

詳細献立表

2025年 6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
2	月	ごはん あさりのチゲスープ ★豆・鶏・麦・リ・イ・豚 ブルコギ ★豚・麦・豆・ご	こめ ★とうふ、あさり、★とりにく、えのきたけ、にんじん、はくさい、にら、こんにやく、★赤みそ、★しょうゆ、★キムチの素、シママース、★冷凍ガラポーク ★ぶたにく、さとう、にんにく、にんじん、たまねぎ、ながねぎ、しめじ、ピーマン、★しょうゆ、料理酒、本みりん、こしょう、★ごま、だいたいず油、★ごま油	E 589 Kcal P 28.6 g F 17.5 g	E 699 Kcal P 33.2 g F 19.7 g
3	火	あげパン(佐敷知念地区) ★麦・乳・豆・ア コッペパン(その他の地区) ★麦・乳・豆 ミートボールスープ ★豆・鶏・豚・牛 チョコジャム(その他の地区) ★乳・豆 かぼちゃサラダ ★豚・豆・乳	★コッペパン、だいたいず油(揚げ1回目)、★きなこ、★アーモンド、さとう、こくとう、★だっしふんにゅう ★コッペパン ★ミートボール、にんじん、コーン、たまねぎ、キャベツ、こまつな、ブロッコリー、★チキンブイヨン、★コンソメ粉末、シママース、こしょう、だいたいず油 ★チョコジャム かぼちゃ、★デリカハム、きゅうり、パイン缶、ノンエッグマヨネーズ、シママース、こしょう	E 637 Kcal P 22.4 g F 26.9 g	E 719 Kcal P 25 g F 29.4 g
4	水	ごはん スタミナ丼 ★豚・麦・豆 カミカミあえ ★ご・麦・豆 手作り黒糖ピーンズ ★豆	こめ ★ぶたにく、しょうが、にんにく、料理酒、本みりん、★しょうゆ、たまねぎ、にんじん、こんにやく、こまつな、たけのこ、だいたいず油、さとう、シママース、でん粉 千切り大根、にんじん、きゅうり、コーン、★ごま、★しょうゆ、さとう、★酢、本みりん 大豆、黒糖	E 591 Kcal P 25.5 g F 15.6 g	E 706 Kcal P 29 g F 17.3 g
5	木	ごはん はんぺんすまし汁 ★豆・麦・や ちくぜんに ★鶏・ご・豆・麦 エコふりかけ ★ご・麦・豆	こめ ★はんぺん、おわん種、かまぼこ、★とうふ、えのきたけ、わかめ、花かつお、★うすくちしょうゆ、シママース ★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、三温糖、本みりん、しょうが、だいたいず油 ちりめん、★塩昆布、かつおぶし、★ごま、★酢、本みりん、★しょうゆ、さとう	E 537 Kcal P 25.2 g F 12 g	E 637 Kcal P 28.7 g F 12.9 g
6	金	ごはん さつま汁 ★鶏・豆 きんぴらポテト ★豚・豆・麦・ご イカつくね ★イ・豆	こめ ★とりにく、にんじん、だいこん、さつまいも、ながねぎ、ごぼう、花かつお、★麦みそ ★ぶたにく、じゃがいも、にんじん、こんにやく、★あお豆、だいたいず油、★しょうゆ、シママース、本みりん、さとう、★ごま油、花かつお ★イカつくね	E 581 Kcal P 25.3 g F 13.4 g	E 681 Kcal P 28.6 g F 14.7 g
9	月	きびごはん チキンカレー ★豚・鶏・豆・麦・牛・リ ごぼうサラダ ★豆	こめ、きび ★とりにく、★ぶたレバー、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、だいたいず油、にんにく、★乳不使用マーガリン、★こむぎご、★豆乳、カレー粉、★カレールウ ★デミグラスソース、★ウスターソース、ケチャップ、シママース、★チキンブイヨン、★りんごピューレ ごぼう、にんじん、インゲン、★ツナ缶、コーン、クリーミードレッシング	E 617 Kcal P 22.1 g F 16.6 g	E 732 Kcal P 25.6 g F 18.4 g
10	火	ごはん クーリジシ ★豚・卵・鶏・麦・豆 ゴーヤのツナあえ ★豆・麦 紅芋団子 ★ご・豚・牛・豆	こめ ★ぶたにく、かまぼこ、こんにやく、しいたけ、とうがんとん、にんじん、★たまご、花かつお、★ポークブイヨン、★しょうゆ、シママース にがり、モーウイ、にんじん、★ツナ缶、★酢、★しょうゆ、さとう、シママース ★紅いも団子、だいたいず油(オープン調理します)	E 575 Kcal P 20.9 g F 13.3 g	E 665 Kcal P 23.8 g F 14.3 g
11	水	ごはん けんちん汁 ★鶏・豆・麦 キャベツ入り平つくね ★鶏・豚 オレンジ ★オ	こめ ★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、花かつお、★チキンブイヨン、★しょうゆ、シママース ★キャベツ入り平つくね ★オレンジ	E 526 Kcal P 21.4 g F 14.2 g	E 622 Kcal P 24.6 g F 15.7 g
12	木	なすミートスパゲティ ★麦・豚・豆・鶏・リ ささみチーズフライ ★乳・麦・鶏・豆 ステックタルト ★豆・リ	★スパゲティ、★ぶたにく、★ぶたレバー、★だいたいず、なす、にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトピューレ、トマトケチャップ、トマトジュース ★デミグラスソース、★ウスターソース、さとう、にんにく、赤ワイン、シママース、だいたいず油、★ポークブイヨン ★ささみチーズフライ ★ステックタルト	E 679 Kcal P 27.3 g F 24.5 g	E 788 Kcal P 32.5 g F 29.3 g
