

# 詳細献立表

令和6年 11月

南城市学校給食センター

948-7145

日	曜日	こんだて	食品材料名	栄養価		
				小学校	中学校	
1	金	ごはん すきやき ★牛・豆・麦 県産かじきの塩こうじやき	こめ	E 564 Kcal P 25.9 g F 19 g	E 675 Kcal P 31 g F 21.4 g	
			★ぎゅうにく、にんじん、こんにやく、★とうふ、たまねぎ、ながねぎ、はくさい、こまつな、だいず油、料理酒、★しょうゆ、さとう、本みりん			
5	火	ごはん もずくスープ ★豆・鶏・麦 タコスミート ★豚・豆・り 蒸しキャベツ	こめ	E 654 Kcal P 34.2 g F 21.7 g	E 779 Kcal P 40.4 g F 24.9 g	
			★もずく、魚そうめん、★豆腐、だいこん、花かつお、★チキンブイオン、★しょうゆ、シママース			
			★ぶたにく、★ぶたレバー、★だいず、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマトケチャップ、チリソース、チリパウダー、にんにく、だいず油、★ウスターソース、トマトピューレ			
6	水	ごはん スバゲティ・コン・トンノ ★麦・豆・り・鶏 かぼちゃコロッケ ★麦・豆 豆乳プリンタルト ★豆	★スライスチーズ			
			★スバゲティ、★ツナ缶、にんにく、だいず油、たまねぎ、にんじん、こまつな、エリンギ、トマトケチャップ、★トマトソース、トマト缶	E 650 Kcal P 21.3 g F 27.3 g	E 742 Kcal P 24.1 g F 30 g	
			トマトジュース、★ウスターソース、さとう、こしょう、シママース、★チキンブイオン			
7	木	ごはん チムシジ ★豚・麦・豆 千切りイリチー ★豚・鶏・麦・豆 オレンジ ★オ	こめ	E 545 Kcal P 24.7 g F 12.6 g	E 645 Kcal P 28 g F 13.6 g	
			★ぶたにく、★ぶたレバー、じゃがいも、にんじん、とうがんと、ねぎ、花かつお、にんにく、しょうが、シママース、★うすくちしょうゆ			
			★ぶたにく、千切り大根、にんじん、チキアゲ、こんにやく、こんぶ、だいず油、さとう、本みりん、★ポークブイオン、★しょうゆ、料理酒、シママース			
8	金	ごはん 豚丼 ★豚・麦・豆 いかのカミカミ和え ★イ・ご・麦・豆 手作り黒糖ピーンズ ★豆	こめ	E 627 Kcal P 25.6 g F 21.8 g	E 741 Kcal P 29.7 g F 24.7 g	
			★ぶたにく、料理酒、さとう、にんにく、にんじん、たまねぎ、こんにやく、たけのこ、こまつな、しょうが、だいず油、★しょうゆ			
			オイスターソース、本みりん、シママース、でん粉			
11	月	ごはん 八宝菜 ★豚・卵・鶏・ご・豆・麦 スパイシーピーンズ&ポテト ★豆 お菓子な目玉焼き(牛乳ゼリー) ★乳・も	こめ、おおむぎ		E 834 Kcal P 29.7 g F 25 g	
			★ぶたにく、★うずらの卵、たまねぎ、にんじん、なると、きくらげ、はくさい、ヤングコーン、こまつな、たけのこ、★ポークブイオン、だいず油			
			しょうが、にんにく、★ごま油、オイスターソース、★しょうゆ、シママース、さとう、でん粉			
12	火	ごはん きびごはん ゆうごはんカレー ★豚・麦・豆・牛・鶏・り キラキラゼリー ★も	こめ、きび	E 672 Kcal P 21.3 g F 17.2 g	E 802 Kcal P 24.6 g F 19 g	
			★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、だいず油、にんにく、★乳不使用マーガリン、★こむぎご、★豆乳、カレー粉			
			★カレーウ、★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、★リンゴピューレ			
