

詳細献立表

2025年 10月

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	 黒糖パン ★麦・乳・豆	★黒糖パン	E 552 Kcal	E 632 Kcal
			★ミートボール,たまねぎ,にんじん,キャベツ,セロリ,ブロッコリー,にんにく★チキンブイヨン,シママース,こしょう,だいたいず油	P 20 g	P 22.1 g
			じゃがいも,★デリカハム,きゅうり,にんじん,ノンエッグマヨネーズ,シママース,こしょう	F 21.7 g	F 24.3 g
2	木	 ごはん	こめ	E 598 Kcal	E 693 Kcal
			★ぶたにく,にんじん,系,こんにやく,★とうふ,たまねぎ,ながねぎ,はくさい,こまつな,だいたいず油,料理酒,★しょうゆ,さとう,本みりん	P 27.4 g	P 30.8 g
			いわしの梅煮 ★麦・豆	F 20.4 g	F 21.8 g
3	金	 ごはん	こめ	E 540 Kcal	E 639 Kcal
			豚キムチ ★豚・麦・豆・り・さ・イ・ゴ ★ぶたにく,★白菜キムチ,はくさい,もやし,にんじん,にら,ながねぎ,だいたいず油,にんにく,★キムチの素,さとう,★しょうゆ,シママース,★いりごま,★ごま油	P 25.4 g	P 29.5 g
			サムゲタン風スープ ★鶏・豆・豚・麦・ご ★鶏・豆・豚・麦・ご ★チキンブイヨン,料理酒,★うすくちしょうゆ,★しょうゆ,シママース,★いりごま,★ごま油,でん粉	F 15.1 g	F 16.6 g
6	月	 ごはん	こめ	E 625 Kcal	E 736 Kcal
			五目みそ汁 ★豚・豆 ★ぶたにく,★油揚げ,だいこん,にんじん,こんにやく,こまつな,花かつお,★白みそ,★赤みそ	P 22 g	P 25 g
			ちくわの Mayo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	F 17.4 g	F 19.6 g
7	火	 みたらし団子 ★麦・豆	白玉餅だんご,★しょうゆ,さとう,でん粉		
			チキンライス ★豆・鶏・豚 こめ,★チキンライスの素	E 679 Kcal	E 794 Kcal
			キャベツのクリーム煮 ★とり肉,★無塩せきベーコン,★マカロニ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,じゃがいも,★あお豆,★マーガリン	P 21.5 g	P 24.5 g
8	水	 ★鶏・豚・麦・豆・乳	★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,★チキンブイヨン,だいたいず油	F 19.3 g	F 21.6 g
			手作りスイートポテト ★豆・ご		
			焼き芋ペースト,★豆乳,さとう,★乳不使用マーガリン,★黒いりごま,はちみつ		
9	木	 ごはん	こめ	E 593 Kcal	E 691 Kcal
			マーボー冬瓜 とうがん,★絹ごし豆腐,★木綿豆腐,★ぶたにく,★ぶたレバー,しいたけ,にんじん,たまねぎ,にら,だいたいず油,★ごま油,にんにく,しょうが	P 23.8 g	P 26.7 g
			★豆・豚・ご・麦・せ・牛・鶏 ★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,★ボークブイヨン,★しょうゆ,でん粉	F 17.9 g	F 19.6 g
10	金	 シュウマイ ★麦・豆・鶏・豚	★シュウマイ		
			ごはん	E 609 Kcal	E 708 Kcal
			コンソメスープ ★豚・鶏・豆・牛 ★無塩せきベーコン,にんじん,たまねぎ,はくさい,パセリ,★チキンブイヨン,シママース,★コンソメ粉末,こしょう,だいたいず油	P 22.6 g	P 24.6 g
14	火	 ガーリックチキン ★鶏・麦・豆・り	★とりにく,たまねぎ,だいたいず油,にんにく,さとう,本みりん,料理酒,★しょうゆ,トマトケチャップ,★ウスターソース,でん粉	F 22.7 g	F 24.7 g
			鉄カルサラダ ★豆・ご ひじきにんじん,コーン,ブロッコリー,★大豆,ちりめん,★すりごま,★ごまドレッシング		
			ミートスパゲティ ★スパゲティ,★ぶたにく,★ぶたレバー,★だいたいず,にんじん,たまねぎ,ピーマン,トマトダイスカット,トマトピューレ,トマトケチャップ,トマトジュース	E 609 Kcal	E 698 Kcal
15	水	 ★麦・豚・豆・鶏・り	★スバゲティ,★ぶたにく,★ぶたレバー,★だいたいず,にんじん,たまねぎ,ピーマン,トマトダイスカット,トマトピューレ,トマトケチャップ,トマトジュース	P 24.8 g	P 28.7 g
