

詳細献立表

南城市学校給食センター

948-7145

令和6年10月

材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	こんだて	食 品 材 料 名	栄養価	
				小学校	中学校
1	火	ごはん さんまのかばやき ★麦・豆・ご おなかあえ ★麦・豆 みそ汁 ★鶏・豆	こめ さんま米粉付、だいたい油(揚げ4回目)、★しょうゆ、みりん、さとう、でんぷん、★ごま 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 ★とり肉、★あぶらあげ、ごぼう、だいこん、にんじん、こんにやく、花かつお、★白みそ	E 583 Kcal P 23.7 g F 18.8 g	E 679 Kcal P 26.8 g F 20.1 g
2	水	ピザトースト(佐敷・知念地区) ★麦・乳・豆・豚・り 食パン(玉城・大里地区)★麦・乳・豆 プロッコリーとチキンのソテー★鶏・麦・豆 アルファベットスープ ★豚・豆・麦・鶏・牛 レーズンクリームジャム(玉城大里)★乳・豆	★食パン、★ぶたにく、★無塩せきウインナー、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、マッシュルーム、ガーリックパウダー トマトケチャップ、★ピザソース、★チーズ ★食パン ★とり肉、プロッコリー、にんじん、コーン缶、たまねぎ、だいたい油、シママース、こしょう、★しょうゆ ★無塩せきベーコン、にんじん、じゃがいも、だいこん、★あお豆、キャベツ、★マカロニ、★チキンパイオン、シママース、★コンソメ、シママース ★レーズンクリームジャム	E 657 Kcal P 26.3 g F 29.2 g	E 743 Kcal P 30.0 g F 32.6 g
3	木	ごはん 大根の春雨煮 ★鶏・麦・豆・ご 発芽玄米平つくね★麦・鶏・豆・豚	こめ ★とり肉、だいこん、はるさめ、にんじん、はくさい、チンゲン菜、たけのこ、しょうが、 だいたい油、料理酒、★チキンパイオン、オイスターソース、★しょうゆ、さとう、シママース、★ごま油 ★発芽玄米平つくね	E 606 Kcal P 22.3 g F 18.9 g	E 721 Kcal P 25.6 g F 21.2 g
4	金	ごはん れんこんと鶏肉の炒め ★鶏・豚・麦・豆・ご さといものみそ汁 ★豚・豆 オレンジ1/4 ★オ	こめ ★とり肉、れんこん、じゃがいも、にんじん、しめじ、いんげん、こんにやく、 だいたい油、料理酒、にんにく、★ポークパイオン、★しょうゆ、さとう、みりん、★七味唐辛子、★ごま、★ごま油 ★ぶたにく、さといも、だいこん、にんじん、★とうふ、花かつお、★白みそ、★赤みそ ★オレンジ	E 574 Kcal P 23.8 g F 13.7 g	E 675 Kcal P 27.3 g F 14.9 g
7	月	ごはん さばの西京やき ★さ・豆 沢煮焼 ★豚・麦・豆 こんぶのつくだに ★ご・麦・豆	こめ ★さば、★甘口白みそ、料理酒、みりん、さとう ★ぶたにく、だいこん、にんじん、たけのこ、しいたけ、ゆず、★うすくちしょうゆ、シママース、花かつお、だしこんぶ こんぶ、きくらげ、しょうが、★ごま、★しょうゆ、料理酒、みりん、さとう、シママース、★ごま油、かつおだし、こんぶだし	E 583 Kcal P 24.4 g F 20.8 g	E 699 Kcal P 28.5 g F 24.1 g
8	火	ごはん マーボー大根 ★豚・豆・ご・麦・牛・ゼ・鶏 パンバンジー ★鶏・ご・麦・豆	こめ だいこん、★とうふ、★絹ごし豆腐、★ぶたにく、★ぶたレバー、しいたけ、にんじん、たまねぎ、ニラ、だいたい油、★ごま油、にんにく、しょうが ★豆板醤、オイスターソース、★中華ベースマーボー豆腐、★赤みそ、さとう、★ポークパイオン、★しょうゆ、でんぷん ★とりさきみ、きゅうり、もやし、★ごま、★うすくちしょうゆ、★酢、さとう、★ごま油、しょうが	E 588 Kcal P 23.8 g F 18.6 g	E 698 Kcal P 27.4 g F 20.9 g
9	水	ごはん ふりりチー ★麦・豆・卵 イナムドゥチ ★豚・鶏・豆 紅いも団子 ★麦・豆・ご	こめ ★麩、★たまご、★ツナ缶、にんじん、キャベツ、ニラ、シママース、だいたい油、★しょうゆ、こしょう ★ぶたにく、こんにやく、かまぼこ、しいたけ、花かつお、★ポークパイオン、★甘口白みそ ★べにいも団子、だいたい油(※オープンで調理します)	E 650 Kcal P 29.2 g F 17.7 g	E 788 Kcal P 34.1 g F 20.0 g
10	木	パジャルスバゲティ ★麦・鶏・豚・乳 チキンのハニーマスタード焼き★鶏・麦・豆 ブルーベリーゼリー	★スバゲティ、★とりにく、★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、パジャル オリーブ油、シママース、こしょう、にんにく、★チキンパイオン、★ジェノパペースト ★とりにく、しお、こしょう、にんにく、マスタード、★しょうゆ、はちみつ ブルーベリーゼリー	E 578 Kcal P 24.8 g F 28.4 g	E 666 Kcal P 28.6 g F 32.6 g