13	水	ごはん すましじる ★豆・麦・鶏 鶏肉と野菜のごま味噌煮 ★鶏・豆・ご・麦 お魚ふりかけ ★麦・ご・さ・豆	こめ	E 551 Kcal P 25.2 g F 15.6 g	E 650 Kcal P 29.2 g F 17.2 g	
			★とうふ、えのきたけ、わかめ、なると、ながねぎ、花かつお、★うすくちしょうゆ、シママース、★チキンブイオン			
			★とり、ごぼう、れんこん、にんじん、こんにやく、いんげん、だいず油、さとう、本みりん、料理酒、★赤みそ、★ごま、★しょうゆ、花かつお			
14	木	ごはん 大根とアゲのそめ汁 ★豆 とんかつ ★麦・豚・豆 和風サラダ ★麦・豆・り	こめ	E 589 Kcal P 24.8 g F 21.2 g	E 709 Kcal P 28.7 g F 24.5 g	
			だいこん、★油揚げ、にんじん、しめじ、ねぎ、花かつお、★白みそ、★赤みそ			
			★とんかつ、だいず油(油2回目)			
15	金	ごはん 大根のそぼろ煮 ★豚・豆・麦・鶏 べにいもきんとん ★乳・豆	こめ	E 642 Kcal P 23.3 g F 17.7 g	E 765 Kcal P 27.2 g F 19.6 g	
			だいこん、★ぶたにく、★だいず、にんじん、たまねぎ、★絹厚揚げ、こまつな、だいず油、★ポークブイオン、本みりん、さとう、シママース、★しょうゆ、でん粉			
			★紅いもペースト、さとう、★生クリーム、★マーガリン、白玉餅、だんご			
18	月	チキンライス ★豆・鶏・豚 たまごやき ★卵・麦・豆 ケチャップ(小袋) ミートボールスープ ★豆・鶏・豚・麦 アーモンド ★ア	こめ、★オムライスの素	E 609 Kcal P 23.3 g F 22.6 g	E 733 Kcal P 25.9 g F 23.7 g	
			★たまごやき			
			★ケチャップ			
19	火	ごはん バーガーパン ★麦・乳・豆 ドラキュラスープ ★豚・鶏・豆・牛 ノンエッグタルタルソース ★豆 白身魚フライ ★麦・豆 イタリアンサラダ	★バーガーパン		E 558 Kcal P 21.6 g F 22.2 g	E 668 Kcal P 25.9 g F 26.3 g
			★無塩せきウインナー、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、セロリ、赤ピーマン、ピーツト、トマト缶、トマトピューレ			
			トマトケチャップ、にんにく、だいず油、シママース、こしょう、★ポークブイオン、★コンソメ粉末			
20	水	ごはん じゃがマーボー ★豆・豚・ご・麦・せ・牛・鶏 ぎょうざ ★麦・豆・鶏・豚	こめ	E 680 Kcal P 28.9 g F 19.1 g	E 813 Kcal P 33.9 g F 21.9 g	
			じゃがいも、★豆腐、★ぶたにく、★だいず、★ぶたレバー、しいたけ、にんじん、たまねぎ、にら、だいず油、★ごま油			
			にんにく、しょうが、とうばんじやん、オイスターソース、★麻婆豆腐の素、★赤みそ、さとう、★ポークブイオン、★しょうゆ、でん粉			
21	木	沖繩そば(麺) ★麦 沖繩そば(汁) ★麦・豚・鶏・豆 チキナーチャンプルー ★豆・麦 手作りアガラサー ★麦・乳	★おきなそば	E 637 Kcal P 31.1 g F 20.3 g	E 694 Kcal P 34.5 g F 22.3 g	
			★ぶたにく、シーサー、かまぼこ、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			
			★とうふ、にんじん、もやし、たまねぎ、★ツナ缶、からし、だいず油、★しょうゆ、シママース、こしょう			
22	金	菜めし 秋野菜の豚汁 ★豚・豆 さばの塩焼き ★さ しそあえ	こめ、菜めし	E 652 Kcal P 26.3 g F 26.4 g	E 820 Kcal P 31.3 g F 30.9 g	
