

令和6年2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	
1	木	牛乳 コッペパン(佐敷・知念・玉城地区) ★麦・乳・豆 揚げパン(大里地区)★麦・乳・豆・ア ミネストローネスープ ★豚・豆・鶏 チキンとパンネのクリーム煮 ★麦・豚・鶏・豆・乳	★コッペパン		E 621 Kcal	E 711 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 27 g	P 30 g
			★ぶたにくじゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ セロリ あお豆 トマト缶 にんにく	★大豆油 シママース こしょう ★ポークブイオン	F 22 g	F 25 g
			★無塩せきベーコン ★とり肉 ★パンネ たまねぎ にんじん パセリ	★大豆油 シママース こしょう ★生クリーム ★マーガリン ★こむぎこ		
2	金	牛乳 ごはん 煮つけ ★豚・鶏・豆・麦 いわし生姜煮 ★麦・豆 手作り黒糖ピーンズ ★豆	こめ		E 629 Kcal	E 767 Kcal
			★ぶたにく★無添加ポークランチョンミート ★あつあげ ポール天 昆布 こんにやく にんじん だいこん こまつな	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 29 g	P 32 g
			★いわししょうがに		F 18 g	F 20 g
			★大豆 黒砂糖			
5	月	牛乳 ごはん 魚汁 ★豆 豆腐ハンバーグのきのこあんかけ ★豆・鶏・豚・麦 和風サラダ ★麦・豆・り	こめ		E 578 Kcal	E 745 Kcal
			赤魚 ★とうふ だいこん にんじん ながねぎ しょうが	花かつお ★赤みそ	P 25 g	P 31 g
			★豆腐ハンバーグ しめじ えのきたけ ながねぎ しょうが	★うすくちしょうゆ 本みりん 花かつお さとう でん粉	F 16 g	F 19 g
			かにかま コーン だいこん きゅうり	★和風ドレッシング		
6	火	牛乳 麦ごはん ハヤシライス ★牛・豆・乳・麦・鶏 白玉ポンチ ★も	こめ おおむぎ		E 688 Kcal	E 854 Kcal
			★牛肉 にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく	★大豆油 ★デミグラスソース シママース トマトケチャップ ★ハヤシルウ 赤ワイン ★だっしふんにゅう ウージパウダー	P 23 g	P 26 g
			バイン缶 ★もも缶 みかん缶 カラフルボール シークワサー果汁		F 17 g	F 19 g
7	水	牛乳 弁当の日			E 138 Kcal	E 138 Kcal
					P 6.8 g	P 6.8 g
					F 7.8 g	F 7.8 g
8	木	牛乳 ごはん わかめスープ ★鶏・麦・豆 チャプチェ風 ★豚・ご・豆・麦 中華ポテト	こめ		E 565 Kcal	E 704 Kcal
			わかめ ちくわ だいこん えのきたけ ながねぎ	★チキンブイオン 花かつお ★うすくちしょうゆ シママース こしょう	P 20 g	P 24 g
			★ぶたにくはるさめ ★ごま にんじん キャベツ たまねぎ もやし ピーマン たけのこ きくらげ しょうが にんにく	★大豆油 料理酒 本みりん ★しょうゆ シママース ★ごま油 オイスターソース	F 15 g	F 16 g
			中華ポテト			
9	金	牛乳 黒米ごはん ソーキじる ★豚・鶏・麦・豆 千切りいため ★豚・豆・鶏・麦 オレンジ1/4 ★オ	こめ 黒米		E 599 Kcal	E 731 Kcal
			★ぶたにく(ソーキ) だいこん にんじん しょうが 昆布	花かつお ★ポークブイオン ★しょうゆ シママース	P 29 g	P 32 g
			★ぶたにく チキアギ こんにやく 千切大根 にんじん 昆布	★大豆油 本みりん ★ポークブイオン ★しょうゆ 料理酒 シママース さとう	F 13 g	F 14 g
			★オレンジ			
13	火	牛乳 ごはん 八宝菜 ★豚・卵・鶏・豆・麦・ご ぎょうざ(小1つ、中2つ) ★麦・豆・豚・鶏	こめ		E 576 Kcal	E 771 Kcal
