

# 詳細献立表

令和6年 6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
3	月	牛乳 枝豆おこわ ★麦・鶏 ちくさやき ★麦・卵・乳・豆・鶏 ぶどうゼリー	こめ、もち米、★とりにく、★あお豆、しめじ、にんじん、たけのこ、★油揚げ、★だいたい油、★しょうゆ、シママース、花かつお、★チキンブイオン	E 535 Kcal	E 625 Kcal
			★ちくさやき	P 22.7 g	P 26.8 g
			ぶどうゼリー	F 18.3 g	F 21.8 g
4	火	牛乳 ごはん さつまいも ★鶏・豆 手作り黒糖ピーンズ ★豆 カミカミえ ★ご・麦・豆	こめ	E 588 Kcal	E 701 Kcal
			★とりにく、にんじん、さつまいも、ながねぎ、ごぼう、★麦みそ、花かつお	P 23.2 g	P 26.4 g
			★大豆、ことう	F 15 g	F 16.8 g
5	水	牛乳 コッペパン(その他の地区) ★麦・乳・豆 揚げパン(佐敷・知念地区) ★麦・乳・豆・ア 野菜とチキンのにこみ ★鶏・豆・麦・り・豚 りんごジャム(その他の地区) ★り 肉団子 ★豆・鶏・豚	★コッペパン	E 625 Kcal	E 702 Kcal
			★コッペパン、★きなこ、★アーモンド、さとう、黒糖、★だっしふんにゅう、★大豆油(揚げ1回目)	P 27.5 g	P 31 g
			★とりにく、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、しめじ、★あお豆、にんにく、赤ワイントマト缶、★デミグラスソース、トマトケチャップ、トマトピューレ、★ウスターソース、さとう、シママース、こしょう、★だいたい油、★ポークブイオン、ウーヅパウダー	F 18.8 g	F 20.2 g
6	木	牛乳 ごはん 煮つけ ★豚・豆・麦 さばの梅みそ焼き ★さ・豆・り	こめ	E 570 Kcal	E 684 Kcal
			★ぶたにく、こんにやく、★あつあげ、ポール天、こんぶ、にんじん、とうがんと、こまつな、花かつお、★だいたい油、料理酒	P 26.9 g	P 31.6 g
			★しょうゆ、さとう、本みりん、シママース	F 17.8 g	F 20.3 g
7	金	牛乳 ごはん つくねじる ★麦・ご・豆・鶏・豚 きんぴられんこん ★豚・豆・ご・鶏・麦 オレンジ ★オ	こめ	E 566 Kcal	E 669 Kcal
			★中華風つくね、★とうふ、だいいん、にんじん、こまつな、しょうが、花かつお、★うすくししょうゆ、シママース	P 23.5 g	P 27.1 g
			れんこん、★ぶたにく、にんじん、こんにやく、かまぼこ、★だいたい油、★ごま油、★ポークブイオン、料理酒、さとう、本みりん、★しょうゆ、★ごま、シママース、★七味唐辛子	F 14.8 g	F 16.1 g
10	月	牛乳 ごはん シブのみそ汁 ★豚・豆 クワイリチー ★豚・豆・麦・鶏 あまがし	こめ	E 573 Kcal	E 668 Kcal
			★ぶたにく、にんじん、とうがんと、こまつな、★とうふ、花かつお、★白みそ、★赤みそ	P 25.6 g	P 29.3 g
			★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、★ポークブイオン、花かつお	F 12.6 g	F 13.8 g
11	火	牛乳 ごはん 利休汁 ★鶏・豆・ご 豚丼 ★豚・豆・麦 アーモンド ★ア	こめ	E 611 Kcal	E 715 Kcal
			★とりにく、★油揚げ、だいいん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、★ごま、★赤みそ、★白みそ、花かつお	P 27.6 g	P 31.5 g