			★ぶたにく、れんこん、さつまいも、ごぼう、にんじん、こんにやく、★とうふ、こまつな、花かつお、★白みそ、★赤みそ			
			だいこん、きゅうり、ゆかり、青じそドレッシング			
25	月	ごはん ハンバーグの大根おろしかけ ★豆・豚・鶏・麦 おはぎ ★豆	こめ	E 689 Kcal P 27 g F 18.5 g	E 796 Kcal P 32 g F 22 g	
			精白米、カルシウム米、★とり肉、かまぼこ、★油揚げ、にんじん、しいたけ、ひじき、★あお豆、だいず油			
			★うすくちしょうゆ、本みりん、料理酒、シママース、★ポークブイオン、花かつお			
26	火	ごはん ゆし豆腐 ★豆・麦 五目きんぴら ★豚・ご・豆・麦 鶏のレモン焼き ★鶏・麦・豆	こめ	E 602 Kcal P 26.9 g F 23 g	E 721 Kcal P 31.6 g F 26.5 g	
			★ゆし豆腐、ねぎ、花かつお、★しょうゆ、シママース			
			ごぼう、★ぶたにく、にんじん、こんにやく、かまぼこ、いんげん、だいず油、★ごま油、料理酒、さとう、本みりん、★しょうゆ、★ごま、シママース、花かつお			
27	水	ピザトースト(大里地区) ★麦・乳・豆・豚・り 食パン(その他の地区) ★麦・乳・豆 にんじんとかぼちゃのスープ ★鶏・乳・豆・麦・豚 野菜のガーリックソテー ★豚・麦・豆 きなこクリーム(その他の地区) ★乳・ご・豆	★食パン	E 749 Kcal P 29 g F 33.7 g	E 854 Kcal P 33.3 g F 37.8 g	
			★食パン、★無塩せきウインナー、★ぶたにく、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			
			★とりにんじん、たまねぎ、かぼちゃ、パセリ、裏ごしにんじん、裏ごしかぼちゃ、★マーガリン、★こむぎご、★脱脂粉乳、だいず油、白ワイン			
28	木	ごはん けんちん汁 ★鶏・豆・麦 きびごの南蛮漬 ★麦・豆 みかん	こめ	E 547 Kcal P 26.3 g F 14.5 g	E 654 Kcal P 30.4 g F 15.9 g	
			★とりにんじん、だいこん、里芋、ねぎ、★とうふ、こんにやく、花かつお、★チキンブイオン、★しょうゆ、シママース			
			★きびご、でん粉、だいず油(油4回目)、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、ピーマン、本みりん、さとう、★しょうゆ、★酢、シークワサー果汁			
29	金	キャロットピラフ ★豆・鶏 アスパラソテー ★鶏・麦・豆 ポトフ ★鶏・豚 手作りアップルパイ ★麦・卵・乳・豆・り	こめ、★キャロットピラフの素	E 631 Kcal P 20.2 g F 21.2 g	E 785 Kcal P 23.7 g F 24 g	
			★とりにんじん、アスパラ、コーン、たまねぎ、だいず油、シママース、こしょう、★しょうゆ			
			★とりにんじん、★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、セロリ、しめじ、にんにく、★チキンブイオン、シママース、こしょう、だいず油			

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) マカダミアナッツ(マ) もも(も) やまいも(や) りんご(り) ゼラチン(ゼ)

- ・のり、カエリ、きびごなど、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、アサリなどの二枚貝はかにかが共生しています。
- ・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・かにかを食べています。
- ・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。