11	金	ごはん ピピンパどん ★豚・豆・麦・ご わかめスープ ★鶏・麦・豆 オレンジ1/4 ★オ	こめ ★ぶた肉、★だいたい、しょうが、にんにく、にんじん、こまつな、もやし、★しょうゆ、みりん、さとう、料理酒、★赤みそ、★豆板醤、だいたい油、★ごま、★ごま油 わかめ、ちくわ、だいこん、えのき、なごねぎ、★チキンパイオン、花かつお、★うすくちしょうゆ、シママース、こしょう ★オレンジ	E 564 Kcal P 25.8 g F 13.3 g	E 661 Kcal P 30.1 g F 14.4 g
15	火	きのこのおこわ ★鶏・麦・豆 枝豆と豆腐のミンチカツ ★麦・豆・鶏 さつまいもと栗のタルト ★豆	こめ、もち米、★とり肉、しいたけ、しめじ、にんじん、ごぼう、かまぼこ、だいたい油、シママース、★しょうゆ、料理酒、★チキンパイオン、花かつお ★枝豆と豆腐のミンチカツ、だいたい油(揚げ1回目) ★さつまいもと栗のタルト	E 682 Kcal P 25.3 g F 23.6 g	E 794 Kcal P 30.0 g F 27.6 g
16	水	きびごはん ポークカレー ★豚・乳・豆・麦・牛・鶏・り コーンサラダ ★豆・麦	こめ、きび ★ぶたにく、★ぶたレバー、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、だいたい油、にんにく、★マーガリン、★小麦粉、★脱脂粉乳、カレー粉 ★カレールー、★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、★チキンパイオン、★りんごピューレ コーン缶、カリフラワー、★あお豆、きゅうり、キャベツ、にんじん、オリーブ油、★酢、シママース、さとう、こしょう	E 631 Kcal P 22.6 g F 17.9 g	E 753 Kcal P 26.3 g F 19.8 g
17	木	ごはん ヌンクグラー ★豚・豆・麦 アーサ汁 ★豚・鶏・麦 手作りちんすこう ★麦・豚・豆・ア	こめ ★ぶた肉、チキアギ、★あぶらあげ、だいこん、にんじん、こんにやく、グリーンピース、しいたけ、★しょうゆ、みりん、料理酒、花かつお、だいたい油、シママース アーサ、★絹ごし豆腐、花かつお、★ポークパイオン、★しょうゆ、シママース、しょうが ★小麦粉、さとう、★ラード、だいたい油、★アーモンド、シママース	E 643 Kcal P 25.4 g F 20.7 g	E 762 Kcal P 29.3 g F 23.5 g
18	金	ごはん 豚キムチ ★豚・麦・り・豆・さ・イ・ご サムゲタン風スープ ★鶏・豆・卵・豚・り・麦・ご うまかってん ★麦・ご・豆	こめ ★ぶた肉、★白菜キムチ、はくさい、もやし、にんじん、にら、長ねぎ、だいたい油、にんにく、★キムチの素、さとう、★しょうゆ、シママース、★ごま油 ★とりにく、げんまい、きくらげ、にんじん、えのきたけ、長ねぎ、★絹ごし豆腐、しょうが、にんにく、 ★冷凍ガラチキン、★チキンガラスープ、料理酒、★うすくちしょうゆ、★しょうゆ、シママース、★ごま油、でんぷん ★うまかってん	E 616 Kcal P 28.2 g F 20.4 g	E 715 Kcal P 32.2 g F 22.0 g
21	月	ごはん 魚のケチャップあんかけ ★麦 白菜のみそ汁 ★鶏・豆	こめ たら粉付き、だいたい油(揚げ2回目)、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、トマトケチャップ、さとう、★酢、でんぷん ★とりにく、★とうふ、だいこん、にんじん、わかめ、はくさい、花かつお、★白みそ	E 656 Kcal P 23.8 g F 15.1 g	E 781 Kcal P 27.3 g F 16.5 g
22	火	ごはん 煮つけ ★豚・鶏・豆・麦 小魚とアーモンドの甘辛いいため★ア・ご・麦・豆	こめ ★ぶたにく、★無添加ポークランチョンミート、こんにやく、★とうふ、ポール天、こんぶ、にんじん、だいこん、こまつな、 花かつお、だいたい油、料理酒、★しょうゆ、さとう、みりん、シママース カエリ、★アーモンド、あおのり、★ごま、さとう、料理酒、★しょうゆ、だいたい油	E 656 Kcal P 28.4 g F 22.4 g	E 781 Kcal P 33.0 g F 25.5 g
23	水	ラーメン ★麦 しょうゆラーメン ★豚・卵・鶏・麦・豆 たけのこしょうまい ★麦・豆 バイン缶	★ラーメン ★ぶた肉、なると、もやし、にんじん、タケノコ、わかめ、長ねぎ、花かつお、だし昆布、★冷凍ガラチキン、★ラーメンスープ、★しょうゆ、シママース、にんにく、しょうが ★たけのこしょうまい バイン缶	E 606 Kcal P 25.5 g F 20.2 g	E 656 Kcal P 28.0 g F 21.7 g
