




令和6年1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
9	火	牛乳 黒米ごはん クレープイリチー ★豚・豆・麦・鶏	こめ 黒米	★だいたいず油 ★しょうゆ みりん さとう シママース	E 605 Kcal	E 711 Kcal
			★ぶたにく こんぶ 白かまぼこ こんにやく	★ポークブイオン 花かつお	P 28 g	P 32 g
			なかみ汁 ★豚・鶏・麦・豆	花かつお ★ポークブイオン ★しょうゆ シママース	F 19 g	F 21 g
			★ぶたにく ★ぶたなかみ こんにやく しいたけ しょうが			
		たんかん	たんかん			
10	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
11	木	牛乳 ごはん すきやき ★牛・豆・麦	こめ	★だいたいず油 料理酒 ★しょうゆ さとう みりん	E 640 Kcal	E 797 Kcal
			★ぎゅうにく ★とうふ にんじん たまねぎ はくさい こまつな	★生クリーム ★マーガリン	P 21 g	P 25 g
			こんにやく ながねぎ		F 19 g	F 21 g
			べにいもきんとん ★乳・豆	べにいもペースト 白玉餅だんご		
12	金	牛乳 スパゲティミートソース ★麦・豚・鶏・豆・り	★スパゲティ ★ぶたにく ★とりレバーそぼろ にんじん たまねぎ	トマトピューレ トマトケチャップ ★デミグラスソース	E 601 Kcal	E 665 Kcal
			ピーマン トマト缶 にんにく	★ウスターソース 赤ワイン シママース ★だいたいず油	P 29 g	P 32 g
			魚のパン粉やき ★麦・豆	オリーブ油	F 21 g	F 22 g
			米粉のカップケーキ(いちご) ★豆	しおこしょう ガーリックパウダー パセリ バジル		
		米粉のカップケーキ(いちご)	★米粉のカップケーキ(いちご)			
		カレー	★だいたいず油 ★マーガリン ★こむぎこ ★脱脂粉乳	E 660 Kcal	E 789 Kcal	
		★牛・豚・豆・乳・麦・鶏・り	カレー粉 ★カレールウ ★デミグラスソース	P 21 g	P 25 g	
			★ウスターソース トマトケチャップ シママース	F 21 g	F 24 g	
		ブロッコリーサラダ ★麦・豆・せ	★チキンブイオン ★りんごピューレ			
			★たんかんドレッシング			
16	火	牛乳 コッペパン(大里玉城地区)★麦・乳・豆	★コッペパン	★だいたいず油(揚げ1回目)	E 570 Kcal	E 633 Kcal
			あけパン(佐敷知念地区)★麦・乳・豆・ア		P 21 g	P 23 g
			★コッペパン ★きなこ ★アーモンド さとう こくとう ★脱脂粉乳		F 17 g	F 18 g
			★ミートボール(ケチャップ)			
		アルファベットスープ	★無塩せきベーコン にんじん じゃがいも だいこん コーン	★チキンブイオン シママース ★コンソメ粉末 こしょう		
		★豚・麦・鶏・牛・豆	ブロッコリー ★ABCマカロニ			
		りんごジャム ★り	★りんごジャム			
17	水	牛乳 ごはん いんげんのたまごじ	こめ	★だいたいず油 料理酒 ★しょうゆ みりん シママース	E 552 Kcal	E 689 Kcal
			★たまご ★無添加ポークランチョンミート ★とうふ	★しょうゆ 料理酒 ★しょうゆ みりん シママース	P 24 g	P 29 g
			★卵・豚・鶏・豆・麦	こしょう	F 16 g	F 18 g
			★ぶた肉 さといも ごぼう だいこん にんじん こんにやく こまつな しいたけ	花かつお ★白みそ		
		とんじる ★豚・豆	★ぶた肉 さといも ごぼう だいこん にんじん こんにやく こまつな しいたけ			
		味付のり	味付のり			
18	木	牛乳 ごはん テークコンプシー ★豚・豆・鶏	こめ	★赤みそ ★白みそ みりん さとう 料理酒 ★だいたいず油	E 578 Kcal	E 719 Kcal
			★ぶたにく だいこん にんじん こんぶ チキアギ ★あつあげ	★ポークブイオン	P 19 g	P 23 g
			こんにやく いんげん		F 12 g	F 13 g
			べにいももち ★豆	タピオカでんぶん べにいもペースト レモン汁 さとう シママース ★きな粉		
		(べにいももちを入れるバットの底に月桃の葉を1枚敷く予定です)				
19	金	牛乳 ごはん チンジャオロース ★豚・麦・豆	こめ	★しょうゆ みりん 料理酒 さとう オイスターソース	E 636 Kcal	E 783 Kcal
			★ぶたにく ピーマン 赤ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ	でんぶん シママース ★だいたいず油	P 26 g	P 31 g
			にんにく	★だいたいず油(揚げ2回目)	F 21 g	F 23 g
			★春巻き	花かつお ★チキンブイオン ★しょうゆ こしょう		
		肉団子スープ	★中華風つくね はくさい にんじん ながねぎ 春雨	シママース でんぶん ★ごま		
		★麦・ご・豆・鶏・豚				
22	月	牛乳 くふあじゆーしー ★豚・麦・豆	こめ おおむぎ ★ぶたにく 白かまぼこ にんじん しいたけ ねぎ	★だいたいず油 ★しょうゆ みりん 料理酒 シママース	E 612 Kcal	E 700 Kcal
			スルルー小の南蛮漬け ★麦・豆	花かつお	P 26 g	P 30 g
			きびなご	でんぶん ★だいたいず油(揚げ3回目)	F 17 g	F 19 g
			たまねぎ にんじん ピーマン	みりん さとう ★しょうゆ ★酢 シークワサー果汁		
		パインゼリー	パインゼリー			
23	火	牛乳 ごはん タマナーチャンプルー ★豚・鶏・豆・麦	こめ	★だいたいず油 シママース ★しょうゆ こしょう	E 575 Kcal	E 715 Kcal
			★無添加ポークランチョンミート ★とうふ キャベツ にんじん たまねぎ	★白みそ ★麦みそ ★だいたいず油 さとう みりん	P 25 g	P 29 g
			もやし からしな	花かつお シママース ★うすくちしょうゆ	F 17 g	F 18 g
			★ニラ ★シーチキンフレーク缶 かつおぶし			
		島人参入りチムシنج ★豚・麦・豆	★ぶたにく ★ぶたレバー じゃがいも だいこん にんじん 島にんじん			
		ねぎ しょうが にんにく				
24	水	牛乳 黒糖パン	★黒糖パン	★こむぎこ ★マーガリン ★生クリーム シママース	E 607 Kcal	E 697 Kcal
			★とりにく ★無塩せきベーコン はくさい たまねぎ にんじん	こしょう ★チキンブイオン ★だいたいず油	P 23 g	P 26 g
			島にんじん ブロッコリー クレソン にんにく	★塩ドレッシング	F 24 g	F 27 g
			カリフラワー コーン きゅうり 赤ピーマン ★あおまめ			
25	木	牛乳 ごはん もずく丼 ★豚・豆・麦・鶏	こめ	さとう シママース ★しょうゆ みりん 料理酒 花かつお	E 633 Kcal	E 792 Kcal
			★ぶたにく しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン	でんぶん ★ポークブイオン ★だいたいず油	P 28 g	P 33 g
			★あおまめ コーン		F 24 g	F 28 g
			チキンの南城市産バジルやき ★鶏・乳	★とりにく バジル		

