詳細献立表

令和6年 9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	栄養価 中学校
2	月	麦ごはん	こめ,おおむぎ	E 678 Kcal	E 806 Kcal
		チキンカレー	★とりにく,★ぶたにくじゃがいも,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,★こむぎこ,★脱脂粉乳,カレー粉,★カレールウ,★デミグラスソース,	P 20.1 g	P 23.2 g
		★鶏・豚・豆・乳・麦・牛・り	★ウスターソース,トマトケチャップ,シママース,★チキンブイヨン,ウージパウダー	F 18.9 g	F 21 g
		ドラゴンフルーツポンチ★も・豆・り	ドラゴンフルーツ,パイン,★黄桃,★フルーツカクテル,★カクテルゼリー,シークワーサー果汁		
3	火	ごはん	こめ	E 587 Kcal	E 686 Kcal
		あさりの味噌汁 ★豆	あさり,★豆腐,こまつな,にんじん,花かつお,★赤みそ,★白みそ	P 29.8 g	P 32.8 g
		豚のしょうがやき ★豚・麦・豆	★ぶたにく,★しょうゆ,本みりん★,料理酒（麦）,しょうが,さとう	F 15.2 g	F 16.4 g
		切干大根のごまあえ ★麦・豆・ご	切干大根,にんじん,きゅうり,コーン,★ごま,★しょうゆ,★酢,さとう,みりん		
4	水	ごはん	こめ	E 677 Kcal	E 777 Kcal
		春雨スープ ★鶏・豚・麦・豆	★とり肉,はるさめ,にんじん,はくさい,しいたけ,★ポークブイヨン,花かつお,シママース,★しょうゆ,こしょう,でん粉	P 26.4 g	P 30.2 g
		春巻き ★え・麦・ご・豆・鶏・豚	★春巻き,★だいず油（揚げ1回目）	F 23.4 g	F 24.3 g
		チンジャオロース ★豚・麦・豆・ご	★ぶたにく,★しょうゆ,みりん,料理酒,ピーマン,赤ピーマン,たまねぎ,にんじん,たけのこ,さとう,オイスターソース,でん粉		
			にんにく,シママース,★だいず油,★ごま油		
5	木	バーガーパン ★麦・乳・豆	★バーガーパン	E 585 Kcal	E 669 Kcal
		ポトフ ★豚・鶏・豆	★無塩せきウインナー,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,★チキンブイヨン,シママース,こしょう,★だいず油	P 25.6 g	P 29.4 g
		まぐろカツレツ ★麦・豆	★まぐろカツレツ,★だいず油 ※オーブン調理	F 25.1 g	F 27.9 g
		サンドサラダ	キャベツ,きゅうり ,黄ピーマン,かんきつドレッシング		
		タルタルソース ★卵・豆	★タルタルソース		
6	金	ごはん	こめ	E 645 Kcal	E 768 Kcal
		にくじゃが ★豚・豆・麦	★ぶたにく,料理酒,にんにく,★だいず油,にんじん,たまねぎ,じゃがいも,こんにゃく,★油揚げ,グリンピース,本みりん	P 24.4 g	P 28 g
			★しょうゆ,さとう,シママース,花かつお	F 17.2 g	F 19.5 g
		さつまいもチップス ★豆	さつまいも,さとう,★だいず油（揚げ2回目）		
		ひじきの佃煮 ★麦・豆・ご	カエリ,★ごま,ひじき,さとう,本みりん,★酢,★しょうゆ		
9	月	ごはん	こめ	E 525 Kcal	E 623 Kcal
		水餃子スープ	★水餃子,きくらげ,えのきたけ,はくさい,ながねぎ,しょうが,花かつお,★チキンブイヨン,★しょうゆ,シママース,★ごま油,★ごま	P 20.6 g	P 23.6 g
		★麦・ご・豆・鶏・豚		F 12.8 g	F 13.7 g
		ホイコーロー	★ぶたにく,キャベツ,たまねぎ,にんじん,たけのこ,ピーマン,赤ピーマン,★絹厚揚げ,しょうが,にんにく,★テンメンジャン		
		★豚・豆・麦・ご	★しょうゆ,料理酒,★とうばんじゃん,★だいず油,★ごま油,でん粉,さとう,★赤みそ,シママース		
10	火	ごはん	こめ	E 671 Kcal	E 807 Kcal
		なかみ汁 ★豚・鶏・麦・豆	★ぶたにく,★なかみ,こんにゃく,しいたけ,★ポークブイヨン,花かつお,しょうが,★しょうゆ,シママース	P 33.1 g	P 39.1 g