			★ぶたにく なると ★うずらの卵 たまねぎ にんじん 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 ★しょうゆ オイスターソース シママース ★ごま油 さとう でん粉	P 21 g	P 26 g
			★焼き目付きぎょうざ		F 18 g	F 23 g
14	水	牛乳 カレーピラフ ★鶏・豚・麦・豆・乳 野菜コロッケ ★麦・豆 アイスクリーム ★乳・豆	★とり肉 こめ ★無塩せきウインナー たまねぎ にんじん ピーマン コーン マッシュルーム にんにく	シママース ★しょうゆ ★大豆油 カレー粉 ★チキンブイオン さとう ★マーガリン こしょう	E 711 Kcal	E 775 Kcal
			★野菜コロッケ	★大豆油(揚げ2回目)	P 20 g	P 22 g
			★アイスクリーム(チョコ)		F 25 g	F 26 g
15	木	牛乳 沖縄そば ★豚・麦・鶏・豆 やさしいため ★豆・麦 たんかん1/4	★ぶたにく かまぼこ ★沖縄そば 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	E 578 Kcal	E 634 Kcal
			★とうふ ★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 29 g	P 32 g
			たんかん		F 19 g	F 21 g
16	金	牛乳 コッペパン ★麦・乳・豆 クリームシチュー ★鶏・豚・麦・乳・豆 いちごミックスジャム ★り トマトミートオムレツ ★卵・豆・鶏	★コッペパン		E 643 Kcal	E 741 Kcal
			★とり肉 ★無塩せきベーコン じゃがいも ★こむぎこ たまねぎ にんじん にんにく はくさい ブロッコリー	シママース 白ワイン こしょう ★マーガリン ★チキンブイオン ★大豆油 ★だっしふんにゅう	P 26 g	P 30 g
			★いちごミックスジャム		F 25 g	F 29 g
			★トマトミートオムレツ			
19	月	牛乳 揚げパン(きなこ) ★麦・乳・豆・ア 揚げパン(ココア) ★麦・乳・豆 ハンバーグのソースかけ ★卵・乳・麦・牛・豆・鶏・豚・り ポテトフライ ★豆 フルーツ ★オ	★なかよしパン ★きな粉 ★だっしふんにゅう ★アーモンド さとう 黒糖	★大豆油		
			★なかよしパン ★ミルメークココア	★大豆油		
			★ハンバーグロティール	★デミグラスソース ケチャップ ★ウスターソース さとう		
			フレンチポテトフライ シママース	★大豆油		
			ぶどう いちご バイン ★オレンジ			
19	月	牛乳 麦ごはん あかだし ★豆・鶏 そばろ ★卵・豚・豆・麦 プリン ★乳・卵	こめ おおむぎ		E 688 Kcal	E 848 Kcal
			わかめ あさり ★とうふ えのきたけ こまつな	花かつお ★赤だし ★白みそ	P 32 g	P 38 g
			★たまご ★ぶたにく★大豆 にんじん しょうが インゲン しょうが	シママース ★大豆油 本みりん 料理酒 ★しょうゆ さとう	F 22 g	F 25 g
			★プリン			
20	火	牛乳 ごはん すましじる ★鶏・麦・豆 にんじんしりしりー ★豆・卵・麦 チキン南蛮 ★鶏・麦・豆 タルタルソース ★卵・豆	こめ		E 641 Kcal	E 796 Kcal
			★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	P 29 g	P 34 g
			★シーチキンフレーク(缶) ★たまご 糸削り にんじん たまねぎ なら	シママース ★うすくちしょうゆ ★大豆油	F 24 g	F 26 g
			★とりにく シママース こしょう でん粉	さとう 本みりん シークワサー果汁 ★しょうゆ ★酢 ★大豆油(揚げ3回目)		
★タルタルソース						
21	水	牛乳 麦ごはん 豚丼 ★豚・豆・麦 アーモンド和え ★ア・麦・豆・鶏	こめ おおむぎ		E 561 Kcal	E 701 Kcal
			★ぶたにくでん粉 にんじん たまねぎ 糸こんにやく 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 ★大豆油 ★しょうゆ さとう オイスターソース 本みりん シママース	P 25 g	P 29 g
			★とりささみ★粉末アーモンドこまつな もやし	★うすくちしょうゆ さとう	F 14 g	F 16 g

