

詳細献立表

令和6年 12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	
2	月		ごはん	こめ	E 549	Kcal	E 648	Kcal
			ホイコーロー	★ぶたにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、★絹厚揚げ、しょうが、にんにく、★テンメンジャン、★しょうゆ、料理酒	P 24.6	g	P 28.2	g
			★豚・豆・麦・ご	★トウバンジャン、だいず油、★ごま油、でんぶん、さとう、★赤みそ、シママース	F 12.1	g	F 12.7	g
			中華スープ	★とりにく、なると、しいたけ、はるさめ、コーン、にんじん、チンゲンサイ、花かつお、★チキンブイヨン、★しょうゆ、シママース、でんぶん				
3	火		まめとこんぶ	★麦・豆				
			ごはん	こめ	E 619	Kcal	E 772	Kcal
			さばのごまみそかけ	★さ・豆・ご	P 25.9	g	P 31.9	g
			ごはん	★さば、★白みそ、料理酒、本みりん、さとう、しょうが、★ごま	F 23.4	g	F 30	g
4	水		こんぶのつくだに	★麦・豆・ご				
			ごはん	こめ	E 138	Kcal	E 138	Kcal
			ごもく汁	★豚・豆・麦	P 6.8	g	P 6.8	g
			ごはん	★ぶたにく、★油あげ、だいこん、にんじん、こまつな、しいたけ、花かつお、だしこんぶ、★うすくちしょうゆ、シママース	F 7.8	g	F 7.8	g
5	木		みかん					
			麦ごはん	こめ、おおむぎ	E 574	Kcal	E 680	Kcal
			キムチーズにくじゃが	★ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、はくさい、にんじん、★あお豆、こんにやく、★白菜キムチ、★チーズ、だいず油、さとう、★しょうゆ、本みりん、花かつお	P 21.3	g	P 24.4	g
			★豚・豆・麦・り・さ・乳		F 14	g	F 15.4	g
6	金		ナムル	★麦・豆・ご				
			ごはん	こめ	E 643	Kcal	E 764	Kcal
			パパイアイリチー	★豚・豆・麦	P 24	g	P 27.8	g
			さといものみそ汁	★鶏・豆	F 17.9	g	F 19.9	g
9	月		べにいもち	★豆				
			ごはん	こめ	E 551	Kcal	E 653	Kcal
			豚肉のしょうがいため	★豚・麦・豆	P 24.2	g	P 28	g
			白花生のみそ汁	★豆	F 13.4	g	F 14.7	g
10	火		みかん					
			ごはん	こめ	E 597	Kcal	E 710	Kcal
			ポークハヤシライス	★ぶたにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、グリーンピース、だいず油、★ハヤシルウ、★だっしふんにゅう、★デミグラスソース、トマトケチャップ	P 24.9	g	P 28.5	g
			★豚・麦・豆・牛・乳・鶏	にんにく、シママース、赤ワイン	F 15.9	g	F 17.4	g
11	水		カラフルサラダ	★豚・豆・乳・麦				
			あげパン(玉城地区)	★麦・乳・豆・ア	E 675	Kcal	E 767	Kcal
			コッペパン(その他の地区)	★麦・乳・豆	P 26.2	g	P 29.6	g
			チキンとペンネのクリーム煮	★麦・豚・鶏・乳・豆	F 23.8	g	F 27.2	g
12	木		ミネストローネ	★豚・豆・麦・鶏				
			りんごジャム(その他の地区)	★りんごジャム	E 673	Kcal	E 799	Kcal
			ごはん	こめ	P 26.8	g	P 31.3	g
			ごぼうのうまに	★鶏・麦・豆	F 20.6	g	F 23.3	g
13	金		鳥人参入りみそ汁	★豚・豆				
			手作りちんすこう	★麦・豚・豆・ア	E 623	Kcal	E 715	Kcal
			ごはん	こめ	P 25.1	g	P 27.8	g
			デークニンブシー	★ぶたにく、だいこん、にんじん、こんぶ、チキアギ、★とうふ、こんにやく、いんげん、★赤みそ、★白みそ、本みりん、さとう、料理酒、だいず油、	F 22	g	F 22.7	g
16	月		★豚・豆・鶏	★ポークブイヨン				
			魚のてりやき	★さ・麦・豆	E 581	Kcal	E 688	Kcal
			ごはん	こめ	P 25.7	g	P 30	g
			揚げ出し豆腐	★豆・麦	F 18.3	g	F 20.5	g
17	火		いしかりじる	★鮭・豆				