		にんじんしりしりー ★卵・麦・豆	にんじん,たまねぎ,にら,ツナ（レトルト）,★たまご,シママース,★うすくちしょうゆ,★だいず油	F 27.6 g	F 32.1 g
		さばのシークヮーサーしょうゆかけ	★さば★しょうゆ,さとう,シークヮーサー果汁,★酢,でん粉		
		★さ・麦・豆			
11	水	きつねうどん（汁） ★豆・麦・鶏・豚	★油揚げ,★しょうゆ,料理酒,★とりにく,なると,にんじん,ながねぎ,花かつお,★ポークブイヨン,シママース,本みりん	E 593 Kcal	E 702 Kcal
		うどん（袋麺） ★麦	★うどん	P 28.7 g	P 33.5 g
		手作りさつまいも蒸しパン	★こむぎこ,ベーキングパウダー,さとう,★だいず油,★豆乳,さつまいも,★ごま	F 20.2 g	F 22.7 g
		★麦・豆・ご			
		五目煮 ★鶏・豆・麦	★とりにく,だいこん,にんじん,しいたけ,★だいず,こんにゃく,いんげん,花かつお,さとう,料理酒,シママース,★しょうゆ,本みりん,★だいず油		
12	木	ごはん	こめ	E 562 Kcal	E 669 Kcal
		スタミナ丼 ★豚・豆・麦	★ぶたにく,しょうが,にんにく,料理酒,本みりん,★しょうゆ,たまねぎ,にんじん,こんにゃく,ピーマン,たけのこ,★だいず油,さとう,シママース,でん粉	P 25 g	P 28.8 g
		アーモンド和え ★鶏・ア・麦・豆	こまつな,もやし,きゅうり ,★とりささみチャンク,★アーモンド,★うすくちしょうゆ,さとう	F 13.8 g	F 15.1 g
		ココアビーンズ ★豆	★大豆,ココアパウダー,さとう		
13	金	ごはん	こめ	E 614 Kcal	E 716 Kcal
		魚そうめん汁 ★鶏・麦・豆	★とり肉,魚そうめん,にんじん,もずく,ねぎ,花かつお,★しょうゆ,シママース	P 23.9 g	P 27.2 g
		ちくぜんに ★鶏・豆・ご・麦	★とりにく,にんじん,ごぼう,れんこん,こんにゃく,インゲン,★だいず油,★ごま油,★しょうゆ,料理酒,さとう,本みりん,しょうが	F 17 g	F 18.9 g
		ちくわのマヨネーズ焼き ★乳・豆	ちくわ,ノンエッグマヨネーズ,★生クリーム,★脱脂粉乳,かつおぶし,青のり		
17	火	ごはん	こめ	E 635 Kcal	E 776 Kcal
		おつきみ汁 ★鶏・豆	★とり肉,★とうふ,にんじん,とうがん,里芋,ながねぎ,花かつお,★白みそ,★赤みそ	P 24.8 g	P 30.1 g
		うさぎ型ハンバーグのソースかけ	★うさぎ型ハンバーグ,たまねぎ,★だいず油,★リンゴピューレー,レモン果汁,★しょうゆ,トマトケチャップ,★ウスターソース,さとう,でん粉	F 14.3 g	F 17 g
		★豆・鶏・豚・り・麦			
		みたらし団子 ★麦・豆	白玉だんご,★しょうゆ,さとう,でん粉		
18	水	ピザトースト（玉城地区）	★食パン,★無塩せきウインナー,★ぶたにく,★だいず,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,マッシュルーム,ガーリックパウダー	E 782 Kcal	E 892 Kcal
		★麦・乳・豆・豚・り	トマトケチャップ,★ピザソース,★ナチュラルチーズ	P 35.2 g	P 40.8 g
		コッペパン（その他の地区）★麦・乳・豆	★コッペパン	F 31.3 g	F 34.4 g
		チョコジャム（その他の地区）★乳・豆	★チョコジャム		
		ヌードルスープ ★麦・鶏・豚・乳・豆	★スパゲティ,★とり肉,★無塩せきベーコン,にんじん,たまねぎ,じゃがいも,こまつな,★チキンブイヨン,★マーガリン		
			★こむぎこ,★脱脂粉乳,シママース,こしょう,白花豆,白いんげん豆		
		コロコロサラダ★豚・豆・乳・麦・ゼ	★デリカハム,きゅうり,黄ピーマン,★あお豆,コーン,★だいず,レッドキドニー,★たんかんドレッシング		
19	木	ごはん	こめ	E 532 Kcal	E 633 Kcal