22	木	牛乳	なかよしパン ★麦・乳・豆	★なかよしパン		E 583 Kcal	E 652 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 缶 にんにく ウージパウダー	★デミグラスソース ケチャップ ★大豆油 トマトピューレ ★ウスターソース 赤ワイン ★チキンブイヨン シママース こしょう さとう	P 26 g	P 29 g
			ミートボール ★豆・鶏・豚	★国産鶏豚使用ミートボール(照焼)		F 20 g	F 21 g
		牛乳	揚げパン(きなこ) ★麦・乳・豆・ア	★なかよしパン ★きな粉 ★だっしふんにゅう ★アーモンド さとう 黒糖	★大豆油		
			揚げパン(ココア) ★麦・乳・豆	★なかよしパン ★ミルクココア	★大豆油		
			ハンバーグのソースかけ ★卵・乳・麦・牛・豆・鶏・豚・り	★ハンバーグロティール	★デミグラスソース ケチャップ ★ウスターソース さとう		
			ポテトフライ ★豆	フレンチポテトフライ シママース	★大豆油		
			フルーツ ★オ	ぶどう いちご パイン オレンジ			
26	月	牛乳	ごはん	こめ		E 592 Kcal	E 724 Kcal
			みそ汁 ★鶏・豆	★とりにく だいこん にんじん わかめ こまつな	花かつお ★白みそ	P 22 g	P 26 g
			きんぴられんこん ★豚・ご・豆・鶏・麦	★ぶたにく かまぼこ ★ごま れんこん にんじん こんにゃく	★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	F 14 g	F 15 g
			さつまポテト	さつまポテト			
27	火	牛乳	わかめごはん	こめ 炊き込みわかめ		E 585 Kcal	E 711 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 28 g	P 32 g
			鶏の塩麹焼き ★鶏	★とりにく	塩こうじ	F 21 g	F 22 g
			切干大根のごまあえ ★鶏・麦・ご・豆	★とりささみ 切干大根 にんじん もやし こまつな	★ごまドレッシング		
28	水	牛乳	バーガーパン ★麦・乳・豆	★バーガーパン		E 697 Kcal	E 752 Kcal
			パンキンスープ ★豚・乳・豆・鶏・麦	★無塩せきベーコン にんじん たまねぎ かぼちゃ ★あお豆	★大豆油 白ワイン こしょう シママース ★ポークブイヨン ★マーガリン ★こむぎこ ★だっしふんにゅう	P 29 g	P 30 g
			てりやきチキンパティ ★麦・鶏・豆・り	★てりやきチキンパティ		F 28 g	F 30 g
			スライスチーズ ★乳	★スライスチーズ			
		牛乳	揚げパン(きなこ) ★麦・乳・豆・ア	★なかよしパン ★きな粉 ★だっしふんにゅう ★アーモンド さとう 黒糖	★大豆油		
			揚げパン(ココア) ★麦・乳・豆	★なかよしパン ★ミルクココア	★大豆油		
			ハンバーグのソースかけ ★卵・乳・麦・牛・豆・鶏・豚・り	★ハンバーグロティール	★デミグラスソース ケチャップ ★ウスターソース さとう		
			ポテトフライ ★豆	フレンチポテトフライ シママース	★大豆油		
			フルーツ ★オ	ぶどう いちご パイン ★オレンジ			
29	木	牛乳	ごはん	こめ		E 610 Kcal	E 765 Kcal
			にくじゃが ★豚・豆・麦	★ぶたにく ★油揚げ じゃがいも こんにゃくにんじん たまねぎ グリンピース にんにく	料理酒 ★大豆油 本みりん ★しょうゆ シママース 花かつお さとう	P 26 g	P 30 g
			キャベツ入り平つくね ★鶏・豚	★キャベツ入り平つくね		F 18 g	F 21 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。

調味料

※1年を通し、よく使用する調味料です(2023.3修正)

