

令和6年3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
1	金	牛乳 ちらしずし ★麦・豆・鶏 ちくぜんに ★鶏・ご・豆・麦 はまぐりと麩のすまし汁 ★豆・麦 ひなあられ 中学校のみ:いちご	こめ	★ちらしずし	E 568 Kcal	E 709 Kcal
			★とりにく にんじん ごぼう れんこん こんにやく しいたけ いんげん しょうが	★ごま油 ★しょうゆ 料理酒 さとう みりん 花かつお	P 23 g	P 27.8 g
			はまぐり ★とうふ だいこん にんじん みつば ★焼きてまり麩	★うすくちしょうゆ シママース 花かつお だしこんぶ	F 12 g	F 12.2 g
			ひなあられ			
			いちご			
4	月	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 ★豚・豆・ご・麦・ゼ・牛・鶏 なのはなあえ ★ご・麦・豆 中3のみ:いちごのおもち ★豆・ゼ・り	こめ		E 633 Kcal	E 869 Kcal
			★ぶたにく ★ぶたレバー ★とうふ しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ にら にんにく しょうが	★だいたい油 ★ごま油 豆板醤 オイスターソース ★中華ベース麻婆豆腐 ★赤みそ さとう ★ポークフィヨン ★しょうゆ でんぶん	P 26 g	P 31.2 g
			なのはな きゅうり キャベツ にんじん コーン缶	★ごま ★しょうゆ ★酢 さとう みりん	F 22 g	F 26.6 g
			★ふわつといちご			
5	火	牛乳 きびごはん カレー ★豚・豆・乳・麦・牛・鶏・り とんかつ ★麦・豚・豆 福神漬け いよかんゼリー	こめ もちきび		E 789 Kcal	E 969 Kcal
			★ぶたにく ★だいたい ★ぶたレバー じゃがいも たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	★だいたい油 ★マーガリン ★こむぎこ ★だしふんにゅう カレー粉 ★カレールウ ★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 ★チキンフィヨン ★りんごピューレ	P 27 g	P 30.4 g
			★ローズとんかつ	★だいたい油(揚げ1回目)	F 26 g	F 32.1 g
			福神漬け			
			いよかんゼリー			
6	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
7	木	牛乳 ごはん からしなため ★豆・麦 かしわ汁 ★鶏・豆・麦 うまかつてん ★麦・ア・ご・豆	こめ		E 628 Kcal	E 768 Kcal
			からしな にんじん もやし ★あつあげ 白かまぼこ ★シーチキン(缶)	★だいたい油 ★しょうゆ シママース こしょう	P 31 g	P 36.2 g
			★とりにく だいこん にんじん こんぶ こまつな	花かつお ★赤みそ ★白みそ ★しょうゆ シママース	F 21 g	F 22.2 g
			★うまかつてん			
8	金	牛乳 ラーメン ★麦 みそラーメン ★豚・ご・豆・鶏 ごぼうサラダ ★鶏・ご・麦・豆 中3以外:いちごのおもち★豆・ゼ・り (中学3年生のみ)サイコロステーキ ★牛・麦・豆・り (中学3年生のみ)手作りカップケーキ ★麦・卵・乳・豆	★ラーメン		E 702 Kcal	E 1104 Kcal
			★ぶたにく ★なると にんじん キャベツ もやし コーン缶 ながねぎ わかめ にんにく しょうが	★ごま油 花かつお ★ポークフィヨン ★赤みそ ★白みそ オイスターソース ★ごま こしょう	P 29 g	P 50.1 g
			★とりささみ ごぼう きゅうり にんじん	★ごま ノンエッグマヨネーズ ★しょうゆ シママース こしょう	F 25 g	F 41 g
			★ふわつといちご			
			★ぎゅうにく たまねぎ にんにく	シママース こしょう さとう みりん 料理酒 ★しょうゆ トマトケチャップ ★ウスターソース でんぶん		
			★こむぎこ ★たまご さとう メープル粒ジャム ★無塩バター ★ぎゅうにゅう ベーキングパウダー 粉糖 ★ミルクチョコレート			
11	月	牛乳 きびごはん スタミナ丼 ★豚・麦・豆 魚のピザやき ★乳・豆・り いちご(玉小・船小・百小・佐小・馬小)	こめ もちきび		E 598 Kcal	E Kcal
			★ぶたにく たまねぎ にんじん こんにやく こまつな たけのこ しょうが にんにく	料理酒 みりん ★しょうゆ ★だいたい油 さとう シママース でんぶん	P 32 g	P g
			ホキ たまねぎ ピーマン コーン缶 ★チーズ	シママース こしょう ★ピザソース パセリ	F 15 g	F g
			いちご			
12	火	牛乳 ごはん 大根のオイスターソース煮 ★鶏・豆・卵・麦 平つくね ★麦・鶏・豆・豚 いちご(大里南小・大里北小・知小)	こめ		E 642 Kcal	E 785 Kcal
			★とりにく ★あつあげ ★うずらのたまご だいこん にんじん きくらげ チンゲンサイ しょうが にんにく	★だいたい油 ★チキンフィヨン オイスターソース ★しょうゆ さとう 料理酒 こしょう	P 29 g	P 33.5 g
			★発芽玄米平つくね		F 22 g	F 24.8 g
			いちご			
13	水	牛乳 ごはん さばのごまみそかけ ★さ・豆・ご おかかあえ ★麦・豆 はんぺんすまし汁 ★麦・山・豆	こめ		E 599 Kcal	E 784 Kcal
			★さば しょうが	★白みそ 料理酒 みりん さとう ★ごま	P 26 g	P 32.8 g
			こまつな きゅうり もやし にんじん かつおぶし	★しょうゆ ★特濃酢 さとう シママース	F 21 g	F 27 g
★はんぺんおわん種 白かまぼこ ★とうふ えのきたけ わかめ	花かつお だしこんぶ ★うすくちしょうゆ シママース					

