

詳細献立表

令和6年 5月

材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

南城市学校給食センター

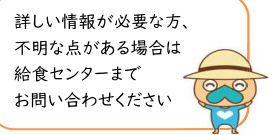
948-7145

日	曜日	こんだて	食品材料名	栄養価	
				小学校	中学校
1	水	ごはん ごもくきんぴら ★豚・豆・ご・鶏・麦 とりとこんぶのみそ汁 ★鶏・豆・麦 かしわもち ★豆	こめ ごぼう★ぶたにくにんじん、こんにやく、かまぼこ、たけのこ★だいず油★ごま油★ホークブイオン、料理酒、さとう、本みりん★しょうゆ★ごま シマース★七味唐辛子 ★とりにく、だいこん、にんじん、こんぶ、こまつな★赤みそ★白みそシマース★しょうゆ、花かつお ★かしわもち	E 615 Kcal P 27.6 g F 13.7 g	E 718 Kcal P 31.8 g F 14.9 g
2	木	ごはん タコミート ★豚・豆・り ゆでやさい スライスチーズ ★乳 トマト卵のスープ ★鶏・卵・麦・豆	こめ ★ぶたにく★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 キャベツ、きゅうり ★スライスチーズ ★とりにく★たまご、トマト、たまねぎにんじん、レタス★チキンブイオン、花かつお★うすくちしゅうゆ、シマース、こしょう、でん粉	E 672 Kcal P 32.4 g F 24.5 g	E 785 Kcal P 37.4 g F 27 g
7	火	あげパン(玉城地区) ★麦・乳・豆・ア コッパン(その他の地区) ★麦・乳・豆 ころろサラダ ★豚・豆・乳・麦 クラムチヤウダー ★豚・麦・乳・鶏	★コッパン★だいず油(揚げ1回目)★きなこ★アーモンド、さとう、こくろ★だっしふんにゅう ★コッパン ★デリカハム、きゅうり★あお豆、コーン★だいず、ミックスビーンズ、オリーブ油★酢、シークワサー果汁、シマース、さとう、こしょう あさり★無塩せきペーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム、ほうれんそう★こむぎご★マーガリン★だっしふんにゅう、こしょう★ホークブイオン シマース★生クリーム	E 664 Kcal P 27.8 g F 23 g	E 757 Kcal P 31.9 g F 25.6 g
8	水	いちごジャム(その他の地区) ★り ごはん ヨーヨーチャムラー ★豚・鶏・豆・卵・麦 とんじる ★豚・豆 オレンジ1/4 ★オ	★いちごジャム こめ ★無添加ホークランチョンミート★ツナ缶★とうふ、ゴーヤー、シマース、にんじん、たまねぎ★たまご★だいず油★しょうゆ ★ぶたにく、だいこん、じゃがいも、にんじん、ごぼう、こまつな、しいたけ、花かつお★白みそ ★オレンジ	E 598 Kcal P 24.8 g F 19.4 g	E 702 Kcal P 28.9 g F 21.6 g
9	木	ごはん 牛丼 ★牛・豆・麦 あざりのみそ汁 ★豆	こめ ★ぎゅうにく★だいず油、しょうが、にんにく、料理酒、にんじん、たまねぎ、こんにやく、こまつな★しょうゆ、さとう、本みりん、シマース、でん粉 あさり★とうふ、だいこん、わかめ、ななめがね、花かつお★赤みそ★白みそ	E 536 Kcal P 24.3 g F 15 g	E 639 Kcal P 28.3 g F 16.5 g
10	金	うどん ★麦 うどんじる ★豆・麦・鶏・豚 豚肉の香辛焼き ★豚 黒糖せんざい	★うどん ★油あげ★しょうゆ、料理酒★とりにく、なるとにんじん、ななめがね、花かつお★ホークブイオン、シマース、本みりん ★ぶたにく、シマース、こしょう、ガーリックパウダー、オリーブ油、ローズマリー きんときまめ、おしほぎもち、こくろ、さとう、シマース、でんぷん	E 579 Kcal P 31.1 g F 15.3 g	E 694 Kcal P 37.3 g F 16.9 g
13	月	ごはん すきやき ★牛・豆・麦 魚の塩こうじやき ★さ	こめ ★ぎゅうにくにんじん、こんにやく★とうふ、たまねぎ、ななめがね、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 ★さば、塩こうじ	E 614 Kcal P 25.1 g F 25.3 g	E 740 Kcal P 29.9 g F 29.8 g