調味料名	アレルギー表示
しょうゆ(濃い口・薄口)	大豆・小麦
料理酒	—
みりん	—
ミツカン酢/特濃酢	小麦
大豆油	大豆
ごま油	ごま・大豆
オイスターソース(小渡)	—
ウスターソース	大豆・りんご
ポークビーンズ	小麦・大豆・豚肉
チキンブイヨン(鶏ブイヨン)	鶏肉
ポークブイヨン(豚ブイヨン)	鶏肉・豚肉
マーガリン	乳・大豆
バター	乳
マイルドデミグラスソース(給食会)	小麦 鶏肉
カレールー	小麦 牛肉 鶏肉 大豆
カレー粉(SB)	—
ハヤシルウ(フレーク)	小麦・大豆・牛肉
ドライカレー	小麦 乳 牛肉 豚肉 りんご
トマトケチャップ	—
ジェノパペースト	乳
白/赤ワイン	—
赤みそ/白みそ/麦みそ/甘口白みそ	大豆
白菜キムチ	小麦 大豆 りんご さば
ホットソース	—

調味料名	アレルギー表示
トマトピューレ	—
トマトホール/ダイスカット	—
トマトペースト	—
ノンエッグマヨネーズ	—
ウージパウダー	—
水あめ	—
サンキストレモン	—
シークワサー果汁	—
りんごピューレ	りんご
チリパウダー	—
チリミックス	豚肉・小麦・乳
コンソメ粉末(小渡)	牛肉・大豆
白いんげん豆ペースト	—
中華ベース麻婆豆腐(学校給食会)	小麦・大豆・ゼラチン 豚肉・牛肉・ごま
豆板醤(トウバンジャン)(130g)	—
甜麺醤(テンメンジャン)	小麦・大豆
生クリーム	乳・大豆
2月使用する調味料	
和風ドレッシング	小麦・大豆・りんご
きな粉	大豆
七味唐辛子	ごま
塩麴	—
ごまドレッシング	小麦・ごま・大豆
ミルクメーク(ココア)	大豆
炊き込みわかめ	—
赤だし	大豆・鶏肉

加工品

※1年を通しよく使用する加工品です(2023.3修正)

食材名	アレルギー表示
(麺類)	
スパゲティー/うどん/ おきなわそば/ラーメン	小麦
冷やし中華	小麦、大豆、ごま
レモン入りスープ (ひやし中華)	りんご・大豆・小麦・ごま
(パン類)	
コッペパン/バーガーパン/ なかよしパン/あみパン/食パン/ 黒糖パン/黒米粉パン/紅いもパン/ パーカーハウスパン/全粒粉パン	小麦・乳・大豆
(練り製品)	
白かまぼこ/ボール天/ちきあげ /魚そうめん/ちくわ/なると/シーサー かまぼこ	—
(豆腐類)	
厚揚げ/豆腐/うすあげ/油揚げ	大豆

食材名	アレルギー表示
(肉類)	
無塩せきベーコン	豚肉
鶏レバーそぼろ	鶏肉
無添加ポークランチオンミート	豚肉・鶏肉
デリカハム	豚肉・大豆・乳
鶏ささみチャック	鶏肉
無塩せきウインナー	豚肉
あらびきウインナー	豚肉・卵
ポークソーセージ (ウインナー)	小麦・乳・豚肉・大豆
粗びきミニカクテルウインナー	鶏肉・豚肉
(その他)	
シーチキンフレーク(缶)	大豆
シーチキンノンオイル(レトルト)	—

2月使用する加工品

ペンネ	小麦
いわししょうがに	小麦・大豆
豆腐ハンバーグ	大豆・鶏肉・豚肉
かにかま	—
カラフルボール	—
中華ポテト	—
焼き目付きぎょうざ	小麦・大豆・豚肉・鶏肉
野菜コロケ	小麦・大豆
アイスクリーム(チョコ)	乳・大豆
いちごミックスジャム	りんご

トマトミートオムレツ	卵・大豆・鶏肉
プリン	乳・卵
タルタルソース	卵・大豆
国産鶏豚使用ミートボール(照焼)	大豆・鶏肉・豚肉
さつまポテト	—
照焼チキンパティ	小麦・鶏肉・大豆・りんご
スライスチーズ	乳
キャベツ入り平つくね	豚肉・鶏肉
ハンバーグロティール	卵・乳・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
フレンチポテトフライ	—