

令和7年 5月

詳細献立表

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	木	 ごはん 若竹汁 ★豆・麦 にくじゃが ★豚・豆・麦 かしわもち	こめ	E 565 Kcal		E 656 Kcal	
			★とうふ、たけのこ、だいこん、えのきたけ、わかめ、花かつお、シママース、★うすくちしょうゆ	P 23 g		P 26.1 g	
			★ぶたにく、料理酒、にんにく、だいたず油、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、こんにやく★油揚げ、グリーンピース、本みりん、★しょうゆ、さとう、かつおだし	F 12 g		F 13.1 g	
			かしわもち				
2	金	 焼きうどん ★麦・豚・豆・り もずく天ぷら ★麦 バナナ ★パ	★うどん、★ぶたにく、なると、にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ながねぎ、こまつな、しいたけ、シママース、こしょう	E 532 Kcal		E 608 Kcal	
			★ウスターソース、★しょうゆ、料理酒、だいたず油	P 18.2 g		P 20.3 g	
			もずく、たまねぎ、にんじん、にら、★こむぎこ、でん粉、シママース、★酢、だいたず油（揚げ5回目、4月からの続き）	F 16.7 g		F 18.6 g	
			★バナナ				
7	水	 あげパン（玉城地区） ★麦・乳・豆・ア コッペパン（その他の地区） ★麦・乳・豆 アルファベットスープ★鶏・麦・豆・牛 ポークピーンズ ★豚・豆・鶏・豆・り	★コッペパン、だいたず油（揚げ1回目）、★きなこ、★アーモンド、さとう、ことう、★だっしふんにゆう	E 628 Kcal		E 713 Kcal	
			★コッペパン	P 24 g		P 27.1 g	
			★とり、にんじん、だいこん、キャベツ、★マカロニ、★チキンブイオン、シママース、★コンソメ粉末、こしょう	F 20.3 g		F 22.6 g	
			★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、だいたず油、にんにく、トマトピューレ、トマトケチャップ、★チキンブイオン、★ウスターソース、さとう、シママース、こしょう				
8	木	 リンゴジャム（その他の学校）★り	★リンゴジャム				
			こめ	E 536 Kcal		E 638 Kcal	
			肉団子と野菜の甘酢炒め	P 22.2 g		P 25.6 g	
			★鶏・豚・麦・豆・ご	F 14.6 g		F 16 g	
9	金	 もずくのみそ汁 ★豆 しそごはん シカムドゥチ ★豚・鶏・麦・豆 パパイアリチー ★豆・豚・麦 オレンジ ★オ	もずく、★豆腐、えのきたけ、にんじん、ながねぎ、花かつお、★麦みそ、★白みそ				
			こめ、ゆかり	E 578 Kcal		E 716 Kcal	
			★ぶたにく、かまぼこ、こんにやく、しいたけ、だいこん、しょうが、花かつお、★ポークブイオン、★しょうゆ、シママース	P 21.4 g		P 25.2 g	
			パパイア、★ツナ缶、★無塩せきベーコン、にんじん、キャベツ、にら、チキアギ、だいたず油、にんにく、★しょうゆ、シママース	F 18.4 g		F 20.7 g	
12	月	 バジルスパゲティ ★麦・鶏・豚・乳 メンチカツ ★鶏・豚・豆 アセロラゼリー ★り	★スパゲティ、シママース、★とり、にんじん、★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	E 645 Kcal		E 744 Kcal	
			こしょう、にんにく、★チキンブイオン、★ジェノバペースト、バジル、だいたず油	P 23.9 g		P 27.5 g	
			★メンチカツ（オープン調理）	F 31.1 g		F 36 g	
			★アセロラゼリー				
13	火	 ごはん とんじる ★豚・豆 魚のてりやき ★麦・豆 たくあん和え ★麦・豆	こめ	E 545 Kcal		E 655 Kcal	
			★ぶたにく、ごぼう、にんじん、だいこん、じゃがいも、★豆腐、こまつな、花かつお、★白みそ	P 25.9 g		P 30.9 g	
			白身魚（シルバー）、にんにく、★しょうゆ、本みりん、さとう、料理酒	F 13.3 g		F 14.9 g	
			キャベツ、もやし、きゅうり、だいこん漬、★うすくちしょうゆ、三温糖				
