

詳細献立表

2025年 12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	月	 ごはん キムチーズにくじゃが ★豚・麦・豆・り・さ・乳・鶏 小魚と大豆のみつがらめ ★豆・ア・ご・麦	こめ	E 596 Kcal P 25 g F 16.2 g	E 702 Kcal P 28.5 g F 17.8 g
			★ぶたにく、はくさい、にんじん、たまねぎ、★あお豆、じゃがいも、こんにやく、★白菜キムチ、★チーズ、だいたず油、さとう、★しょうゆ、本みりん、★ポークブイオン、花かつお		
			カエリ、★だいたず、★アーモンド、★いりごま、本みりん、さとう、★しょうゆ、水あめ		
2	火	 ごはん 鶏肉と大根の汁 ★鶏・豆・麦 ふ、イリチー ★麦・卵・豆 大豆入りあんだんすー ★豆	こめ	E 594 Kcal P 28.9 g F 18.6 g	E 704 Kcal P 33.5 g F 20.9 g
			★とりにく、★とうふ、だいこん、にんじん、こまつな、しょうが、花かつお、シママース、★しょうゆ		
			★麩、★たまご、シママース、だいたず油、★ツナ缶、にんじん、キャベツ、にら、★しょうゆ、こしょう		
3	水	 ごはん 春雨の坦々スープ ★豚・豆・麦・ご 大根のオイスターソース煮 ★鶏・豆・麦・ご 冷凍ムース ★乳	こめ	E 633 Kcal P 24.1 g F 20.6 g	E 738 Kcal P 27.2 g F 22.4 g
			★ぶたにく、★だいたず、もやし、にら、コーン、しいたけ、はるさめ、★冷凍ガラポーク、しょうが、にんにく		
			★赤みそ、★とうぼんじやん、★しょうゆ、★豆乳、★いりごま、★ごま油		
4	木	 ごはん コッペパン(その他の地区) ★麦・乳・豆 あげパン(玉城地区) ★麦・乳・豆・ア チキンとペンのクリーム煮 ★麦・豚・鶏・乳・豆 あさりと野菜のスープ ★鶏・麦・豆 リンゴジャム(その他の地区) ★り	こめ	E 662 Kcal P 29.3 g F 22.4 g	E 751 Kcal P 33.7 g F 25.2 g
			★コッペパン		
			★ぶたにく、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、はくさい、にんじん、セロリ、花かつお、さとう、★チキンブイオン、★しょうゆ、シママース、こしょう		
5	金	 ごはん シブインプシー ★豚・豆 手作り五日卵焼き ★卵・鶏・豆・麦	こめ	E 604 Kcal P 27.9 g F 17.6 g	E 716 Kcal P 32.3 g F 19.5 g
			★ぶたにく、とうがん、にんじん、チキアギ、★絹厚揚げ、こんにやく、インゲン、★赤みそ、★白みそ、本みりん、さとう、料理酒、だいたず油、花かつお		
			★たまご、★鶏肉、★大豆、にんじん、ながねぎ、しいたけ、ひじき、だいたず油、★うすくちしょうゆ、本みりん、シママース、さとう、かつおだし		
8	月	 きびごはん ハヤシライス ★豚・麦・豆・牛・鶏 ブロッコリーサラダ ★麦・豆・ゼ	こめ、きび	E 606 Kcal P 23.2 g F 16.8 g	E 721 Kcal P 26.7 g F 18.3 g
			★ぶたにく、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、マッシュルーム、しめじ、コーン、グリーンピース、だいたず油、★ハヤシルウ、★豆乳、★デミグラスソース		
			ケチャップ、にんにく、シママース、赤ワイン、ウージパウダー		
9	火	 ごはん けんちん汁 ★鶏・豆・麦 さばのごまみそかけ ★さ・豆・ご こんぶのつくだに ★ご・麦・豆	こめ	E 603 Kcal P 25.3 g F 22.3 g	E 724 Kcal P 29.7 g F 25.8 g
			★とりにく、にんじん、だいこん、里芋、こまつな、★豆腐、こんにやく、★しょうゆ、シママース、花かつお、昆布だし		
			★さば、★白みそ、料理酒、本みりん、さとう、しょうが、★ねりごま、★いりごま		
10	水	 ごはん 中華丼 ★豚・卵・鶏・ご・豆・麦 だいがくいも ★麦・豆・ご	こめ	E 635 Kcal P 21.2 g F 18.9 g	E 754 Kcal P 24.4 g F 21.1 g
			★ぶたにく、たまねぎ、にんじん、なると、★うずらの卵、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		
11	木	 カレーうどん ★麦・豚・豆・り・牛・鶏 ささみチーズフライ ★乳・麦・鶏・豆 豆乳だいたふく ★豆	★うどん、★ぶたにく、たまねぎ、にんじん、こまつな、しいたけ、なると、はくさい、ながねぎ、だいたず油、にんにく、★ウスターソース	E 568 Kcal P 21.7 g F 25.6 g	E 656 Kcal P 25 g F 30 g
			★しょうゆ、シママース、★豆乳、★カレールウ、花かつお、★チキンブイオン、ウージパウダー		
			★ささみチーズフライ		
12	金	 ごはん 島人参のみそ汁 ★豚・豆 ひじきのそぼろ炒め ★豚・豆・麦 オレンジ ★オ	こめ	E 604 Kcal P 28.6 g F 17.1 g	E 707 Kcal P 33.2 g F 19.2 g
			★ぶたにく、★とうふ、鳥ニンジン、わかめ、えのきたけ、こまつな、花かつお、★白みそ、★赤みそ、にんじん		
