

# 詳細献立表

令和7年 2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                                |
| 3                  | 月  | 牛乳<br>酢めし ★麦<br>てまき用たまごやき ★卵・麦・豆<br>きゅうり<br>てまきり<br>豆腐のみそ汁 ★豚・豆<br>手作りココアピーズ ★豆                                       | こめ、★すし酢<br>★てまき用たまごやき<br>きゅうり<br>てまきり<br>★ぶたにく、★とうふ、金美にんじん、ほうれんそう、こんにやく、花かつお、★白みそ、★麦みそ<br>★だいた、ココア粉、さとう   | E 551 Kcal<br>P 26 g<br>F 13.7 g   | E 651 Kcal<br>P 29.3 g<br>F 14.6 g |
| 4                  | 火  | 牛乳<br>バジルスパゲティ<br>★麦・鶏・豚・乳<br>ささみチーズフライ ★乳・麦・鶏・豆<br>いちごのおもち ★豆  | ★スバゲティ、★とりにく、★無塩せきベーコン、にんじん、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、オリーブ油、シママース、こしょう、にんにく<br>★チキンピジョン、★ジェノパペスト、バジル<br>★ささみチーズフライ(オープンで調理します)<br>★ふわっといちご   | E 682 Kcal<br>P 22.5 g<br>F 33.3 g | E 796 Kcal<br>P 26.2 g<br>F 39.5 g |
| 6                  | 木  | 牛乳<br>ごはん<br>ちくわチーズのマヨネーズ焼き★乳・豆<br>旬の野菜具だくさんみそ汁★豚・豆<br>たんかん1/4  | こめ<br>ちくわ、ノンエッグマヨネーズ、★生クリーム、★だしふんにゅう、かつおぶし、あおのり、★チーズ<br>★ぶたにく、★とうふ、島にんじん、わかめ、だいこん、しいたけ、こまつな、もやし、花かつお、★白みそ、★赤みそ<br>たんかん  | E 613 Kcal<br>P 23.9 g<br>F 18.7 g | E 724 Kcal<br>P 27.7 g<br>F 21 g   |
| 7                  | 金  | 牛乳<br>ごはん<br>すきやき ★牛・麦・豆<br>いわしのうめみそ煮 ★豆  | こめ<br>★ぎゅうにく、にんじん、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、料理酒、★しょうゆ、さとう、本みりん<br>★いわしのうめみそ煮   | E 636 Kcal<br>P 25.7 g<br>F 23.8 g | E 760 Kcal<br>P 30.2 g<br>F 27.4 g |
| 10                 | 月  | 牛乳<br>ごはん<br>魚のゆであんやき ★さ・麦・豆<br>かしわ汁 ★鶏・豆・麦<br>黒糖ぜんざい   | こめ<br>★さば、★しょうゆ、本みりん、料理酒、シークワーサー果汁<br>★とりにく、だいこん、にんじん、こんぶ、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、★赤みそ、★白みそ、シママース、★しょうゆ、花かつお<br>金時豆、おおむぎ、もち、黒糖、さとう、シママース、でん粉   | E 706 Kcal<br>P 28.6 g<br>F 22.5 g | E 817 Kcal<br>P 31.9 g<br>F 23.5 g |
| 12                 | 水  | 牛乳<br>コッペパン(玉城佐知多地区)★麦・乳・豆<br>あげパン(大里地区)★麦・乳・豆・ア<br>白菜のクリーム煮<br>★鶏・豚・豆・乳・麦<br>ブロッコリーソテー ★鶏・麦・豆<br>ポテトフライ<br>いちごジャム ★り | ★コッペパン<br>★コッペパン、だいた油(揚げ1回目)、★きなこ、★アーモンド、さとう、黒糖、★だしふんにゅう<br>★とりにく、★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、★あお豆、★マーガリン、★こむぎこ、★だしふんにゅう、シママース、<br>にんにく、白ワイン、こしょう、★チキンピジョン、だいた油<br>ブロッコリー、にんじん、コーン、たまねぎ、★とりにく、だいた油、シママース、こしょう、★しょうゆ<br>★いちごミックスジャム                                 | E 718 Kcal<br>P 27.3 g<br>F 29.2 g | E 821 Kcal<br>P 31.3 g<br>F 33.3 g |
| 佐敷中3年・知念中3年 特別メニュー |    |   |   |                                    |                                    |