			★ぶたにく、料理酒、さとう、にんにく、にんじん、たまねぎ、こんにやく、たけのこ、こまつな、ピーマン、しょうが、★だいたい油	F 22.2 g	F 24.1 g
12	水	牛乳 ごはん けんちん汁 ★鶏・豆・麦 おかあえ ★麦・豆 赤魚の照り焼き ★麦・豆	こめ	E 503 Kcal	E 598 Kcal
			★とりにく、にんじん、だいいん、里芋、ながねぎ、★豆腐、こんにやく、花かつお、★チキンブイオン、★しょうゆ、シママース	P 27.5 g	P 32.1 g
			もやし、きゅうり、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 11.2 g	F 12.1 g
13	木	牛乳 ごはん ジャージャー麺(めん) ★麦 ジャージャー麺(肉みそ) ★豚・豆・鶏・ご ぎょうざ ★麦・豆・鶏・豚	★ラーメン	E 633 Kcal	E 758 Kcal
			★ぶたにく、★だいたい油、★豚レバー、にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、ねぎ、にんにく、しょうが、★だいたい油、料理酒、	P 29.2 g	P 34 g
			★とうぼんじやん、★赤みそ、さとう、★しょうゆ、★ポークブイオン、でん粉、★ごま油	F 22.3 g	F 27.5 g
14	金	牛乳 ごはん ポークハヤシライス ★豚・豆・麦・牛・乳・鶏 アセロラポンチ ★も・り	こめ、おむぎ	E 658 Kcal	E 785 Kcal
			★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、★だいたい油、★ハヤシライス、★だっしふんにゅう	P 22.6 g	P 25.9 g
			★デミグラスソース、トマトケチャップ、にんにく、シママース、赤ワイン、ウーヅパウダー	F 15.8 g	F 17.2 g
17	月	牛乳 ごはん 八宝菜 ★豚・鶏・豆・麦・ご 中華ポテト	こめ	E 624 Kcal	E 723 Kcal
			★ぶたにく、たまねぎ、にんじん、なると、きくらげ、はくさい、ヤングコーン、こまつな、たけのこ、★ポークブイオン、★だいたい油	P 18.5 g	P 21.3 g
			しょうが、にんにく、★ごま油、オイスターソース、★しょうゆ、シママース、さとう、でん粉	F 21.5 g	F 23.3 g
18	火	牛乳 ごはん とうがんと、そぼろに ★豚・豆・鶏・麦 納豆みそ ★豆 黄桃 ★も	こめ	E 574 Kcal	E 674 Kcal
			とうがん、★豚肉、★だいたい油、にんじん、たまねぎ、★あつあげ、こまつな、★だいたい油、★ポークブイオン、本みりん	P 22.3 g	P 25.6 g
			さとう、シママース、★しょうゆ、でん粉	F 14.6 g	F 16 g
19	水	牛乳 黒糖パン ★麦・乳・豆 美らキャロットスープ ★鶏・豆・麦・乳 ゴーヤー入り豚しゃぶサラダ ★豚・ご	★黒糖パン	E 612 Kcal	E 704 Kcal
			★とりにく、にんじん、たまねぎ、白花豆、白いんげん、クリームコーン缶、パセリ、★だいたい油、★こむぎこ、★マーガリン	P 26 g	P 29.6 g
			★だっしふんにゅう、こしょう、シママース、★チキンブイオン	F 23 g	F 25.6 g
20	木	牛乳 ごはん クワイリチー ★豚・卵・麦・豆・鶏 パパイリチー ★豚・豆・麦 手作りちんすこう ★麦・豚・豆・ア	こめ	E 658 Kcal	E 784 Kcal
			★ぶたにく、かまぼこ、こんにやく、しいたけ、とうがんと、★たまご、花かつお、★しょうゆ、シママース、★ポークブイオン	P 25.5 g	P 29.6 g
			パパイア、★無塩せきベーコン、★ツナ缶、にんじん、キャベツ、にら、チキアギ、★だいたい油、にんにく、★しょうゆ、シママース	F 23.3 g	F 26.3 g