14	火	きびごはん ポークカレー ★豚・豆・乳・麦・牛・鶏・り フルーツポンチ ★も・豆・り	★ぶたにく★ふたレバー、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★マーガリン★こむぎご★だっしふんにゅう、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、シマース★チキンブイオン★りんごピューレ パン缶★もも缶、みかん缶★フルーツカクテル缶、ナタデココ★カクテルゼリー★丹波黒、シークワサー果汁	E 656 Kcal P 21.2 g F 16.9 g	E 783 Kcal P 24.7 g F 18.6 g
15	水	黒米ごはん せんざいイリチー ★豚・豆・鶏・麦 ななみ汁 ★豚・鶏・麦・豆 てつりカラサー ★麦・乳	こめ、黒米 ★ぶたにく、千切大根、にんじん、チキアギ、こんにやく、こんぶ★だいず油、さとう、本みりん★ホークブイオン★しょうゆ、料理酒、シマース ★ぶたにく★ななみ汁、こんにやく、しいたけ★ホークブイオン、花かつお、しょうが★しょうゆ、シマース ★こむぎご★ぎゅうにく、ゆーピーキングパウダー、こくろ、しゅうそう	E 643 Kcal P 27.8 g F 17.3 g	E 766 Kcal P 32 g F 19.3 g
16	木	ごはん シブインシー ★豚・豆・鶏 ハワイのあえもの ★麦・豆	こめ ★ぶたにく、とうがん、にんじん、こんぶ、チキアギ★あつあげ、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★ホークブイオン ハワイ、きゅうりにんじん★しょうゆ、シークワサー果汁、本みりん、さとう、かつおぶし、シマース	E 550 Kcal P 21.8 g F 14.8 g	E 650 Kcal P 25.3 g F 16.2 g
17	金	ごはん フルコギ ★豚・麦・豆・ご 寒天わかめスープ ★豆・鶏・麦 ずいか	こめ ★ぶたにく、さとう、にんにく、たまねぎにんじん、しめじ、ピーマン、赤ピーマン、ななめがね★しょうゆ、料理酒、本みりん★トウバンジャン、こしょう★ごま ★だいず油★ごま油 ★とうふ、ちくわ、たけのこ、かんてん、わかめ、花かつお★チキンブイオン★しょうゆ、シマース	E 636 Kcal P 21.4 g F 23.3 g	E 756 Kcal P 24.7 g F 26.3 g
20	月	ごはん キャベツのオイスターソースいため ★豚・豆・麦・鶏 肉団子スープ ★麦・ご・豆・鶏・豚 さらんぼゼリー	こめ ★ぶたにく、キャベツにんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ、たけのこ★だいず油、にんにく★しょうゆ、オイスターソース、料理酒★チキンブイオン、さとう シマース、でん粉 ★中華風つくね、はくさい、にんじん、ななめがね、はるさめ、花かつお★チキンブイオン★しょうゆ、こしょう、シマース、でん粉★ごま さらんぼゼリー	E 639 Kcal P 22 g F 22.3 g	E 748 Kcal P 25.2 g F 25.1 g
21	火	たきこみごはん ★豚・豆・麦・鶏 ロコック ★豚・麦・豆 スイートポテト	こめ ★ぶたにく、かまぼこ★油あげ、こんぶ、しいたけ、にんじん、ねぎ★だいず油、料理酒★しょうゆ、シマース★ホークブイオン、花かつお ★豚肉のロコック★だいず油(揚げ2回目) スイートポテト	E 667 Kcal P 23.9 g F 21.4 g	E 797 Kcal P 27.6 g F 26 g
22	水	ごはん ガバオライス ★鶏・豆・り・麦・ご もずくスープ ★鶏・麦・豆 オレンジ1/4 ★オ	こめ ★とりにく★だいず、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、パプリカ、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★しょうゆ★トウバンジャン シマース、こしょう★ごま油 もずく、だいこん、えのきたけ、なるとななめがね、花かつお★チキンブイオン、シマース★しょうゆ ★オレンジ	E 541 Kcal P 23.6 g F 13.8 g	E 637 Kcal P 27 g F 15 g