|                    |    | あげパン ★麦・乳・豆・ア<br>白菜のクリーム煮<br>★鶏・豚・豆・乳・麦<br>ブロッコリーソテー ★鶏・麦・豆<br>ポテトフライ<br>フルーツ盛り合わせ ★オ                                 | ★なかよしパン、だいた油、★きなこ、★アーモンド、さとう、こくとう、★脱脂粉乳、★ミルメーク(ココア)<br>★とりにく、★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、★あお豆、★マーガリン、★こむぎこ、★だしふんにゅう、シママース、<br>にんにく、白ワイン、こしょう、★チキンピジョン、だいた油<br>ブロッコリー、にんじん、コーン、たまねぎ、★とりにく、だいた油、シママース、こしょう、★しょうゆ<br>じゃがいも、だいた油(揚げ2回目)、シママース、こしょう<br>いちご、ぶどう、パイン、オレンジ |                                    | E 872 Kcal<br>P 30.2 g<br>F 36.8 g |
| 13                 | 木  | 牛乳<br>ごはん<br>鶏肉のオイスターしょうゆ焼き ★鶏・麦・豆<br>きんぴらごぼう ★豚・ご・豆・麦<br>みそ汁 ★豆<br>カルフィッシュ   | こめ<br>★とりにく、オイスターソース、本みりん、★しょうゆ<br>ごぼう、★ぶたにく、にんじん、こんにやく、かまぼこ、だいた油、★ごま油、料理酒、さとう、本みりん、★しょうゆ、★ごま、シママース、花かつお、★七味唐辛子<br>★とうふ、だいこん、はくさい、にんじん、わかめ、花かつお、★白みそ<br>カルフィッシュ   | E 635 Kcal<br>P 28.9 g<br>F 21.8 g | E 754 Kcal<br>P 33.5 g<br>F 24.9 g |
| 14                 | 金  | 牛乳<br>ごはん<br>ちくせんに ★鶏・ご・豆・麦<br>沢煮焼 ★豚・麦・豆<br>お米deプリンタルト ★豆  | こめ<br>★とりにく、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにやく、しいたけ、いんげん、★ごま油、★しょうゆ、料理酒、さとう、本みりん、しょうが、花かつお<br>★ぶたにく、だいこん、にんじん、たけのこ、しいたけ、ゆず、★うすくちしょうゆ、シママース、花かつお、だし昆布<br>★お米de豆乳プリンタルト  | E 612 Kcal<br>P 23.1 g<br>F 16.8 g | E 703 Kcal<br>P 26.5 g<br>F 17.5 g |
| 17                 | 月  | 牛乳<br>ごはん<br>タコスミート ★豚・豆・り<br>蒸しやさい<br>スライスチーズ ★乳<br>ゆし豆腐 ★豆・麦  | こめ<br>★ぶたにく、★ぶたレバー、★だいた、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマトケチャップ、チリソース、チリパウダー、にんにく、だいた油、★ウスターソース、トマトピューレ<br>キャベツ、きゅうり<br>★スライスチーズ<br>★ゆし豆腐、アーサ、ねぎ、花かつお、★しょうゆ、シママース   | E 669 Kcal<br>P 34.8 g<br>F 23.8 g | E 798 Kcal<br>P 41.2 g<br>F 27.4 g |
| 18                 | 火  | 牛乳<br>ごはん<br>みんな大好き！親子どん★鶏・麦・豆・卵<br>カラフル！五色サラダ★豚・豆・乳・麦<br>ミルメーク ★豆  | こめ<br>★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、みつば、★たまご、★だいた油、さとう、本みりん、シママース<br>★デリカハム、カリフラワー、ブロッコリー、コーン、きゅうり、赤ピーマン、★あお豆、オリーブ油、★酢、シークワーサー果汁、シママース、さとう、★しょうゆ、こしょう<br>★ミルメーク(ココア)   | E 627 Kcal<br>P 28.3 g<br>F 18.5 g | E 741 Kcal<br>P 32.7 g<br>F 20.7 g |
| 19                 | 水  | 牛乳<br>ラーメン(麺) ★麦<br>しょうゆラーメン<br>★豚・卵・鶏・麦・豆<br>酢豚 ★豚・麦・牛・豆・鶏<br>紅いもごま団子 ★ご   | ★ラーメン<br>★ぶたにく、なると、もやし、にんじん、たけのこ、コーン、わかめ、ながねぎ、花かつお、だし昆布、★冷凍ガラチキン、★ラーメンスープ、★しょうゆ<br>シママース、しょうが、にんにく<br>★ぶたにく、しょうが、料理酒、でんぷん、だいた油(揚げ3回目)、★ミートボール、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、パイン、にんにく、<br>トマトケチャップ、さとう、★しょうゆ、★特濃酢  | E 732 Kcal<br>P 28.6 g<br>F 24.6 g | E 808 Kcal<br>P 32.3 g<br>F 27.3 g |
| 20                 | 木  | 牛乳<br>ごはん<br>千切りイリチー ★豚・鶏・麦・豆<br>チムシンジ ★豚・麦・豆<br>オレンジ1/4 ★オ   | こめ<br>★ぶたにく、切干だいこん、にんじん、チキアギ、こんにやく、こんぶ、だいた油、さとう、本みりん、★ポークピジョン、★しょうゆ、料理酒、シママース<br>★ぶたにく、★ぶたレバー、じゃがいも、にんじん、だいこん、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<br>★オレンジ  | E 558 Kcal<br>P 24.7 g<br>F 12.6 g | E 658 Kcal<br>P 28 g<br>F 13.6 g   |