21	金	牛乳 ポロポロジュシー ★豚・鶏・麦・豆 とうふチャンプルー ★豆・麦 さつまいもの天ぷら ★麦・豆	こめ、★ぶたにく、にんじん、アーサ、しいたけ、こまつな、花かつお、★ポークブイオン、★しょうゆ、シママース	E 458 Kcal	E 522 Kcal
			★とうふ、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、チキアギ、★ツナ缶、★だいたい油、★しょうゆ、シママース、こしょう	P 19 g	P 21.3 g
			★さつまいも、天ぷら、★だいたい油(揚げ2回目)	F 21.7 g	F 24.5 g
24	月	牛乳 ごはん 麻婆へちま ★豆・豚・ご・麦・牛・せ・鶏 中華サラダ ★麦・豆・ご	こめ	E 619 Kcal	E 739 Kcal
			★とうふ、★ぶたにく、★だいたい油、★豚レバー、しいたけ、へちま、にんじん、たまねぎ、たけのこ、にら、★だいたい油、★ごま油、にんにく、しょうが	P 28.5 g	P 33 g
			★トウバンジャン、オイスターソース、★麻婆豆腐の素、★赤みそ、さとう、★ポークブイオン、★しょうゆ、でん粉	F 19.7 g	F 22.3 g
25	火	牛乳 パジルスバゲティ ★麦・鶏・豚・乳・豆 グルクンのシークワサーマリネ ★豆・麦 ヨーグルト ★乳・ゼ	★スバゲティ、シママース、★とりにく、★無塩せきベーコン、にんじん、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、オリーブ油、こしょう	E 613 Kcal	E 682 Kcal
			にんにく、★チキンブイオン、★ジェノパペスト、パジル、★だいたい油	P 28.7 g	P 30.8 g
			グルクン、でん粉、★だいたい油(揚げ3回目)、たまねぎ、トマト、黄ピーマン、パセリ、シークワサー果汁、さとう、★酢、白ワイン、シママース	F 28 g	F 30.9 g
26	水	牛乳 ごはん いしかりじる ★鮭・豆 厚揚げのもずくあんかけ ★豆・豚・麦 オレンジ ★オ	こめ	E 568 Kcal	E 689 Kcal
			★鮭、だいいん、じゃがいも、にんじん、★油揚げ、しめじ、ねぎ、花かつお、★白みそ	P 26.3 g	P 31.8 g
			★あつあげ、もずく、にんじん、★豚肉、たまねぎ、ピーマン、★しょうゆ、本みりん、さとう、しょうが、でん粉、★だいたい油	F 16.7 g	F 20 g
27	木	牛乳 ごはん あさり野菜のスープ ★鶏・麦・豆 ドライカレー ★豚・豆・乳・麦・牛・り・鶏	こめ	E 600 Kcal	E 711 Kcal
			★とりにく、あさり、じゃがいも、はくさい、にんじん、セロリ、花かつお、★チキンブイオン、★しょうゆ、シママース、こしょう	P 31.6 g	P 36.9 g
			★ぶたにく、★豚レバー、★だいたい油、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、にんじん、レンズ豆、★だいたい油、★ドライカレー、トマトピューレ	F 17.3 g	F 19.4 g
28	金	牛乳 ごはん ゆし豆腐 ★豆・麦 どりのてりやき ★鶏・麦・豆 ゴーヤーのツナあえ ★豆・麦	こめ	E 559 Kcal	E 667 Kcal
			★ゆし豆腐、ねぎ、花かつお、★しょうゆ、シママース	P 27.1 g	P 31.9 g
			★とりにく、★しょうゆ、本みりん、さとう、にんにく、おろししょうが	F 17 g	F 19.3 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(り) 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