

# 詳細献立表

令和7年 1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
7	火	黒米ごはん なにかみ汁 ★豚・鶏・麦・豆 クレープイリチー ★豚・麦・豆・鶏 オレンジ ★オ	こめ,黒米 ★ぶたにく,★豚なかみ,こんにやく,しいたけ,★ポークパイオン,花かつお,しょうが,★しょうゆ,シママース ★ぶたにく,こんぶ,かまぼこ,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,★ポークパイオン,花かつお ★オレンジ	E 605 Kcal P 27.8 g F 18.8 g	E 711 Kcal P 31.9 g F 21 g
8	水			E 126 Kcal P 6.8 g F 7.8 g	E 126 Kcal P 6.8 g F 7.8 g
9	木	コッペパン(その他の学校) ★麦・豆・乳 揚げパン(佐敷・知念地区) ★麦・豆・乳・ア アルファベットスープ ★鶏・麦・豆・牛 ポークビーンズ ★豚・豆・鶏・り きなこクリーム(その他の学校) ★乳・豆	★コッペパン ★コッペパン,だいたいず油(油1回目),★きなこ,★粉末アーモンド,さとう,粉末黒糖,★脱脂粉乳 ★とりにく,にんじん,だいこん,キャベツ,★マカロニ,★チキンパイオン,シママース,★コンソメ,こしょう ★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,だいたいず油 にんにく,トマトピューレ,トマトケチャップ,★チキンパイオン,★ウスターソース,さとう,シママース,こしょう ★きなこクリーム ※ごまを含む原材料...植物油(ごま油)	E 643 Kcal P 23.7 g F 25.6 g	E 726 Kcal P 26.9 g F 27.8 g
10	金	ごはん おぞうに ★鶏・麦・豆 さばのしそ焼き ★さ おみくじのり	こめ ★とりにく,煮込みもち,だいこん,にんじん,なるとしいたけ,こまつな,ながねぎ,花かつお,★チキンパイオン,★しょうゆ,本みりん,シママース ★さば,ゆかり 味付けのり	E 570 Kcal P 24.5 g F 20.3 g	E 689 Kcal P 28.7 g F 23.7 g
14	火	ごはん 冬野菜のみそ汁 ★豆 南城市産サヤインゲンのそぼろ丼 ★豚・鶏・豆・麦 いり卵 ★卵	こめ ★油揚げ,にんじん,しめじ,だいこん,はくさい,ほうれんそう,花かつお,★白みそ,★赤みそ ★ぶたにく,★とりにく,★だいたいず,さやいんげん,にんじん,しょうが,本みりん,料理酒,★しょうゆ,だいたいず油,さとう ★たまご,シママース,さとう,だいたいず油	E 631 Kcal P 33.5 g F 19.2 g	E 752 Kcal P 38.9 g F 21.6 g
15	水	カラフルピラフ ★豚・鶏・豆 チキンのパジル焼き ★鶏・乳 いちごゼリー	こめ,カルシウム米,★無塩せきベーコン,★とりにく,グリーンピース,コーン,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,しめじ,赤ピーマン ★ポークパイオン,だいたいず油,★乳不使用マーガリン,にんにく,白ワイン,こしょう,シママース ★とりにく,シママース,こしょう,★ジェノバペースト,料理酒,パジル いちごゼリー	E 614 Kcal P 23.2 g F 22 g	E 706 Kcal P 26.8 g F 25.1 g