			かぼちゃコロッケ ★麦・豆 ★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,だいたいず油,★ボークブイヨン	F 21.1 g	F 23.8 g
			ブルーベリーゼリー		
16	木	 ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー		
			ごはん	E 528 Kcal	E 619 Kcal
			韓国風わかめスープ わかめ,★絹ごし豆腐,なるとだいこん,えのきたけ,ながねぎ,★チキンブイヨン,★冷凍ガラボーク	P 23.2 g	P 26.5 g
17	金	 ★豆・鶏・豚・麦・ご	★うすくちしょうゆ,シママース,こしょう,にんにく,★ごま油	F 16 g	F 17 g
			タッカルビ ★鶏・麦・豆・ご ★とりにく,じゃがいも,たまねぎ,キャベツ,にんじん,にんにく,しょうが,だいたいず油,★しょうゆ,さとう,シママース,★ごま油,でん粉,★コチジャン		
			チーズ ★乳 ★チーズ		
18	火	 チーズ ★乳	★チーズ		
			ごはん	E 556 Kcal	E 660 Kcal
			へちまのみそ汁 ★豚・豆 ★ぶたにく,へちま,とうがん,にんじん,こまつな,花かつお,★赤みそ,★白みそ	P 22.6 g	P 26 g
19	水	 ひじき炒め ★豆・麦	ひじき ★ツナ缶,★だいたいず,★油揚げ,こんにやく,にんじん,キャベツ,にら,だいたいず油,さとう,★しょうゆ,料理酒,本みりん,シママース,かつおだし	F 15.9 g	F 17.7 g
			手作りコーンフレークバー ★ぜ・豆 コーンフレーク,オートミール(全粒オーツ麦),レーズン,★マシュマロ,★乳不使用マーガリン		
			ごはん	E 523 Kcal	E 657 Kcal
20	木	 焼きのり	焼きのり	P 24 g	P 28.3 g
			もずくのみそ汁 ★豆 もずく,★絹ごし豆腐,えのきたけ,にんじん,ながねぎ,花かつお,★白みそ,★麦みそ	F 14.1 g	F 15.7 g
			ヌンケークダー ★豚・豆・麦 ★ぶたにく,だいこん,にんじん,グリーンピース,しいたけ,チキアギ,★油揚げ,★しょうゆ,本みりん,料理酒,かつおだし,だいたいず油,シママース		
21	金	 ごはん	こめ	E 578 Kcal	E 685 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 31.5 g
			レバーのからあげ ★豚・麦・豆・り ★ぶたレバー,しょうが,にんにく,料理酒,でん粉,米粉,だいたいず油(揚げ2回目),ケチャップ,★しょうゆ,★ウスターソース,さとう	F 18.3 g	F 20.4 g
22	月	 切干大根サラダ ★豆・ご・麦	★きゅうり,★ツナ缶,★いりごま,★しょうゆ,さとう,★酢,★ごま油		
			きのこのおこわ ★鶏・麦・豆 こめ,もち米,★とり肉,しいたけ,しめじ,にんじん,ごぼう,かまぼこ,★あお豆,だいたいず油,シママース,★しょうゆ,料理酒,★チキンブイヨン,花かつお	E 583 Kcal	E 663 Kcal
			キャベツ入り平つくね ★鶏・豚・麦・豆 ★キャベツ入り平つくね,★しょうゆ,本みりん,さとう,でん粉	P 25 g	P 28.6 g
23	火	 マスカットゼリー	マスカットゼリー	F 16.7 g	F 18.7 g
			ごはん	E 549 Kcal	E 655 Kcal
			おでん ★豚・豆・麦 ★ぶたにく,だいこん,ちくわ,こんぶ,こんにやく,にんじん,★がんと,★しょうゆ,さとう,料理酒,かつおだし	P 24.8 g	P 28.6 g
24	水	 おかかあえ ★麦・豆	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 14.3 g	F 15.6 g
			ごはん	E 650 Kcal	E 759 Kcal
			まるごと宇宙カレー ★鶏・豚・豆・麦・牛・り ★豆乳,カレー粉,★カレールー,★デミグラスソース,★ウスターソース,シママース,★チキンブイヨン,トマトケチャップ	P 23.9 g	P 26.7 g
25	木	 おつきさま玉焼き ★卵・乳・豆・ぜ	★目玉焼き風オムレツ ※半熟風になっていますが、加熱されております。	F 18.1 g	F 18.9 g
			宇宙フルーツポンチ ★も・オ ★フルールカクテル,みかん,パイン缶,カットゼリー(サイダー),★オレンジゼリー		
			ごはん	E 660 Kcal	E 801 Kcal
26	金	 秋野菜の豚汁 ★豚・豆	★ぶたにく,れんこん,さつまいも,にんじん,こんにやく,★とうふ,こまつな,花かつお,★白みそ,★赤みそ	P 26.3 g	P 29.6 g
			さばの照り焼き ★さ・麦・豆 ★さば,★しょうゆ,本みりん,さとう,料理酒	F 26.4 g	F 28.2 g