23	木	バーガーパン ★麦・乳・豆 ハンバーグのてりやきソースかけ ★豆・豚・鶏・麦 ミネストローネ ★鶏・豚・麦・豆	★バーガーパン ★うす味ハンバーグ、たまねぎ、マッシュルーム★しょうゆ、本みりん、さとう、料理酒、でん粉 ★とりにく★無塩せきペーコン★マカロニ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、セロリ★あお豆、トマト缶、にんにく★だいず油★しょうゆ、シマース こしょう★ホークブイオン	E 568 Kcal P 24.8 g F 20 g	E 677 Kcal P 29.7 g F 23.6 g
24	金	ごはん 豚肉とこんにやくいため ★豚・麦・豆 いわしの梅煮 ★麦・豆	こめ ★ぶたにく、にんにく、料理酒★あつあげ、こんにやく、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな★だいず油、さとう、本みりん★しょうゆ、シマース ★いわしの梅煮	E 576 Kcal P 24.2 g F 19.6 g	E 665 Kcal P 27.2 g F 20.8 g
27	月	ごはん とりのからあげ ★鶏・麦・豆 真ださんみそ汁 ★豚・豆 しめじきゅうりかけ ★ご・麦・豆	こめ ★とりにく、シマース、こしょう、にんにく、しょうが、料理酒★こむぎご、でん粉★だいず油(揚げ3回目) ★ぶたにく★とうふ、とうがん、にんじん、こんにやく、ごぼう、こまつな、ななめがね、花かつお★赤みそ ひじき★ごまかつおぶし、ゆかり★しょうゆ、さとう、本みりん、シマース★ごま油	E 591 Kcal P 25.4 g F 20.5 g	E 709 Kcal P 30 g F 23.7 g
28	火	スパゲティボリタン ★麦・豚・鶏・豆 さきみチーズフライ ★乳・麦・鶏・豆 あじわいプリン ★豆	★スパゲティ★とりにく★無塩せきウインナー、にんにく、赤ワイン★だいず油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマトピューレ、トマトケチャップ ★トマトソース、トマト缶、トマトソース★デミグラスソース★ウスターソース、さとう、こしょう、シマース★チキンブイオン ★さきみチーズフライ(※オープンで調理します) ★あじわいプリン	E 631 Kcal P 22.5 g F 25.9 g	E 740 Kcal P 22.7 g F 31.2 g
29	水	ごはん さばのごまみそかけ ★さ・豆・ご ひじきいため ★豚・豆・麦・鶏 アーサ汁 ★豆・豚・鶏・麦	こめ ★さば★白みそ、料理酒、みりん、さとう、しょうが★ごま ひじき★ぶたにく★油あげ★だいず、こんにやく、にんじん、キャベツ、にら★だいず油、さとう★しょうゆ、料理酒、本みりん、シマース★ホークブイオン アーサ★とうふ、かまぼこ、花かつお★ホークブイオン★しょうゆ、シマース、しょうが	E 648 Kcal P 29.6 g F 20.7 g	E 804 Kcal P 36.7 g F 32.9 g
30	木	ごはん とうがんのちゅうかに ★豆・豚・麦・ご・鶏 パンパンジー ★鶏・ご・麦・豆	こめ とうがん★とうふ★ぶたにく★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、シマース ★ホークブイオン、でん粉 ★とりきさき、きゅうり、もやし★ごま★うすくちしゅうゆ★酢、さとう★ごま油、しょうが	E 584 Kcal P 23.8 g F 20.7 g	E 696 Kcal P 27.1 g F 23.2 g
31	金	ごはん ちくぜんに ★鶏・ご・豆・麦 いももち汁 ★鶏・麦・豆 スティック納豆 ★麦・豆	こめ ★とりにく、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにやく、しいたけ、インゲン★ごま油★しょうゆ、料理酒、さとう、本みりん、しょうが、花かつお ★とりにくいもち、だいこん、こんにやく、にんじん、ななめがね、しめじ、花かつお★うすくちしゅうゆ、シマース ★スティック納豆	E 546 Kcal P 24.1 g F 12.3 g	E 639 Kcal P 27 g F 12.8 g

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(リ) ゼラチン(ゼ)

- ・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、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、煮干しなどの原材料は、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。