16	木	ごはん 島大根いりシカムドゥチ ★豚・鶏・麦・豆 マーマーチャンブルー ★豚・麦・豆・ご かみかみ天ぷら ★麦	★ぶたにく,かまぼこ,こんにやく,しいたけ,島ダイコン,しょうが,花かつお,★ポークパイオン,★しょうゆ,シママース ★ぶたにく,★とらふ,にんじん,からしな,もやし,たまねぎ,だいたいず油,★しょうゆ,シママース,こしょう,★ごま油 かわはぎみりん干し,★こむぎこ,だいたいず油(油2回目)	E 535 Kcal P 25.1 g F 16.3 g	E 635 Kcal P 28.7 g F 18.1 g
17	金	ごはん(小学校) ドライカレー(小学校) ★豚・鶏・麦・り 防災食カレーライス (大里中・知念中) ★乳・麦・鶏・り・豆・牛 防災食ハヤシライス (佐敷中・玉城中) ★乳・麦・鶏・り・豆・豚 やさいスープ ★豚・鶏・麦・豆・牛 てづくりココア蒸しパン ★麦・豆・乳	こめ ★ぶたにく,★とりにく,★ぶたレバー,★だいたいず,たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム,にんじん,ブルーベリー,だいたいず油,トマトピューレ,トマトケチャップ ★デミグラスソース,★ウスターソース,シママース,カレー粉,にんにく,赤ワイン こめ たまねぎ,★小麦粉,★りんごピューレ,★牛肉,トマトピューレ,さとう,★ラード,カレー粉,食塩,香辛料,★全粉乳,ココナッツミルクパウダー ★ウスターソース,チキンコンソメパウダー,調味料 こめ たまねぎ,にんじん,トマトペースト,★豚脂,★小麦粉,★牛肉,砂糖,★ビーフエキス,★ウスターソース,★全粉乳,トマトケチャップ ローストオニオンペースト,しょうがペースト,★しょうゆ,にんにくペースト,食塩,香辛料,調味料 ★無塩せきベーコン,コーン,じゃがいも,たまねぎ,はくさい,★ポークパイオン,★しょうゆ,シママース,こしょう,★コンソメ ★こむぎこ,ベーキングパウダー,さとう,ココア粉,だいたいず油,★豆乳,★チョコチップ	E 715 Kcal P 26.9 g F 21.3 g	E 825 Kcal P 30.9 g F 23.2 g
20	月	ごはん わかめスープ ★豆・鶏・麦・豆 タカカビ ★鶏・麦・豆・ご ペビーチーズ ★乳	こめ わかめ,★豆腐ちくわい,だいこん,えのきたけ,ながねぎ,★チキンパイオン,花かつお,★うすくちしょうゆ,シママース,こしょう ★とりにく,さつまいも,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 ★ペビーチーズ	E 537 Kcal P 24.2 g F 14.2 g	E 631 Kcal P 27.7 g F 14.8 g
21	火	ごはん 肉団子汁 ★豆・鶏・豚・麦 ひじき炒め ★豚・豆・麦 納豆みそ ★豆	こめ ★ミートボール,だいこん,にんじん,チンゲンサイ,しょうが,花かつお,シママース,★しょうゆ ひじき,★ぶたにく,チキアギ,★油揚げ,★だいたいず,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,花かつお,だいたいず油 ★ひきわり納豆,★甘口しろみそ,★ツナ缶,糸げすり,ら,しょうが,さとう,本みりん,だいたいず油	E 567 Kcal P 25.9 g F 16.6 g	E 673 Kcal P 30.1 g F 18.6 g
22	水	ごはん 焼き肉丼 ★牛・麦・豆・ご・り シークワサーボンチ ★も	こめ ★ぎゅうにく,にんにく,料理酒,★しょうゆ,本みりん,キャベツ,たまねぎ,にんじん,こまつな,黄ピーマン,しめじ,たけのこ ★ごま,★ウスターソース,トマトケチャップ,さとう,シママース,こしょう,だいたいず油 ★黄もも,洋なし,さとう,ぶどう,パイン,チェリー,みかん,シークワサー入り四季柑,グラニュー糖,アガー	E 587 Kcal P 20.4 g F 16.8 g	E 700 Kcal P 23.3 g F 18.6 g