14	水	 ごはん 水餃子スープ ★麦・ご・豆・鶏・豚 ホイコーロー ★豚・豆・麦・ご	こめ	E 538 Kcal		E 639 Kcal	
			★水餃子、きくらげ、えのきたけ、はくさい、ながねぎ、しょうが、★冷凍ガラポーク、★しょうゆ、シママース、★ごま油、こしょう、★チキンブイオン	P 20 g		P 22.8 g	
			★ぶたにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、★絹厚揚げ、しょうが、にんにく、★テンメンジャン	F 14.5 g		F 15.8 g	
			★しょうゆ、料理酒、★トウバンジャン、だいたず油、★ごま油、でん粉、さとう、★赤みそ、シママース				
15	木	 ごはん なかみ汁 ★豚・鶏・麦・豆 てづくりごまがし ★ご・ア・ぜ・豆 干切りイリチー ★豚・鶏・麦・豆	こめ	E 622 Kcal		E 744 Kcal	
			★ぶたにく、★豚なかみ、こんにやく、しいたけ、★ポークブイオン、花かつお、しょうが、★しょうゆ、シママース	P 27.2 g		P 31.5 g	
			★ごま、★アーモンド、コーンフレーク、★マッシュマロ、レーズン、★乳不使用マーガリン	F 20.8 g		F 23.4 g	
			★ぶたにく、角切り大根、にんじん、チキアギ、こんにやく、昆布、だいたず油、さとう、本みりん、★ポークブイオン、★しょうゆ、料理酒、シママース				
16	金	 ごはん 手作りたまごやき ★卵・豆・鶏・麦 とうがんのそぼろに ★豚・鶏・豆・麦	こめ	E 662 Kcal		E 787 Kcal	
			★たまご、★とうふ、★鶏肉、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、花かつお	P 30.7 g		P 36.1 g	
			とうがん、★ぶたにく、★無添加ポークランチョンミート、★大豆、にんじん、たまねぎ、★絹厚揚げ、こまつな	F 21.9 g		F 24.7 g	
			だいたず油、本みりん、さとう、シママース、★しょうゆ、でん粉、かつおだし				
19	月	 県産マグロのあんだんすー ★豆 きびごはん ポークハヤシライス ★豚・麦・豆・牛・鶏 鉄カールサラダ ★豆・ご	マグロ、★白みそ、★麦みそ、にら、糸削り、だいたず油、さとう、本みりん	E 658 Kcal		E 778 Kcal	
			こめ、きび	P 24.6 g		P 28.5 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、エリンギ、グリーンピース、だいたず油	F 21 g		F 23.4 g	
			★ハヤシルウ、★豆乳、★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				
20	火	 五目ごはん ★鶏・豆・麦 さばの太根おろしかけ ★さ・麦・豆 ぶどうゼリー	ひじき、にんじん、コーン、ブロッコリー、★大豆、チリメン（しらす）、★ごま、★ごまドレッシング				
			こめ、カルシウム米、★とり肉、ちくわ、★油揚げ、にんじん、しいたけ、ごぼう、グリーンピース、だいたず油、★しょうゆ、本みりん、料理酒、シママース、花かつお、★チキンブイオン	E 655 Kcal		E 877 Kcal	
			★さば、だいこん、ねぎ、★しょうゆ、さとう、本みりん、でん粉、花かつお	P 27.6 g		P 38.9 g	
			ぶどうゼリー	F 25.5 g		F 40.1 g	
21	水	 なかよしパン ★麦・乳・豆 美らキャロットスープ ★鶏・麦・豆・乳 チキンのマーメレード焼き★鶏・麦・豆 コールスローサラダ	★なかよしパン	E 628 Kcal		E 726 Kcal	
			★とり肉、裏ごしにんじん、にんじん、たまねぎ、白花豆、白いんげん豆、クリームコーン、パセリ、だいたず油	P 28.3 g		P 32.8 g	
			★こむぎこ、★マーガリン、★脱脂粉乳、こしょう、シママース、★チキンブイオン	F 24.4 g		F 27.6 g	
			★とり、にんじん、にんにく、マーメレード、★しょうゆ				
22	木	 豚肉とこんにやくいため★豚・豆・麦 ゴーヤーチップス	キャベツ、きゅうり、コーン、コールスロードレッシング				
			こめ	E 537 Kcal		E 637 Kcal	
			★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	P 18.7 g		P 21.4 g	
			ゴーヤー、でん粉、シママース、だいたず油（揚げ2回目）	F 15.6 g		F 17.2 g	