24	木	ごはん 焼き肉丼 ★牛・麦・豆・り ごぼうサラダ ★ご	こめ ★ぎゅうにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、黄ピーマン、しめじ、たけのこ、 にんにく、料理酒、★しょうゆ、みりん、★ウスターソース、ケチャップ、さとう、シママース、こしょう、だいたい油 ごぼう、にんじん、いんげん、ツナ(レトルト)、★ごま、★コーンクリーム	E 598 Kcal P 22.2 g F 20.1 g	E 712 Kcal P 25.7 g F 22.6 g
25	金	ごはん ひじき炒め ★豚・豆・麦・鶏 具だくさんみそ汁 ★豚・豆 麩のラスク ★麦・乳・豆	こめ ひじき、★ぶた肉、チキアギ、★だいたい、こんにやく、にんじん、キャベツ、ニラ、だいたい油、さとう、★しょうゆ、料理酒、みりん、シママース、★ポークパイオン ★ぶたにく、★とうふ、だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな、長ねぎ、花かつお、★白みそ、★赤みそ ★強力麩、★マーガリン、さとう	E 620 Kcal P 26.2 g F 18.4 g	E 734 Kcal P 30.3 g F 20.6 g
28	月	ごはん ユーリンチー ★鶏・麦・豆・ご 中華スープ ★鶏・豆・麦	こめ ★とり肉、でんぷん、だいたい油(揚げ3回目)、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、長ねぎ、さとう、★しょうゆ、シークワファサ果汁、にんにく★ごま油 ★とりにく、★とうふ、なると、しいたけ、はるさめ、コーン、にんじん、チンゲン菜、花かつお、★チキンパイオン、★しょうゆ、シママース、でんぷん	E 609 Kcal P 26.1 g F 19.9 g	E 729 Kcal P 30.6 g F 22.8 g
29	火	ごはん 豚肉とこんにやくいため ★豚・豆・麦 ごまあえ ★ご・豆・麦 りんごゼリー ★り	こめ ★ぶたにく、★とうふ、こんにやく、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、だいたい油、にんにく、料理酒、さとう、みりん、★しょうゆ、シママース こまつな、きゅうり、キャベツ、にんじん、★ごま、★しょうゆ、★酢、さとう、みりん ★国産りんごゼリー	E 590 Kcal P 21.5 g F 16.0 g	E 691 Kcal P 24.8 g F 17.8 g
30	水	ごはん タマナーチャンプルー★豚・鶏・豆・麦・ご かしわ汁 ★鶏・豆・麦 焼きのり	こめ ★ぶたにく、キャベツ、にんじん、★無添加ポークランチョンミート、からしな、★とうふ、だいたい油、シママース、★しょうゆ、にんにく、★ごま油、こしょう ★とりにく、だいこん、にんじん、こんぶ、こまつな、★赤みそ、★白みそ、シママース、★しょうゆ、花かつお のり	E 578 Kcal P 28.4 g F 18.1 g	E 687 Kcal P 32.9 g F 20.2 g
31	木	コッペパン ★麦・乳・豆 ウインナのチリソースかけ ★豚 パンキンズープ ★豚・豆・乳・麦・鶏	★コッペパン ★無塩せきウインナー、たまねぎ、にんにく、トマトケチャップ、トマトピューレ、さとう、ホットソース ★無塩せきベーコン、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、★あお豆★マーガリン★小麦粉★脱脂粉乳、だいたい油、白ワイン、こしょう、シママース★ポークパイオン	E 639 Kcal P 24.8 g F 24.8 g	E 736 Kcal P 28.1 g F 27.9 g

食物アレルギー表示対象品目については、★印で表示しています。

義務	特定原材料(8品目)	えび(え) かに(か) くるみ(く) 小麦(麦) そば(そ) 卵 乳 落花生・ピーナッツ(ピ)
推奨	特定原材料に準ずるもの(20品目)	アーモンド(ア) あわび(あ) いか(い) いくら(い) オレンジ(オ) カシューナッツ(カ) キウイフルーツ(キ) 牛肉(牛) ごま(ご) さけ(鮭) さば(さ) 大豆(豆) 鶏肉(鶏) パナナ(パ) 豚肉(豚) マカディアナッツ(マ) もも(も) やまいも(や) りんご(り) ゼラチン(ゼ)

・のり、カエリ、きびなど、かたくちいわじ、しらすは、えび・かにが混ざる漁法で捕獲され、アザリなどの三枚貝はかにが共生しています。
 ・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、えび・かにを食べています。
 ・揚げ物に使用する大豆油は3~4回程度使用します。
 ・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。

詳しい情報が必要な方、不明な点がある場合は給食センターまでお問い合わせください

食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に必ず確認してください。家庭・学級においても確認をお願いします。