26	金		ごはん	こめ		E 686 Kcal	E 855 Kcal
			パパイヤイリチー ★豚・豆・麦	パパイヤ ★無塩せきベーコン ★シーチキンフレーク缶 にんじん キャベツ ニラ チキアギ にんにく	★だいたい油 ★しょうゆ シママース	P 27 g	P 32 g
			イナムドゥチ ★豚・鶏・豆	★ぶたにく こんにやく 黄色かまぼこ しいたけ	花かつお ★ポークブイヨン ★甘口白みそ	F 23 g	F 26 g
			手作りちんすこう ★麦・豚・豆・ア	★こむぎこ さとう ★ラード ★だいたい油 ★アーモンド シママース			
30	火		ごはん	こめ		E 645 Kcal	E 804 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 こんにやく	★だいたい油 ★しょうゆ みりん さとう シママース	P 31 g	P 37 g
			魚のゆであんやき ★麦・豆	赤魚	★ごま ★七味唐辛子	F 21 g	F 24 g
			とうふとあさりのキムチスープ ★豆・鶏・麦・リ・イ・卵	★とうふ あさり ★とりにく えのきたけ しめじ にんじん ニラ こんにやく	★しょうゆ みりん 料理酒		
31	水		ごはん	こめ		E 581 Kcal	E 725 Kcal
			豚肉とこんにやくいため ★豚・豆・麦	★ぶたにく にんにく ★あつあげ こんにやく たまねぎ にんじん	料理酒 ★だいたい油 さとう みりん ★しょうゆ	P 20 g	P 24 g
			ちくわのマヨネーズ焼き ★乳・豆	はくさい こまつな	シママース	F 18 g	F 20 g
				ちくわ かつおぶし	ノンエッグマヨネーズ ★生クリーム ★脱脂粉乳 青のり		

(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 か・・・かに り・・・りんご も・・・もも ゼ・・・ゼラチン ご・・・ごま
パ・・・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。

(アーサー・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。