			スティック納豆	★麦・豆	E 650	Kcal	E 772	Kcal
			ごはん	こめ	P 26.6	g	P 31.2	g
			ルーローハン	★ぶたにく、にんにく、★しょうゆ、料理酒、さとう、だいず油、★大豆、赤ピーマン、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ、たまねぎ、しょうが、ウーシャンフェン	F 17.1	g	F 19.2	g
18	水		★豚・麦・豆・ご	★紹興酒、ことう、★しょうゆ、オイスターソース、でんぶん、★ごま油				
			寒天わかめスープ	★豆・鶏・麦	E 594	Kcal	E 681	Kcal
			オレンジジュースケーキ	★麦・卵・オ	P 26.2	g	P 29.7	g
			あみパン	★麦・乳・豆	F 23.1	g	F 26.1	g
19	木		クリームシチュー	★とりにく、★無塩せきベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、はくさい、ブロッコリー、★マーガリン、★こむぎこ、★だっしふんにゅう、シママース、				
			★鶏・豚・乳・豆・麦	にんにく、白ワイン、こしょう、★チキンブイヨン、だいず油	E 555	Kcal	E 655	Kcal
			コブサラダ	★鶏・卵・乳・豆	P 24.7	g	P 28.5	g
			ごはん	こめ	F 14.9	g	F 16.1	g
20	金		からしないため	★豆・麦				
			あんぱんずー	★豆	E 647	Kcal	E 736	Kcal
			はんぺんすまし汁	★や・豆・麦	P 25.2	g	P 28.6	g
			トウジンジーシュー	★豚・豆・麦・鶏	F 17.6	g	F 19.4	g
23	月		かぼちゃのそぼろあんかけ	★鶏・豆・麦				
			今川焼き	★麦・卵・乳	E 606	Kcal	E 720	Kcal
			ごはん	こめ	P 22.1	g	P 25	g
			大根の中華煮	★ぶたにく、★だいにく、★だいず、にんじん、たまねぎ、きくらげ、こまつな、しょうが、にんにく、★しょうゆ、さとう、だいず油、★ごま油、シママース、★ポークブイヨン、でんぶん	F 20	g	F 22.5	g
24	火		パンサンズー	★豚・豆・乳・麦・ご				
			ごはん	こめ	E 607	Kcal	E 724	Kcal
			ねぎ塩がたどん	★ぶたにく、ながねぎ、こんにやく、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのき、もやし、しょうが、だいず油、料理酒、さとう、★しょうゆ、シママース、にんにく、★ごま油、★ごま、シークワサー果汁、こしょう、でんぶん	P 25.9	g	P 30.1	g
			あさりのみそ汁	★豆	F 16.1	g	F 18	g
25	水		あべかわさつまいも	★豆				
			カレーうどん	★うどん、★ぶたにく、たまねぎ、にんじん、こまつな、しいたけ、なると、はくさい、ながねぎ、だいず油、にんにく、★ウスターソース、★しょうゆ、シママース	E 538	Kcal	E 597	Kcal
			★麦・豚・豆・り・乳・牛・鶏	★だっしふんにゅう、★カレールウ、花かつお、★チキンブイヨン、ウーヅパウダー	P 28.3	g	P 32.7	g
			県産まぐろのトマトあんかけ	★豆・麦	F 21.4	g	F 23.1	g
7	火		ケーキ	★豆				
			黒米ごはん	こめ、くろまい	E 605	Kcal	E 711	Kcal
			クープイリチー	★豚・麦・豆・鶏	P 27.8	g	P 31.9	g
			なかみ汁	★豚・鶏・豆・麦	F 18.8	g	F 21	g
			くだもの	たんかんもしくはオレンジ				
			ごはん	こめ				
			大根の中華煮	★ぶたにく、★だいにく、★だいず、にんじん、たまねぎ、きくらげ、こまつな、しょうが、にんにく、★しょうゆ、さとう、だいず油、★ごま油、シママース、★ポークブイヨン、でんぶん				
			パンサンズー	★豚・豆・乳・麦・ご				

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（イ） 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） バナナ（バ） 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、きびなど、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、アサリなどの二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。