			ひじき、★ぶたにく、★だいたず、チキアギ、★油揚げ、もやし、こんにやく、にんじん、さとう、★しょうゆ、料理酒、本みりん、シママース、かつおだし、だいたず油		
15	月	 ツナとトマトのスパゲティ ★麦・豆・り 星型コロッケ ★麦・鶏・豚 プリンタルト ★豆	★スパゲティ、シママース、★ツナ缶、にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、コーン、こまつな、マッシュルーム、トマト缶、だいたず油	E 613 Kcal P 17.2 g F 25.9 g	E 721 Kcal P 19.9 g F 30.4 g
			さとう、こしょう、トマトケチャップ、★ウスターソース、にんにく		
			★星型コロッケ、だいたず油(揚げ3回目)		
16	火	 ごはん ワナタンスープ ★鶏・麦・豆・ご・豚 ガバオライス ★鶏・豆・り・麦・ご 黒糖ビーンス ★豆	こめ	E 618 Kcal P 30.4 g F 17.7 g	E 732 Kcal P 35.1 g F 19.8 g
			★海鮮風ワナタン、はくさい、きくらげ、にんじん、しいたけ、ながねぎ、しょうが、花かつお、★チキンブイオン、★しょうゆ、シママース、★ごま油、料理酒		
			※海鮮風ワナタン・・・タラ・ホタテエキスが使われています		
17	水	 コッペパン ★麦・乳・豆 シチュー ★鶏・豚・乳・豆・麦 かぼちゃと豆のサラダ ★豆	★コッペパン	E 579 Kcal P 25.4 g F 19.4 g	E 664 Kcal P 28.7 g F 21.7 g
			★とり肉、★無塩せきベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、はくさい、ブロッコリー、★マーガリン、★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、★チキンブイオン、だいたず油、白花生、白いんげん豆		
18	木	 ごはん シカムドゥチ ★豚・鶏・麦・豆 千切りイリチー ★豚・麦・豆 手作りアガラサー ★麦・豆	こめ	E 577 Kcal P 23.5 g F 12.2 g	E 687 Kcal P 27.2 g F 13.1 g
			★ぶたにく、かまぼこ、こんにやく、しいたけ、とうがん、しょうが、花かつお、★ポークブイオン、★しょうゆ、シママース		
			★ぶたにく、大根、にんじん、チキアギ、こんにやく、こんぶ、だいたず油、さとう、本みりん、★しょうゆ、料理酒、シママース、かつおだし		
19	金	 ごはん 豚肉とこんにやくいため ★豚・豆・麦 べにいもきんとん ★乳・豆	こめ	E 597 Kcal P 19.2 g F 14.9 g	E 709 Kcal P 22.1 g F 16.2 g
			★ぶたにく、にんにく、料理酒、★絹厚揚げ、こんにやく、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、だいたず油、さとう、本みりん、★しょうゆ、シママース		
			紅イモペースト、三温糖、★生クリーム、★マーガリン、白玉餅、だんご		
22	月	 トゥンジージュシー ★豚・麦・豆・鶏 かぼちゃのそぼろあんかけ ★鶏・豆・麦 カップもずく ★麦・豆	こめ、★ぶたにく、★油揚げ、かまぼこ、こんぶ、しいたけ、にんじん、たらも、ねぎ、だいたず油、料理酒、★しょうゆ、本みりん、シママース、★ポークブイオン、花かつお	E 590 Kcal P 22.7 g F 17 g	E 680 Kcal P 26.1 g F 18.9 g
			かぼちゃ、★鶏肉、たまねぎ、★あお豆、だいたず油、しょうが、さとう、本みりん、★しょうゆ、でん粉、かつおだし		
			★味付けもずく		
23	火	 ごはん きびなごのカレー揚げ じゃがいものみそ汁 ★豆 みかん	こめ	E 571 Kcal P 24 g F 14.7 g	E 671 Kcal P 27.5 g F 16.4 g
			きびなご、だいたず油(揚げ4回目)、シママース、こしょう、でん粉、カレー粉		
			じゃがいも、にんじん、こまつな、たまねぎ、★油揚げ、えのきたけ、花かつお、★赤みそ、★白みそ		
24	水	 チキンライス ★豆・鶏・豚 たまごやき ★卵・麦・豆 ケチャップ やさいスープ ★鶏・牛・豆 ココアケーキ ★麦・豆 ジョア(マスカット) ★乳	こめ、★チキンライスの素	E 565 Kcal P 19.9 g F 12.2 g	E 707 Kcal P 22.9 g F 13.8 g
			★たまごやき		
			ケチャップ(小袋)		
7	水	 七草ぞうしい ★鶏・豆・豚・麦 ちくぜんに ★鶏・ご・豆・麦 さばの西京やき ★さ・豆 ミニたいやき ★麦・豆	こめ、★とりにく、にんじん、だいこん、★あお豆、だいこん葉、こまつな、しいたけ、花かつお、★ポークブイオン、★しょうゆ、シママース	E 561 Kcal P 29 g F 22.3 g	E 634 Kcal P 33 g F 25.7 g
			★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		
			★さば、★白みそ、料理酒、本みりん、さとう		

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(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(リ) 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