			しそあえ だいこん,きゅうり,ゆかり,青じそドレッシング		
27	月	 ごはん	こめ	E 611 Kcal	E 754 Kcal
			八宝菜 ★豚・鶏・ご・豆・麦 ★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,★ボークブイヨン	P 19.6 g	P 23.1 g
			だいたいず油,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 21.1 g	F 25.8 g
28	火	 春巻き ★麦・豆・豚	★はるまき,だいたいず油(揚げ3回目)		
			黒米ごはん	E 557 Kcal	E 661 Kcal
			イナムルチ ★豚・豆・鶏 ★ぶたにく,かまぼこ,こんにやく,しいたけ,★油揚げ,花かつお,★ボークブイヨン,★甘口しろみそ	P 25 g	P 28.8 g
29	水	 クラブイリチー ★豚・麦・豆・鶏	★ぶたにく,こんぶ,かまぼこ,切干大根,にんじん,こんにやく,だいたいず油,★しょうゆ,本みりん,さとう,シママース,★ボークブイヨン,かつおだし	F 14.7 g	F 16.4 g
			クラブチー		
			ポニョのラーメン(めん) ★麦 ★ラーメン		
30	木	 ポニョのラーメン(汁) ★豚・豆・麦・鶏	★ぶたにく,★だいたいず,なるともやし,にんじん,わかめ,ながねぎ,花かつお,昆布だし,★冷凍ガラボーク,★ラーメンスープ(醤油),★しょうゆ,シママース,にんにく,しょうが	E 619 Kcal	E 680 Kcal
			ハム ★豚・卵・豆・乳 ★ローズハム	P 34.1 g	P 37.9 g
			キャベツのオイスターソースいため ★ぶたにく,にんにく,料理酒,だいたいず油,ブロッコリー,にんじん,たまねぎ,キャベツ,きくらげ,★しょうゆ,さとう,本みりん	F 21.7 g	F 23.6 g
31	金	 ★豚・麦・豆・ご	オイスターソース,シママース,★ごま油,でん粉		
			ごはん	E 566 Kcal	E 675 Kcal
			ごじる ★豚・豆 ★ぶたにく,とうがん,にんじん,こんにやく,★おきなわ,とうふ,ねぎ,★青大豆ペースト,★麦みそ,花かつお	P 25.4 g	P 29.3 g
32	月	 おやこどん ★鶏・麦・豆・卵	★とりにく,にんにく,★しょうゆ,料理酒,にんじん,たまねぎ,キャベツ,かまぼこ,グリーンピース,★たまご,だいたいず油,さとう,本みりん,シママース	F 19 g	F 21.2 g
			ごはん	E 549 Kcal	E 647 Kcal
			つみれ汁 ★豆・麦 ★つみれ(スケトウダラ),だいこん,★絹ごし豆腐,えのきたけ,わかめ,花かつお,★うすくちしょうゆ,シママース	P 24.6 g	P 27.9 g
33	火	 エコふりかけ ★豆・麦・ご	ちりめん,★塩昆布,かつおぶし,★いりごま,★酢,本みりん,★しょうゆ,さとう	F 14.3 g	F 15.5 g
			きんぴられんこん ★豚・ご・豆・麦		
			きんぴられんこん ★豚・ご・豆・麦 ★ぶたにく,にんじん,こんにやく,かまぼこ,ピーマン,だいたいず油,★ごま油,料理酒,さとう,本みりん,★しょうゆ,★いりごま,シママース,★七味唐辛子,かつおだし		
34	水	 ごまきなご(大里地区) ★麦・乳・豆・ご	★食パン,★マーガリン,さとう,こくとう,★すりごま,★きなこ,だいたいず油	E 710 Kcal	E 792 Kcal
			食パン(その他の地区) ★麦・乳・豆 ★食パン	P 23.4 g	P 26.5 g
			かぼちゃスープ ★鶏・豆・豚 ★とり肉,にんじん,たまねぎ,かぼちゃ,★あお豆,★豆乳不使用マーガリン,米粉,★豆乳,だいたいず油,白ワイン,シママース,★ボークブイヨン,こしょう,米粉豆乳ホワイトルウ	F 31.5 g	F 33.3 g
35	木	 ロミロミサラダ ★豆・麦	パパイヤ,きゅうり,赤ピーマン,コーン,パイン缶,★ツナ缶,レモン果汁,オリーブ油,★酢,さとう,★うすくちしょうゆ,シママース,こしょう		
			チョコジャム(その他の地区) ★乳・豆		
			★チョコジャム		

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、ひじきは、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。
- ・練り製品（ちくわ、ボール天、魚そうめん等）は、スケソウダラ、イトヨリダイを使用しています。

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。

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

