

令和6年4月

詳細献立表

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	使用する材料	栄養価	
8	月	ごはん	こめ	E 637 Kcal	E 741 Kcal
		イナムルチ ★豚・鶏・豆	★ぶたにく かまぼこ こんにやく しいたけ ★油揚げ 花かつお ★ポークパイオン ★甘口白みそ 本みりん	P 27.1 g	P 31.3 g
		クーブイリチー ★豚・鶏・豆・麦	★ぶたにく こんぶ かまぼこ 切干大根 にんじん こんにやく ★だいたい油 ★しょうゆ 本みりん さとう シママース ★ポークパイオン 花かつお	F 19.3 g	F 20.9 g
	お祝いクレープ ★豆	★お祝いクレープ(いちご)			
9	火	ごはん	こめ	E 599 Kcal	E 699 Kcal
		ピピンバ ★豚・豆・ご・麦	★ぶたにく ★だいたい ず にんじん こまつな もやし しょうが にんにく ★ごま ★しょうゆ 本みりん さとう 料理酒 ★赤みそ ★豆板醤 ★だいたい油 ★ごま油	P 27.4 g	P 31.6 g
		春雨スープ ★豚・豆・乳・鶏・麦	はるさめ にんじん はくさい しいたけ コーン ★デリカハム ★ポークパイオン 花かつお シママース ★しょうゆ こしょう	F 15.6 g	F 16.8 g
	たけのこしゅうまい ★豚・麦・豆・乳	★たけのこしゅうまい			
10	水	ごはん	こめ おおむぎ	E 650 Kcal	E 786 Kcal
		チキンカレー ★鶏・豆・乳・麦・牛・り	★とりにく ★鶏レバー 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 ★チキンパイオン ★リンゴピューレ	P 24 g	P 28.2 g
		ブロッコリーサラダ ★麦・豆・せ	ブロッコリー カリフラワー きゅうり 黄ピーマン ★タンカンドレッシング	F 17.6 g	F 19.8 g
	お祝いクレープ(新1年生のみ) ★豆	★お祝いクレープ(いちご)			
11	木	ごはん	こめ	E 636 Kcal	E 739 Kcal
		もずく丼 ★豚・豆・麦・鶏	もずく ★ぶたにく しょうが にんにく たまねぎ にんじん ★あお豆 コーン缶 さとう ★しょうゆ 本みりん 料理酒 でん粉 ★ポークパイオン ★だいたい油	P 25.8 g	P 29.4 g
		きのこのみそしる ★鶏・豆	★とりにく しめじ えのきたけ しいたけ にんじん だいこん ねぎ 花かつお ★赤みそ ★白みそ	F 14.6 g	F 16 g
	うむじあんだぎー ★豆	うむじあんだぎー ★だいたい油(揚げ1回目)			
12	金	なかよしパン ★麦・乳・豆	★なかよしパン	E 637 Kcal	E 725 Kcal
		春キャベツのクリーム煮 ★鶏・豚・豆・乳・麦	★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 キャベツ ★あお豆 ★マーガリン ★こむぎこ ★脱脂粉乳 シママース にんにく 白ワイン こしょう ★チキンパイオン ★だいたい油	P 24.2 g	P 27.5 g
		いんげんソテー ★豚・麦・豆	いんげん にんじん ★無塩せきウインナー ★だいたい油 ★しょうゆ こしょう シママース	F 24 g	F 27 g
	りんごジャム ★り	★りんごジャム			
15	月	ごはん	こめ	E 573 Kcal	E 681 Kcal
		すましじる ★鶏・麦・豆	★とりにく だいこん えのきたけ わかめ こまつな 花かつお ★しょうゆ シママース	P 24.9 g	P 28.6 g
		タマナーチャンブルー ★豚・鶏・豆・麦・ご	★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	F 17.9 g	F 20 g
	あんだんずー ★豆	★白みそ ★麦みそ なら ★ツナ缶 かつお節 ★だいたい油 さとう 本みりん			
16	火	ごはん	こめ	E 658 Kcal	E 757 Kcal
		わかめスープ ★鶏・麦・豆	わかめ ちくわ だいこん えのきたけ ながねぎ ★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	P 24.7 g	P 28.6 g
		デンジャオロース ★豚・麦・豆	★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 にんにく さとう ★しょうゆ 本みりん 料理酒 オイスターソース でん粉 シママース ★だいたい油	F 24.1 g	F 25.4 g
	はるまき ★麦・豆・豚	★はるまき ★だいたい油(揚げ2回目)			
17	水	アーサ入りジュシー	こめ おおむぎ ★ぶたにく ★油揚げ かまぼこ しいたけ アーサ にんじん 花かつお シママース ★しょうゆ 本みりん 料理酒 ★ポークパイオン ★だいたい油	E 554 Kcal	E 645 Kcal
		味付けもずく ★麦・豆	★味付けもずく	P 21.8 g	P 25.1 g
		キャベツ入平つくね ★豚・鶏	★キャベツ入平つくね	F 17.6 g	F 19.8 g
18	木	ごはん	こめ	E 640 Kcal	E 763 Kcal
		にくじゃが ★豚・豆・麦	★ぶたにく にんじん たまねぎ じゃがいも こんにやく ★油揚げ グリーンピース にんにく 料理酒 ★だいたい油 本みりん ★しょうゆ さとう シママース 花かつお	P 28.1 g	P 32.6 g
		大豆と小魚のみつがらめ ★豆・ア・麦・ご	カエリ ★だいたい ★アーモンド ★しょうゆ 本みりん さとう 水あめ ★ごま	F 18.4 g	F 20.9 g
19	金	ごはん	こめ	E 564 Kcal	E 662 Kcal
		チムシンジ ★豚・麦・豆	★ぶたにく ★豚レバー じゃがいも にんじん だいこん なら にんにく しょうが 花かつお シママース ★うすくちしょうゆ	P 25.8 g	P 29.7 g
		ヌンクグラー ★豚・豆・麦	★ぶたにく だいこん にんじん グリンピース しいたけ チキアギ ★油揚げ ★しょうゆ 本みりん 料理酒 花かつお ★だいたい油 シママース	F 13.8 g	F 15 g
	マスカットゼリー	マスカットゼリー			
22	月	ごはん	こめ おおむぎ	E 664 Kcal	E 791 Kcal
		麻婆豆腐 ★豆・豚・ご・麦・せ・牛・鶏	★とうふ ★ぶたにく しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく なら ★だいたい油 ★ごま油 ★豆板醤 オイスターソース ★麻婆豆腐の素 ★赤みそ さとう ★ポークパイオン ★しょうゆ でん粉	P 25.5 g	P 29.6 g
		パンサンサー ★豚・乳・ご・豆・麦	★デリカハム はるさめ にんじん もやし きゅうり さとう ★酢 ★しょうゆ ★ごま油 ★ごま	F 21.1 g	F 24 g
23	火	バーガーパン ★麦・乳・豆	★バーガーパン	E 625 Kcal	E 744 Kcal
		ポトフ ★鶏・豚・豆	★とりにく ★ミニカテルウインナー 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 ★チキンパイオン シママース こしょう ★だいたい油	P 23.6 g	P 28.1 g
		かつおカツ ★麦・豆	★かつおカツ ★だいたい油(揚げ3回目)	F 26.4 g	F 31.2 g
	タルタルソース ★卵・豆	★タルタルソース			
	サンドサラダ	キャベツ きゅうり 黄ピーマン イタリアンドレッシング			
24	水	しそごはん	こめ ゆかり	E 536 Kcal	E 672 Kcal
		れんこんと鶏肉の炒めに ★鶏・豆・豚・麦・ご	★とりにく 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 にんにく ★だいたい油 料理酒 ★ポークパイオン ★しょうゆ さとう 本みりん ★七味唐辛子 ★ごま ★ごま油	P 23.5 g	P 27.6 g
		あさりとかわめスープ ★麦・豆	ちくわ だいこん ★とうふ あさり わかめ えのきたけ ねぎ 花かつお ★しょうゆ シママース	F 13.3 g	F 14.4 g

