詳細献立表

令和7年 3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	栄養価 中学校
3	月	ちらしずし ★麦・豆・鶏	こめ,★ちらしずし	E 616 Kcal	E 752 Kcal
		あさりともずくのみそ汁 ★豆	もずく,あさり,★豆腐,こまつな,だいこん,花かつお,★麦みそ,★白みそ	P 25.2 g	P 29.3 g
		にくじゃが ★豚・麦・豆	★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,★しょうゆ,さとう,かつおだし	F 12.8 g	F 14.2 g
		ひしもち	ひしもち		
4	火	ごはん	こめ	E 656 Kcal	E 825 Kcal
		サムゲタン風スープ	★とりにく,ぷちっとモチ玄米,きくらげ,にんじん,えのきたけ,ながねぎ,★絹ごし豆腐,しょうが,,にんにく,★冷凍ガラポーク	P 28.4 g	P 34.2 g
		★鶏・豆・豚・麦・ご	★チキンがらスープ,料理酒,★うすくちしょうゆ,★しょうゆ,シママース,★ごま油,でん粉	F 23 g	F 26.6 g
		ヤンニョムチキン ★鶏・豆・麦・ご	★とりにく,シママース,こしょう,でん粉,だいず油（揚げ2回目）,にんにく,しょうが,料理酒,トマトケチャップ,★とうばんじゃん,さとう,水あめ,★酢,★しょうゆ,★ごま		
		クレソンのアーモンド和え ★鶏・ア・麦・豆	クレソン,もやし,きゅうり,★とりささみチャンク,コーン,★粉末アーモンド,さとう,★うすくちしょうゆ		
5	水	ごはん	こめ	E 568 Kcal	E 698 Kcal
		さつま汁 ★鶏・豆	★とりにく,にんじん,だいこん,さつまいも,ごぼう,はくさい,ながねぎ,★麦みそ,花かつお	P 25.8 g	P 29.2 g
		魚のピザ焼き ★豆・乳	シルバー（銀ヒラス）,たまねぎ,ピーマン,コーン,★ピザソース,★ナチュラルチーズ,パセリ	F 14 g	F 15 g
		デコポン1/4	デコポン		
6	木	きびごはん	こめ,もちきび	E 645 Kcal	E 804 Kcal
		ハヤシライス	★ぎゅうにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,エリンギ,グリンピース,だいず油,★ハヤシルウ,★豆乳	P 24 g	P 29.1 g
		★牛・麦・豆・鶏	★デミグラスソース,トマトケチャップ,にんにく,シママース,赤ワイン,ウージパウダー	F 21.1 g	F 23.7 g
		野菜のガーリックソテー ★鶏・麦・豆	★とりにく,じゃがいも,たまねぎ,ブロッコリー,コーン,だいず油,シママース,こしょう,★しょうゆ,にんにく		
		サイコロステーキ（中3のみ）★牛・麦・豆・り	★ぎゅうにく,シママース,こしょう,たまねぎ,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		
		手作りカップケーキ（中3のみ）	★こむぎこ,★たまご,さとう,メープル粒ジャム,★バター,★牛乳,粉糖,★チョコレート,ベーキングパウダー		
		★麦・卵・乳・豆			
7	金	ごはん	こめ	E 677 Kcal	E 822 Kcal
		マーボーなす	なす,★豆腐,★ぶたにく,★だいず,しいたけ,にんじん,たまねぎ,たけのこ,にら	P 27.7 g	P 32.8 g
		★豆・豚・ご・麦・ぜ・鶏・牛	だいず油,★ごま油,にんにく,しょうが,★とうばんじゃん,オイスターソース★麻婆豆腐の素,★みそ,さとう,★ポークブイヨン,★しょうゆ,でん粉	F 18.1 g	F 20 g
		ミニ肉まん ★ご・乳・鶏・豚・豆・麦	★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）		
		みかんゼリー	みかんゼリー		
10	月	ごはん	こめ	E 663 Kcal	E 815 Kcal
		冬のカラフルみそ汁 ★豚・豆	★ぶたにく,★とうふ,ほうれんそう,じゃがいも,にんじん,しめじ,花かつお,★白みそ	P 26.2 g	P 30.3 g
		のりチー ★乳・豆	焼き竹輪,ノンエッグマヨネーズ,★生クリーム,★脱脂粉乳,きざみのり,★ナチュラルチーズ	F 20.4 g	F 22.7 g
		いちごとミントのヨーグルト ★乳・豆・も・り	いちご,グラニュー糖,レモン果汁,★ヨーグルト,★カクテルゼリー,ミント		
11	火	ごはん	こめ	E 610 Kcal	E 758 Kcal
		大根のそぼろに ★豚・豆・鶏・麦	だいこん,★ぶたにく,★だいず,にんじん,たまねぎ,★絹厚揚げ,ビックリジャンボ（いんげん）,だいず油,★ポークブイヨン,本みりん,さとう,シママース,★しょうゆ,でん粉	P 28.1 g	P 32.7 g
