

# 詳細献立表

令和6年7・8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
<b>7月</b>					
1	月	ごはん とうがんの煮つけ ★豚・豆・麦 うめみそれんこん ★り・豆 うむくじあんだぎー ★豆	こめ ★ぶたにく、こんにやく、★厚揚げ、ポール天、こんぶ、にんじん、とうがんと、こまつな、花かつお、★だいたず油、料理酒、★しょうゆ、さとう、本みりん、シママース れんこん、★うめびしお、★白みそ、★麦みそ、さとう、本みりん、かつおぶし、★だいたず油 うむくじあんだぎー、★だいたず油（※オープンで調理します）	E 604 Kcal P 21.6 g F 14.9 g	E 760 Kcal P 25.2 g F 17.1 g
2	火	ごはん 牛肉スタミナいため ★牛・豆・麦・ご 彩りもずくスープ ★鶏・麦・豆 うまかってん ★麦・ご・豆	こめ ★ぎゅうにく、★とうふ、もやし、黄ピーマン、赤ピーマン、こまつな、たけのこ、はるさめ、★だいたず油、料理酒、にんにく、★しょうゆ、さとう、シママース、★ごま ★とりにく、もずく、ごぼう、にんじん、えのきたけ、かまぼこ、みずな、花かつお、★チキンブイオン、★うすくちしょうゆ、シママース、こしょう ★うまかってん	E 586 Kcal P 28.4 g F 16.9 g	E 683 Kcal P 32.3 g F 17.9 g
3	水	ごはん 県産まぐろのしおこうじやき たんかんドレッシングサラダ★麦・豆・ゼ へちまのみそじる ★豚・豆	こめ まぐろ、塩こうじ にがうり、もやし、コーン、ツナ(レトルト)、★たんかんドレッシング ★ぶたにく、★とうふ、へちま、にんじん、花かつお、★白みそ、★麦みそ	E 522 Kcal P 28 g F 12.1 g	E 612 Kcal P 30.8 g F 12.9 g
4	木	きびごはん なつやさいカレー ★鶏・豆・麦・乳・牛・り 切干大根のあえもの ★ご・麦・豆	こめ、きび ★とりにく、★とりレバー、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、へちま、なす、にがうり、★だいたず油、★こむぎご、★マーガリン、カレー粉、★カレールウ ★だっしふんにゅう、★ウスターソース、★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、★チキンブイオン、★りんごピューレ 干切大根、にんじん、きゅうり、コーン、★ごま、★しょうゆ、さとう、★酢、本みりん	E 630 Kcal P 22.9 g F 17.3 g	E 747 Kcal P 26.2 g F 19.1 g
5	金	ちらしずし ★麦・豆・鶏 きんぴらポテト ★豚・豆・麦・ご 沢煮焼 ★豚・麦・豆 七タゼラー	こめ、★ちらしずし ★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、★あお豆、★だいたず油、★しょうゆ、本みりん、さとう、シママース、★ごま、★七味唐辛子、かつお・昆布だし ★ぶたにく、だいこん、にんじん、たけのこ、えのきたけ、しいたけ、ゆず、★うすくちしょうゆ、★しょうゆ、シママース、こしょう、花かつお、だし昆布 七タゼラー	E 579 Kcal P 20.9 g F 14 g	E 679 Kcal P 24.1 g F 15.4 g
8	月	なすミートスパゲティ ★麦・豚・鶏・豆・り わかさぎフリッター ★麦・豆 ブラマンジェ風デザート ★豆	★スパゲティ、★ぶたにく、★とりレバー、★大豆、なす、にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト缶、トマトピューレ、トマトケチャップ、トマトジュース、★デミグラスソース ★ウスターソース、さとう、にんにく、赤ワイン、シママース、★だいたず油、オリーブ油、★ポークブイオン ★わかさぎフリッター（※オープンで調理します） ★ブラマンジェ風デザート	E 540 Kcal P 21.4 g F 20.5 g	E 601 Kcal P 24.3 g F 22.1 g
9	火	ごはん やさしいため ★豚・鶏・豆・麦・ご かしわ汁 ★鶏・豆・麦 オレンジ1/4 ★オ	こめ ★ぶたにく、★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、もやし、からしな、★だいたず油、シママース、★しょうゆ、にんにく、★ごま油、こしょう ★とりにく、とうがんと、にんじん、こんぶ、こまつな、★赤みそ、★白みそ、シママース、★しょうゆ、花かつお ★オレンジ	E 588 Kcal P 27.4 g F 16.8 g	E 691 Kcal P 31.8 g F 18.8 g
10	水	ごはん へちまのちゅうかに ★豆・豚・麦・ご・鶏 ナムル ★麦・豆・ご	こめ へちま、★とうふ、★ぶたにく、★大豆、たまねぎ、にんじん、きくらげ、こまつな、しょうが、にんにく、★しょうゆ、さとう、★だいたず油、★ごま油、シママース ★ポークブイオン、でんぶ もやし、きゅうり、にんじん、わかめ、★しょうゆ、★特濃酢、にんにく、さとう、★ごま、★ごま油、シママース	E 578 Kcal P 22.7 g F 20.1 g	E 687 Kcal P 25.9 g F 22.6 g