14	木		ごはん	こめ		E 644 Kcal	E 781 Kcal
			ガバオライス	★とりにく ★だいず たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン しめじ バジル にんにく	料理酒 オイスターソース ★ウスターソース さとう	P 24 g	P 28.4 g
			★鶏・豆・り・麦・ご		★しょうゆ 豆板醤 シママース こしょう ★ごま油	F 19 g	F 20.3 g
			寒天わかめスープ ★豆・鶏・麦	★とうふ ちくわ たけのこ こんにやく寒天 わかめ	花かつお ★チキンブイヨン ★しょうゆ シママース		
		もものタルト ★豆・も	★国産ものタルト				
15	金		全粒粉パン ★麦・乳・豆	★全粒粉パン		E 636 Kcal	E 725 Kcal
			ウィンナーのチリソースかけ ★豚	★無塩せきウィンナー 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	P 25 g	P 28.4 g
			クリームコーンスープ	★とりにく にんじん たまねぎ じゃがいも コーン缶 クリームコーン	★こむぎこ ★マーガリン ★だっしふんにゆう シママース	F 24 g	F 27.1 g
			★鶏・麦・乳・豆	白花豆ペースト	★なまクリーム こしょう ★だいず油 ★チキンブイヨン		
18	月		ごはん	こめ		E 720 Kcal	E 826 Kcal
			すきやき	★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	★だいず油 料理酒 ★しょうゆ さとう みりん	P 27 g	P 30.6 g
			★牛・豆・麦	はくさい ほうれんそう		F 27 g	F 29 g
			さんまかぼすレモン煮 ★麦・豆	★さんまかぼすレモン煮			
			(小6以外)ニューサマー ★オ	★ニューサマー			
(小6のみ)ピーチコンポート ★も	★ピーチコンポート						
19	火		ごはん	こめ		E 989 Kcal	E 729 Kcal
			ひじきいため	★ぶたにく ひじき チキアギ ★あぶらあげ ★だいず こんにやく	★だいず油 さとう ★しょうゆ 料理酒 みりん	P 32 g	P 31 g
			★豚・豆・麦・鶏	にんじん キャベツ ニラ	シママース ★ポークブイヨン	F 37 g	F 18.5 g
			いしかりじる ★鮭・豆	★さけ だいこん はくさい にんじん ★あぶらあげ しめじ ねぎ	花かつお ★白みそ		
			(小6以外)ピーチコンポート ★も	★ピーチコンポート			
			(小6のみ)かぼちゃグラタン ★豆	★かぼちゃグラタン			
(小6のみ)手作りカップケーキ	★こむぎこ ★たまご さとう メープル粒ジャム ★無塩バター						
★麦・卵・乳・豆	★ぎゅうにゆう ベーキングパウダー 粉糖 ★ミルクチョコレート						
21	木		五目ごはん	こめ おおむぎ ★とりにく ちくわ ★あぶらあげ にんじん	★だいず油 ★しょうゆ みりん 料理酒 シママース	E Kcal	E 754 Kcal
			★鶏・豆・麦・豚	ごぼう しいたけ グリンピース	★ポークブイヨン 花かつお	P g	P 42.3 g
			ヤンニョムチキン	★とりにく しょうが にんにく	シママース こしょう ★こむぎこ ★でんぶん 料理酒	F g	F 33.6 g
			★鶏・麦・豆・ご		★だいず油(揚げ2回目) トマトケチャップ 豆板醤 さとう		
			ナムル ★麦・豆・ご	もやし きゅうり にんじん わかめ にんにく	みずあめ ★酢 ★しょうゆ ★ごま		
もずくとあさりのみそ汁 ★豆	もずく ★とうふ あさり えのきたけ にんじん ながねぎ	★しょうゆ ★特濃酢 さとう ★ごま ★ごま油 シママース					
		花かつお ★麦みそ ★白みそ					

(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 ぜ・・・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。