつな たけのこ	料理酒 みりん ★しょうゆ ★大豆油 さとう シママース でんぷん	P 20.9 g	P 24.4 g
			フルーツあえ ★も・オ	パイン ★もも みかん カラフルボール ★オレンジジュース		F 11.6 g	F 12.6 g
6	木	牛乳	コッペパン ★麦・豆・乳	★コッペパン		E 581 Kcal	E 674 Kcal
			シュニツェル(チキンカツ)★麦・豆・鶏	★国産鶏肉のチキンカツ	★大豆油(揚げ4回目)	P 24 g	P 29.1 g
			ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	ブロッコリー カリフラワー にんじん	ノンエッグマヨネーズ シークワァーサー果汁 さとう 粒入りマスタード シママース	F 24.3 g	F 27.1 g
			豆とポテトのスープ ★鶏・豆	★とりにく はくさい じゃがいも たまねぎ にんじん セロリ パセリ 白いんげん豆	白いんげん豆ペースト ★チキンブイオン でんぷん シママース こしょう ★大豆油		
7	金	牛乳	ちらしずし ★麦・豆・鶏	ごはん	★ちらしずし	E 570 Kcal	E 704 Kcal
			なすのひきにくいため ★豚・豆・麦・ご	★ぶたにく ★だいず なす にんじん たまねぎ ★あおまめ	料理酒 ★大豆油 ★しょうゆ さとう シママース ★ごま油	P 21.3 g	P 25 g
			あまのがわじる ★麦・豆・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	F 12.9 g	F 14.1 g
			七タゼリー	七タゼリー			
10	月	牛乳	ひやしちゅうか(麺)★麦・豆・ご	★ちゅうかめん		E 554 Kcal	E 887 Kcal
			ひやしちゅうか(スープ)★麦・豆・ご・り	★レモン入りスープ		P 24.1 g	P 34.6 g
			ナムル ★ご・麦・豆	わかめ にんじん もやし きゅうり コーン	★ごま ★しょうゆ さとう ★特濃酢 ★ごま油	F 19.5 g	F 25.4 g
			県産まぐろカツレツ ★麦・豆	★まぐろやわらかカツレツ (スチコンで調理します)			
11	火	牛乳	ごはん	こめ		E 557 Kcal	E 693 Kcal
			シブインブシー ★豚・豆・鶏	★ぶたにく とうがん にんじん こんぶ チキアギ ★あつあげ こんにゃく いんげん	★赤みそ ★白みそ みりん さとう 料理酒 ★大豆油 ★ポークブイオン	P 21.8 g	P 25.8 g
			モーウイの甘酢あえ ★麦	モーウイ きゅうり にんじん わかめ	★特濃酢 さとう シママース	F 14.8 g	F 16.4 g
12	水	牛乳	コッペパン(玉城・佐敷・知念地区) ★麦・乳・豆	★コッペパン		E 572 Kcal	E 647 Kcal
			揚げパン(大里地区) ★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 22.2 g	P 25.1 g
			ポークビーンズ ★豚・豆・鶏・り・乳	★ぶたにく ★無塩せきベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん ★あおまめ 白いんげん豆 レッドキドニー トマトダイス缶 にんにく	★大豆油 トマトピューレ トマトケチャップ さとう ★チキンブイオン ★ウスターソース ★生クリーム シママース こしょう	F 17.7 g	F 19.5 g
			やさいスープ ★豚・鶏・麦・豆	★無塩せきベーコン キャベツ たまねぎ にんじん とうがん セロリ	★ポークブイオン ★しょうゆ シママース こしょう		
13	木	牛乳	くふあじゅーしー ★豚・豆・麦	こめ おおむぎ ★ぶたにく かまぼこ にんじん しいたけ ねぎ	★大豆油 ★しょうゆ みりん 料理酒 シママース 花かつお	E 636 Kcal	E 702 Kcal
			紅いもコロツケ ★麦・豆	★紅いもコロツケ	★大豆油(揚げ2回目)	P 19.4 g	P 21.4 g
			シークワァーゼリー	シークワァーサーゼリー		F 20.8 g	F 21.9 g