		シカムドゥチ ★豚・鶏・麦・豆	★ぶたにく,かまぼこ,こんにゃく,しいたけ,だいこん,しょうが,花かつお,★ポークブイヨン,★しょうゆ,シママース	P 23.4 g	P 27.2 g
		タマナーチャンプルー	★ぶたにく,キャベツ,にんじん,たまねぎ,★ポーク,からしな,★とうふ,★だいず油,シママース,★しょうゆ,にんにく,★ごま油,こしょう	F 15 g	F 16.5 g
		★豚・鶏・豆・麦・ご			
		県産あおぎりみかん	あおぎりみかん		
20	金	五目ごはん	こめ,カルシウム米,★とり肉,ちくわ,★油揚げ,にんじん,ごぼう,しいたけ,グリンピース,★だいず油,★しょうゆ,本みりん,料理酒,シママース,★ポークブイヨン,花かつお	E 647 Kcal	E 773 Kcal
		★鶏・豆・麦・豚		P 22 g	P 24.9 g
		焼栗コロッケ ★麦・豆	★焼栗コロッケ★だいず油（揚げ3回目）	F 20.8 g	F 25 g
		プリン ★乳・卵	★プリン		
24	火	ごはん	こめ	E 603 Kcal	E 710 Kcal
		とんじる ★豚・豆	★ぶたにく,ごぼう,にんじん,だいこん,こんにゃく,★とうふ,こまつな,花かつお,★白みそ	P 27.8 g	P 32.2 g
		かぼちゃのそぼろ煮 ★鶏・豆・麦	★とりにく,★だいず,かぼちゃ,たまねぎ,★あお豆,★だいず油,しょうが,本みりん,料理酒,★しょうゆ,さとう,花かつお,でん粉	F 13.3 g	F 14.4 g
		オレンジ ★オ	★オレンジ		
25	水	和風スパゲティ ★麦・鶏・豆・麦	★スパゲティ,★とりにく,かまぼこ,あさり,にんじん,たまねぎ,キャベツ,こまつな,しめじ,★だいず油,にんにく,★しょうゆ,シママース,★チキンブイヨン	E 529 Kcal	E 586 Kcal
		魚の香草パン粉焼き ★麦・豆	パンガシウス,シママース,こしょう,★パン粉,ガーリックパウダー,オリーブ油,バジル	P 28.9 g	P 31.4 g
		ベビーチーズ ★乳	★ベビーチーズ	F 19.4 g	F 21 g
		マスカットゼリー	マスカットゼリー		
26	木	ごはん	こめ	E 607 Kcal	E 722 Kcal
		シブインブシー ★豚・豆	★ぶたにく,とうがん,にんじん,こんぶ,ボール天,★絹厚揚げ,こんにゃく,インゲン,★赤みそ,★白みそ,本みりん,さとう,料理酒,★だいず油,花かつお	P 25.7 g	P 30 g
		小魚のみつがらめ	カエリ,★大豆,★アーモンド,★しょうゆ,本みりん,さとう,水あめ,★ごま	F 17.2 g	F 19.1 g
		★豆・ア・麦・ご			
27	金	チキンライス ★鶏・豆・豚	こめ,★チキンライスの素	E 696 Kcal	E 865 Kcal
		やさいスープ ★鶏・豚・麦・豆	★とりにく,にんじん,じゃがいも,たまねぎ,キャベツ,セロリ,★ポークブイヨン,★しょうゆ,シママース,こしょう	P 20.9 g	P 24.7 g
		ブロッコリーソテー ★豚・豆・麦	★無塩せきウインナー,ブロッコリー,コーン,たまねぎ,★だいず油,シママース,こしょう,★しょうゆ,にんにく	F 22.5 g	F 25.3 g
		手作りチョコミントスコーン★麦・乳・豆	★こむぎこ,ベーキングパウダー,★脱脂粉乳,さとう,シママース,★バター,★牛乳,★チョコチップ,スペアミント,ウージパウダー		
30	月	ごはん	こめ	E 654 Kcal	E 777 Kcal
		へちまのみそしる★豚・豆	★ぶたにく,★とうふ,にんじん,わかめ,へちま,こまつな,花かつお,★白みそ★麦みそ	P 36.4 g	P 42.4 g
		そぼろ ★卵・豆・豚・麦	★たまご,シママース,さとう,★だいず油,★ぶたにく,★だいず,にんじん,しょうが,本みりん,料理酒,★しょうゆ,インゲン	F 20.3 g	F 22.8 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（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） バナナ（バ） 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します。