25	木		葉の花スバゲティ ★麦・豚・豆・乳・鶏	★スバゲティ ★ぶたにく にんじん たまねぎ 葉の花 コーン缶 にんにく ★オリーブ油 ★マーガリン こしょう	E 531 Kcal	E 593 Kcal
			チキンのバジル焼き ★鶏・乳	★とりにく バジル シママース こしょう 料理酒 ★ジェノバペースト	P 24.6 g	P 28.6 g
			シークワサータルト ★豆	★お米deシークワサータルト	F 27.6 g	F 31.1 g
26	金		ごはん	こめ	E 570 Kcal	E 674 Kcal
			みそしる ★豆	じゃがいも にんじん こまつな ★油揚げ えのきたけ 花かつお ★赤みそ ★白みそ	P 21.7 g	P 24.7 g
			パパイヤイリチー ★豚・豆・麦	パパイヤ ★無塩せきベーコン ★ツナ缶 にんじん キャベツ たら チキアギ にんにく ★だいたし油 ★しょうゆ	F 16 g	F 18 g
			オレンジ1/4 ★オ	★オレンジ		
30	火		ごはん	こめ	E 655 Kcal	E 783 Kcal
			青菜入りゆし豆腐 ★豆・麦	★ゆし豆腐 こまつな 花かつお ★しょうゆ シママース	P 28.2 g	P 33.1 g
			鉄カルサラダ ★豆・麦・ご	ひじき にんじん コーン缶 ブロッコリー ★だいたし チリメン ★ごま ★ごまドレッシング	F 26.6 g	F 31.1 g
			魚の照り焼き ★さ・麦・豆	★さば シママース こしょう にんにく ★しょうゆ 本みりん さとう 料理酒		

表示が義務となっている



表示が推奨されている



※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・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。

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。ご家庭・学級においても確認をお願いいたします。