11	木	あけパン(大里地区) ★麦・乳・豆 コッペパン(その他の地区)★麦・乳・豆 ポークビーンズ ★豚・豆・鶏・り・乳 やさしいスープ ★豚・鶏・麦・豆 ブルーベリージャム(その他の地区)	★コッペパン、★だいたず油(揚げ1回目)、★きなこ、★アーモンド、さとう、こくとう、★だっしふんにゅう ★コッペパン ★ぶたにく、★無塩せきベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、★あお豆、白いんげん豆、レッドキドニー、トマト缶、★だいたず油、にんにく、トマトピューレ、トマトケチャップ ★チキンブイオン、★ウスターソース、さとう、★生クリーム、シママース、こしょう ★無塩せきベーコン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、とうがんと、セロリ、★ポークブイオン、★うすくちしょうゆ、シママース、こしょう ブルーベリージャム	E 616 Kcal P 22.2 g F 22.7 g	E 700 Kcal P 25.1 g F 25.5 g
12	金	ごはん チキンフライBBQソース★鶏・麦・牛・豆・り こんぶのつくだに ★ご・麦・豆 はんぺんすまし汁 ★や・豆・麦	こめ ★チキンフライ、★だいたず油(揚げ2回目)、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、★ウスターソース、トマトケチャップ、本みりん、★しょうゆ、さとう こんぶ、きくらげ、しょうが、★ごま、★しょうゆ、料理酒、本みりん、さとう、シママース、★ごま油、かつおだし、こんぶだし ★はんぺん、かまぼこ、★絹ごし豆腐、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	E 626 Kcal P 24.7 g F 19.5 g	E 713 Kcal P 27 g F 19.9 g
16	火	くふめじゆーしー ★豚・豆・麦 県産しいらフライ ★麦・豆 パインゼラー	こめ、カルシウム米、★ぶたにく、かまぼこ、にんじん、しいたけ、ねぎ、★だいたず油、★しょうゆ、本みりん、料理酒、シママース、花かつお ★しいらフライ、★だいたず油(揚げ3回目) パインゼラー	E 635 Kcal P 28 g F 18.6 g	E 718 Kcal P 30.5 g F 20.6 g
17	水	べにいもパン ★麦・乳・豆 チキンのバジルやき ★鶏・乳 クラムチャウダー ★豚・麦・乳・豆・鶏	★べにいもパン ★とりにく、シママース、こしょう、料理酒、★ジェノバペースト、バジル あさり、★無塩せきベーコン、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 ★ポークブイオン、シママース、★生クリーム	E 676 Kcal P 29.1 g F 29.8 g	E 782 Kcal P 33.7 g F 34.2 g
18	木	しそごはん ゴーヤチャンプルー ★豚・鶏・豆・卵・麦 チムシンジ ★豚・麦・豆 オレンジ1/4 ★オ	こめ、ゆかり ★無添加ポークランチョンミート、★ツナ缶、★とうふ、にがうり、にんじん、たまねぎ、シママース、★たまご、★だいたず油、★しょうゆ ★ぶたにく、★ぶたレバー、じゃがいも、にんじん、とうがんと、ねぎ、花かつお、にんにく、しょうが、シママース、★うすくちしょうゆ ★オレンジ	E 598 Kcal P 27.1 g F 18.2 g	E 703 Kcal P 31.5 g F 20.3 g
19	金	ごはん ねぎ塩ふたどん ★豚・豆・麦・ご かぼちゃのみそ汁 ★豆 スティックタルト ★豆・り	こめ ★ぶたにく、なごねぎ、こんにやく、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、もやし、しょうが、★だいたず油、料理酒、さとう、★しょうゆ、シママース、にんにく ★ごま油、★ごま、シークワサー果汁、こしょう ★油揚げ、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、花かつお、★赤みそ ★スティックタルトリンご	E 666 Kcal P 26 g F 16.7 g	E 773 Kcal P 30 g F 18.3 g
<b>8月</b>					
29	木	ごはん ひじきいため ★豚・豆・麦・鶏 とうがんのみそ汁 ★豚・豆 パニラアイス ★乳・豆	こめ ひじき、★ぶたにく、チキアギ、★だいたず油、こんにやく、にんじん、キャベツ、にら、★だいたず油、さとう、★しょうゆ、料理酒、本みりん、シママース、★ポークブイオン ★ぶたにく、★とうふ、にんじん、とうがんと、わかめ、こまつな、花かつお、★白みそ、★麦みそ ★スマイルカップパニラ	E 641 Kcal P 27.4 g F 20.4 g	E 741 Kcal P 31.2 g F 22.2 g
30	金	わかめごはん さばのごまみそかけ ★さ・豆・ご 教給根菜汁 黄桃 ★も	こめ、たきこみわかめ ★さば、★白みそ、料理酒、本みりん、さとう、しょうが、★ごま 教給根菜汁 ★黄桃缶	E 638 Kcal P 20 g F 20.5 g	E 777 Kcal P 24.8 g F 26.4 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(イ) 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、きびなど、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、アサリなどの二枚貝はかにかが共生しています。
- ・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・かにかを食べています。
- ・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。