23	金	 ごはん ドライカレー ★豚・鶏・豆・り あざりと野菜のスープ ★鶏・豚・麦・豆 オレンジ ★オ	こめ	E 595 Kcal		E 700 Kcal	
			★ぶたにく、★とり、にんじん、★ぶたレバー、★だいたず油、レンズ豆、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、にんじん、ブルーン、だいたず油、トマトピューレ	P 29.6 g		P 34.4 g	
			トマトケチャップ、★ウスターソース、シママース、カレー粉、にんにく、赤ワイン	F 14.5 g		F 15.9 g	
			★とり肉、あざり、じゃがいも、はくさい、にんじん、セロリ、花かつお、★ポークブイオン、★しょうゆ、シママース、こしょう				
26	月	 ごはん じゃがいものみそ汁 ★豆 さんまのかぼやき ★麦・豆 きんぴらごぼう	★オレンジ				
			こめ	E 631 Kcal		E 750 Kcal	
			じゃがいも、にんじん、こまつな、★油揚げ、えのきたけ、花かつお、★赤みそ、★白みそ	P 23.7 g		P 27.4 g	
			さんま、米粉付き、★しょうゆ、本みりん、さとう、でん粉、だいたず油（揚げ3回目）	F 21.3 g		F 24.1 g	
27	火	 ごはん 春雨スープ ★鶏・麦・豆 チンジャオロース ★豚・麦・豆・ご たけのこシューマイ ★麦・豆	★ぶたにく、ごぼう、にんじん、こんにやく、かまぼこ、だいたず油、★ごま油、★ポークブイオン				
			料理酒、さとう、本みりん、★しょうゆ、★ごま、シママース、★七味唐辛子				
			こめ	E 569 Kcal		E 665 Kcal	
			★とり肉、緑豆はるさめ、にんじん、はくさい、しいたけ、コーン、花かつお、シママース、★しょうゆ、こしょう、★チキンブイオン	P 25.2 g		P 29 g	
28	水	 ごはん 豚丼 ★豚・麦・豆 大豆と小魚のみつがらめ ★豆・ア・麦・ご	★ぶたにく、★しょうゆ、本みりん、料理酒、ピーマン、赤ピーマン、にんじん、たけのこ	F 14.2 g		F 15 g	
			さとう、★しょうゆ、本みりん、オイスターソース、★トウバンジャン、でん粉、にんにく、シママース、だいたず油、★ごま油				
			★たけのこシューマイ				
			こめ	E 606 Kcal		E 717 Kcal	
29	木	 うどん（袋麺） ★麦 きつねうどん（汁） ★豆・麦・鶏・豚 野菜炒め ★豆・麦 手作りココア蒸しパン ★麦・豆	★ぶたにく、料理酒、さとう、にんにく、にんじん、たまねぎ、こんにやく、たけのこ、こまつな、ピーマン、しょうが	P 27.7 g		P 32.5 g	
			だいたず油、★しょうゆ、オイスターソース、本みりん、シママース、でん粉	F 17.5 g		F 19.6 g	
			カエリ、★大豆、★アーモンド、★しょうゆ、本みりん、さとう、水あめ、★ごま				
			★豆・ア・麦・ご				
30	金	 うどん きつねうどん（汁） ★豆・麦・鶏・豚 野菜炒め ★豆・麦 手作りココア蒸しパン ★麦・豆	★うどん	E 546 Kcal		E 650 Kcal	
			★油揚げ、★しょうゆ、料理酒、★とり、にんじん、ながねぎ、花かつお、★ポークブイオン、シママース、本みりん	P 26.8 g		P 31.2 g	
			★とうふ、にんじん、もやし、キャベツ、にら、★ツナ缶、だいたず油、★しょうゆ、シママース、こしょう	F 21.2 g		F 23.9 g	
			★こむぎこ、ベーキングパウダー、グラニュー糖、ココア粉、だいたず油、★豆乳				
30	金	 ごはん 黒糖ぜんざい デークニンプシー ★豚・豆・鶏	こめ	E 625 Kcal		E 740 Kcal	
			金時豆、押し麦（大麦）、煮込み餅、黒糖、さとう、シママース、でん粉	P 21.4 g		P 24.7 g	
			★ぶたにく、だいこん、にんじん、こんぶ、チキアギ、★絹厚揚げ、こんにやく、いんげん、★赤みそ、★白みそ、本みりん、さとう、料理酒、だいたず油、★ポークブイオン	F 13.3 g		F 14.3 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（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、きびなど、かたぐちいわし、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。