		小魚と大豆のみつがらめ ★豆・ア・ご・麦	カエリ,★だいず,★アーモンド,★ごま,本みりん,さとう,★しょうゆ,水あめ	F 19.1 g	F 21.2 g
		ミニトマト	ミニトマト		
12	水	コッペパン ★麦・豆・乳	★コッペパン	E 644 Kcal	E 734 Kcal
		クリームコーンスープ	★とり肉,にんじん,たまねぎ,じゃがいも,コーン,クリームコーン,白花豆,白いんげん豆,★こむぎこ,★マーガリン	P 26.2 g	P 29.7 g
		★鶏・麦・乳・豆	★脱脂粉乳,★生クリーム,シママース,こしょう,★だいず油,★チキンブイヨン,ウージパウダー	F 21.7 g	F 24.2 g
		ウインナーのラタトゥイユソースかけ★豚	★無塩せきウインナー,たまねぎ,ズッキーニ,ピーマン,黄ピーマン,にんにく,トマトケチャップ,トマトピューレ,さとう,だいず油		
		りんご ★り	★りんご		
13	木	ごはん	こめ	E 551 Kcal	E 697 Kcal
		舞茸とほうれん草のおいしいみそ汁	★たまご,まいたけ,ほうれんそう,にんじん,わかめ,花かつお,★白みそ	P 26.7 g	P 32.3 g
		★卵・豆		F 15.1 g	F 16.8 g
		うますぎサラダ	キャベツ,赤ピーマン,もやし,きゅうり,★しょうゆ,★ごま油,★ごま,シママース,★がらスープの素（顆粒）		
		★麦・豆・ご・牛・乳・鶏・豚			
		豚肉のしょうがやき ★豚・麦・豆	★豚肉,塩こうじ,本みりん,たまねぎ,★しょうゆ,さとう,料理酒,しょうが,でん粉,本みりん,だいず油		
14	金	沖縄そば（麺） ★麦	★おきなわそば	E 623 Kcal	E 693 Kcal
		沖縄そば（汁） ★豚・鶏・麦・豆	★ぶたにく,かまぼこ,ねぎ,しょうが,花かつお,★ポークブイヨン,★チキンブイヨン,★しょうゆ,本みりん,料理酒,シママース	P 32.7 g	P 36.9 g
		豚肉の塩こうじ炒め ★豚・麦・豆	★ぶたにく,塩こうじ,キャベツ,にんじん,しめじ,ピーマン,にんにく,★うすくちしょうゆ,だいず油	F 17.3 g	F 18.8 g
		手作りアガラサー ★麦・乳	★強力粉,★牛乳,ベーキングパウダー,粉末黒糖,ウージパウダー,重曹		
17	月	たきこみごはん ★鶏・豆・麦	こめ,カルシウム米,★とり肉,★油揚げ,かまぼこ,にんじん,しいたけ,ひじき,ねぎ,だいず油,★しょうゆ,本みりん,料理酒,シママース,花かつお,★チキンブイヨン	E 665 Kcal	E 747 Kcal
		県産しいらのシークワーサーしょうゆかけ	しいら,でん粉,だいず油（揚げ3回目）,★しょうゆ,さとう,シークヮーサー入り四季柑	P 30 g	P 32.8 g
		★麦・豆		F 22.2 g	F 24 g
		県産パインクレープ ★豆	★県産パインクレープ		
18	火	ごはん	こめ	E 593 Kcal	E 738 Kcal
		イナムドゥチ ★豚・鶏・豆	★ぶたにく,こんにゃく,かまぼこ,しいたけ,花かつお,★ポークブイヨン,★甘口しろみそ	P 26.3 g	P 31.1 g
		タマナーチャンプルー ★豚・鶏・豆・麦・ご	★ぶたにく,キャベツ,にんじん,★無添加ポークランチョンミート,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 17.7 g	F 19.8 g
		さくらゼリー（小6以外）	さくらゼリー		
		かぼちゃグラタン（小6のみ）★豆	★かぼちゃグラタン		
		手作りカップケーキ（小6のみ）	★こむぎこ,★たまご,さとう,メープル粒ジャム,★バター,★牛乳,粉糖,★チョコレート,ベーキングパウダー		
		★麦・卵・乳・豆			
19	水	しらすごはん ★ご	こめ,★うめちり（しらす,★ごま,青じそ）	E 790 Kcal	
		ビタミンたっぷりお肌つやつやみそ汁★豆	にんじん,だいこん,れんこん,じゃがいも,ながねぎ,花かつお,★白みそ	P 34 g	
		手作りピーマンバーグ	★ぶたにく,★とりにく,シママース,こしょう,たまねぎ,ピーマン,★パン粉,★豆乳,しめじ,えのきたけ,だいず油,★だいず,でんぷん	F 22.7 g	
		★豚・鶏・麦・豆・り	★デミグラスソース,トマトケチャップ,★ウスターソース,さとう,でんぷん		
		ほうれん草とベーコン★豚・豆	ほうれんそう,たまねぎ,★無塩せきベーコン,コーン,★しょうゆ,シママース,★乳不使用マーガリン		

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	特定原材料に準するもの（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。