14	金	牛乳	ごはん	こめ		E 569 Kcal	E 710 Kcal
			キャベツのオイスターソースいため ★豚・豆・麦・鶏	★ぶたにく キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン しめじ たけのこ にんにく	★大豆油 ★しょうゆ オイスターソース 料理酒 ★チキンブイオン さとう シママース でんぷん	P 20.6 g	P 24.3 g
			寒天わかめスープ★豆・鶏・麦	★とうふ ちくわ たけのこ ぷるぷる寒天 わかめ	花かつお ★チキンブイオン ★しょうゆ シママース	F 20.1 g	F 22.7 g
18	火	牛乳	ごはん	こめ		E 583 Kcal	E 722 Kcal
			きんぴらポテト ★豚・豆・麦・ご	★無塩せきベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん こんにゃく あおまめ	★大豆油 ★しょうゆ みりん さとう シママース ★ごま ★ごま油 ★七味唐辛子	P 22 g	P 26 g
			あさりのみそ汁 ★豆	あさり ★とうふ とうがん えのきたけ ねぎ わかめ	花かつお ★赤みそ ★白みそ	F 15.3 g	F 17.4 g
19	水	牛乳	ごはん	こめ		E 588 Kcal	E 738 Kcal
			県産鶏肉のバジルやき ★鶏・乳	★とりにく バジル	シママース こしょう 料理酒 ★ジェノバペースト	P 25.6 g	P 30.6 g
			しそひじきふりかけ ★ご・麦・豆	ひじき かつおぶし	★ごま ゆかり ★しょうゆ さとう みりん ★ごま油	F 20.4 g	F 23.5 g
20	木	牛乳	ごはん	こめ		E 588 Kcal	E 738 Kcal
			とうがんのみそ汁 ★豚・豆	★ぶたにく ★とうふ とうがん にんじん こまつな	花かつお ★麦みそ ★白みそ	P 25.6 g	P 30.6 g
			麦ごはん	こめ おおむぎ		F 20.4 g	F 23.5 g
20	木	牛乳	なつやさいカレー ★鶏・豆・麦・乳・牛・り	★とりにく ★とりレバーそぼろ にんじん たまねぎ じゃがいも かぼちゃ へちま なす ゴーヤー にんにく	★大豆油 ★こむぎご ★マーガリン カレー粉 ★カレールウ ★ウスターソース ★脱脂粉乳 ★デミグラスソース トマトケチャップ シママース ★チャツネ	E 656 Kcal	E 781 Kcal
			コブサラダ	きゅうり コーン ひよこ豆 えんどう豆 レッドキドニー キャベツ ★とりさきみチャンク	★コブサラダドレッシング	P 24.3 g	P 28.2 g
						F 18.6 g	F 20.6 g

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	
8月							
29	火		ごはん	こめ		E 662 Kcal	E 798 Kcal
			牛肉ごもくいため ★牛・豆・麦・ご	★ぎゅうにく キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン	★大豆油 料理酒 ★しょうゆ シママース	P 25.3 g	P 29.2 g
			へちまのみそ汁 ★豚・豆	たけのこ はるさめ しょうが にんにく	こしょう ★ごま油	F 20.6 g	F 22.3 g
			アイスクリーム ★乳・豆	★ぶたにく ★とうふ へちま にんじん	花かつお ★白みそ ★麦みそ		
31	木		ごはん	こめ		E 586 Kcal	E 731 Kcal
			冬瓜のそぼろ煮 ★豚・鶏・豆・麦	とうがん ★ぶたにく ★無添加ポークランチョンミート	★大豆油 ★ポークブイヨン みりん さとう	P 23.4 g	P 27.4 g
			ゴーヤーのツナあえ ★麦・豆・ゼ	★だいず にんじん たまねぎ ★とうふ こまつな	シママース ★しょうゆ でんぷん	F 19.6 g	F 22.2 g
				ゴーヤー モーウイ コーン ツナ(レトルト)	★たんかんどレッシング		

(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。