| 21                 | 金  | 牛乳<br>しそごはん<br>揚げ出し豆腐 ★豆・麦<br>いしかりじる ★鮭・豆<br>さつまポテト   | こめ、ゆかり<br>★小学校：あつあげ(蒸し調理)、★中学校：揚げ出し豆腐(揚げ調理)、だいた油(揚げ5回目)、だいこん、ねぎ、花かつお、★しょうゆ、さとう、本みりん、でん粉<br>★鮭、だいこん、はくさい、にんじん、★油揚げ、しめじ、ねぎ、花かつお、★白みそ<br>さつまポテト  | E 589 Kcal<br>P 21.3 g<br>F 17.2 g | E 763 Kcal<br>P 28.4 g<br>F 20.7 g |
| 25                 | 火  | 牛乳<br>きびごはん<br>ポークカレー<br>★豚・乳・豆・麦・牛・鶏・り<br>ブロッコリーサラダ ★麦・豆・ゼ   | こめ、きび<br>★ぶたにく、★ぶたレバー、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、だいた油、にんにく、★マーガリン、★こむぎこ、★だしふんにゅう、カレー粉、<br>★カレーウ、★デミグラスソース、★ウスターソース、トマトケチャップ、シママース、★ポークピジョン、★りんごピューレ<br>ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、黄ピーマン、★たんかんドレッシング   | E 616 Kcal<br>P 22.1 g<br>F 17.2 g | E 736 Kcal<br>P 29.6 g<br>F 19.1 g |
| 26                 | 水  | 牛乳<br>ごはん<br>ガパオライス<br>★鶏・豆・り・麦・ご<br>豆腐とあさりのキムチスープ<br>★豆・鶏・麦・り・イ・卵<br>小6・中3のみ：卒業アイス                                   | こめ<br>★とりにく、★だいた、たまねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン、しめじ、パジル、にんにく、料理酒、オイスターソース、★ウスターソース、さとう、★しょうゆ、<br>★トウバンジャン、シママース、こしょう、★ごま油<br>★とうふ、あさり、★とりにく、えのき、にんじん、ニラ、こんにやく、★赤みそ、★しょうゆ、★キムチの素、シママース、★冷凍ガラチキン<br>シークワーサーソルベ  | E 671 Kcal<br>P 27.3 g<br>F 19.5 g | E 785 Kcal<br>P 31.5 g<br>F 22 g   |
| 27                 | 木  | 牛乳<br>なかよしパン ★麦・乳・豆<br>しおこうじポトフ ★鶏・豚・麦・豆<br>いんげんソテー ★豆・麦<br>レーズンクリームジャム ★乳・豆  | ★なかよしパン<br>★とりにく、塩こうじ、★ミニカテルウインナー、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、にんにく、★チキンピジョン、シママース、★しょうゆ、こしょう、だいた油<br>いんげん、にんじん、コーン、★ツナ缶、だいた油、シママース、こしょう、★しょうゆ<br>★レーズンクリームジャム  | E 603 Kcal<br>P 27.1 g<br>F 23.6 g | E 679 Kcal<br>P 30.8 g<br>F 25.6 g |
| 大里中3年・玉城中3年 特別メニュー |    |   |   |                                    |                                    |
|                    |    | あげパン ★麦・乳・豆・ア<br>しおこうじポトフ ★鶏・豚・麦・豆<br>いんげんソテー ★豆・麦<br>ポテトフライ<br>フルーツ盛り合わせ ★オ  | ★なかよしパン、だいた油(揚げ1回目)、こくとう、さとう、★アーモンド、★きなこ、★だしふんにゅう、★ミルメーク(ココア)<br>★とりにく、塩こうじ、★ミニカテルウインナー、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、にんにく、★チキンピジョン、シママース、★しょうゆ、こしょう、だいた油<br>いんげん、にんじん、コーン、★ツナ缶、だいた油、シママース、こしょう、★しょうゆ<br>じゃがいも、だいた油(揚げ2回目)、シママース、こしょう<br>いちご、ぶどう、パイン、オレンジ                  |                                    | E 822 Kcal<br>P 32.5 g<br>F 32.1 g |
| 28                 | 金  | 牛乳<br>ごはん<br>煮つけ ★豚・鶏・豆・麦<br>県産かじきのてりやき ★豆・麦  | こめ<br>★ぶたにく、★無添加ポークランチョンミート、こんにやく、★あつあげ、ボール天、こんぶ、にんじん、だいこん、こまつな、花かつお、<br>だいた油、料理酒、★しょうゆ、さとう、本みりん、シママース<br>かじき、★しょうゆこうじ、本みりん、料理酒   | E 580 Kcal<br>P 26.4 g<br>F 16.5 g | E 675 Kcal<br>P 28.9 g<br>F 17.7 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)<br>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)<br>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。