23	木	みそラーメン(麺) ★麦 みそラーメン(汁) ★豚・ご・鶏・豆 ミニ肉まん ★ご・乳・鶏・豚・豆・麦 りんご ★り	★ラーメン ★ぶたにく,なるとにんじん,キャベツ,もやし,コーン,ながねぎ,わかめ,きくらげ,★ごま油,にんにく,しょうが 花かつお,★中華がらスープ(チキン),★赤みそ,★白みそ,オイスターソース,★トウバンジャン,★ごま,こしょう ★ミニ肉まん ※ごまを含む原材料...ごま油 ※乳を含む原材料...鶏がらスープ(乳糖) ★りんご	E 644 Kcal P 29.6 g F 20 g	E 707 Kcal P 32.9 g F 21.7 g
24	金	ごはん アーサ汁 ★豆・豚・鶏・麦 ヌンクグー ★豚・豆・麦 魚のゆずみそ焼き ★豆	こめ アーサ,★豆腐,花かつお,★ポークパイオン,★しょうゆ,シママース,しょうが ★ぶたにく,だいこん,にんじん,グリーンピース,しいたけ,かまぼこ,★油揚げ,★しょうゆ,本みりん,料理酒,花かつお,だいたいず油,シママース シルバー,★ゆずみそ	E 540 Kcal P 28.5 g F 15.6 g	E 631 Kcal P 32 g F 16.9 g
28	火	ごはん 盆汁 ★豆 とんてき ★豚・麦・豆・り 海藻サラダ	こめ ★油揚げ,にんじん,ごぼう,里芋,★あお豆,なす,かぼちゃ,花かつお,★白みそ,★赤みそ ★ぶたにく,たまねぎ,しょうが,にんにく,★しょうゆ,本みりん,★ウスターソース,でん粉,だいたいず油,さとう わかめ,昆布,赤とさかのり,白ふのり,白とさかのり,こんにやく,寒天,コーン,きゅうり,キャベツ,ツナ(レトルト),青じそドレッシング	E 559 Kcal P 29 g F 13.6 g	E 653 Kcal P 32 g F 14.5 g
29	水	ごはん 島にんじんいりスープ ★豚・鶏・麦・豆 にんじんしりしり ★豆・卵・麦 てづくりごまがし ★ご・ア・ゼ・乳	こめ ★豚ソーキ,だいこん,島にんじん,こまつな,しょうが,こんぶ,花かつお,★ポークパイオン,★しょうゆ,シママース,料理酒 にんじん,たまねぎ,ら,★ツナ缶,★たまご,シママース,★うすくちしょうゆ,だいたいず油 ★ごま,★アーモンド,コーンフレーク,★マッシュマロ,レーズン,★バター	E 627 Kcal P 30.9 g F 21.4 g	E 747 Kcal P 36.1 g F 24.1 g
30	木	わかめごはん 煮しめ ★鶏・豆・麦 チキン南蛮 ★鶏・豆・麦 ノンエッグタルタルソース ★豆	こめ 混ぜ込みわかめ ★とりにく,しいたけ,★厚揚げ,こんにやく,ポール天,角切り大根,にんじん,たけのこ,里芋,いんげん だいたいず油,料理酒,★しょうゆ,さとう,本みりん,シママース,昆布だし ★とりにく,シママース,こしょう,でん粉,だいたいず油(油3回目),さとう,本みりん,★しょうゆ,★酢 ★ノンエッグタルタルソース	E 652 Kcal P 24.8 g F 24.3 g	E 774 Kcal P 29.1 g F 27.4 g
31	金	黒糖パン ★麦・乳・豆 クラムチャウダー ★豚・麦・乳・豆・鶏 豚しゃぶサラダ ★豚・ご	★黒糖パン 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 ★こむぎこ,★マーガリン,★脱脂粉乳,こしょう,★ポークパイオン,シママース,★生クリーム ★ぶたにく,きゅうり,赤ピーマン,キャベツ,コーン,★ごまドレッシング,★ごま	E 648 Kcal P 27.3 g F 25.6 g	E 747 Kcal P 31.2 g F 28.8 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(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します。