13	金	ごはん 魚そうめん汁 ★鶏・麦・豆 かぼちゃのそぼろ煮 ★鶏・豆・麦	こめ ★とりにく、魚そうめん、にんじん、もずく、ねぎ、花かつお、★しょうゆ、シママース ★とりにく、★だいたいず、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、★絹厚揚げ、★あお豆、だいたいず油、しょうが、本みりん、料理酒、★しょうゆ、さとう、花かつお	E 560 Kcal P 25.6 g F 12.8 g	E 667 Kcal P 29.4 g F 13.8 g
16	月	コッペパン ★麦・乳・豆 クラムチャウダー ★豚・麦・乳・豆・鶏 ウインナーのチリソースかけ ★麦・牛・豚	★コッペパン 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、こまつな、★こむぎご ★マーガリン、★脱脂粉乳、こしょう、★ポークブイヨン、シママース、★生クリーム、だいたいず油 ★無塩せきロングウインナー、たまねぎ、にんにく、トマトケチャップ、トマトピューレ、さとう、タバスコ、だいたいず油	E 629 Kcal P 26.6 g F 27.1 g	E 706 Kcal P 29.4 g F 29.1 g
17	火	ごはん 冬瓜の中華煮 ★豆・豚・麦・ご・鶏 フルーツ杏仁 ★も・豆	こめ とうがんとん、★とうふ、★ぶたにく、★だいたいず、たまねぎ、にんじん、きくらげ、こまつな、しょうが、にんにく ★しょうゆ、さとう、だいたいず油、★ごま油、シママース、★ポークブイヨン、でん粉 パイン缶、★フルーツカクテル、★もも缶、★豆乳ゼリー(杏仁風味)、シークワーサー入り四季柑	E 629 Kcal P 26 g F 18.6 g	E 751 Kcal P 30 g F 20.9 g
18	水	ごはん ごも汁 ★豚・豆・麦 ひじき炒め ★豚・豆・麦・鶏 さばのごまみそかけ ★さ・豆・ご	こめ ★ぶたにく、★とうふ、だいこん、にんじん、こまつな、しいたけ、花かつお、★うすくちしょうゆ、シママース ひじき、★ぶたにく、★油揚げ、★だいたいず、こんにやく、にんじん、キャベツ、にら、だいたいず油、さとう、★しょうゆ、料理酒、本みりん、シママース、★ポークブイヨン ★さば、★白みそ、料理酒、本みりん、さとう、しょうが、★ごま	E 644 Kcal P 29 g F 24.3 g	E 775 Kcal P 34.5 g F 28.8 g
19	木	ごはん ゆし豆腐 ★豆・麦 にんじんしりしり ★豆・卵・麦 手作りアガラサー ★麦・豆 ポロポロジュシー ★豚・鶏・麦・豆	こめ ★ゆし豆腐、ねぎ、花かつお、★しょうゆ、シママース にんじん、たまねぎ、にら、★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 ★強力粉、ベーキングパウダー、黒糖、ウージパウダー、★豆乳、重曹 こめ、★ぶたにく、にんじん、アーサ、しいたけ、こまつな、花かつお、★ポークブイヨン、★しょうゆ、シママース	E 622 Kcal P 25.5 g F 17.8 g	E 738 Kcal P 29.6 g F 19.9 g
20	金	タマナーチャンブルー ★豆・麦 さつまいもの天ぷら ★麦	★とうふ、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、チキアギ、★ツナ缶、だいたいず油、★しょうゆ、シママース、こしょう ★さつまいも天ぷら、だいたいず油(揚げ2回目)	E 470 Kcal P 19.8 g F 22.4 g	E 536 Kcal P 22.5 g F 25.4 g
24	火	冷やし中華(めん) ★麦・豆・ご 冷やし中華(スープ) ★麦・豆・リ・ご 冷やし中華(ナムル) ★ご・麦・豆 きびなごフライ ★麦・豆 さつまいもステーキ	★冷やし中華めん ★冷やし中華スープ わかめ、にんじん、もやし、きゅうり、コーン、★ごま、★しょうゆ、さとう、★特濃酢、★ごま油 ★きびなごフライ(揚げ3回目) さつまいもステーキ	E 577 Kcal P 22.2 g F 19.9 g	E 686 Kcal P 26.1 g F 22.6 g
25	水	ごはん うちなみそ汁 ★豚・鶏・豆 もずく丼 ★豚・豆・麦・鶏 カラフルピラフ ★豚・鶏・豆	こめ ★ぶたにく、★無添加ポークランチョンミート、★とうふ、だいこん、にんじん、とうがんとん、こまつな、花かつお、★白みそ、★麦みそ もずく、★ぶたにく、★だいたいず、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、さとう、★しょうゆ、本みりん、料理酒、でん粉、★ポークブイヨン、だいたいず油 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、ピーマン ★ポークブイヨン、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	E 581 Kcal P 28.4 g F 15.7 g	E 693 Kcal P 32.8 g F 17.5 g
26	木	タンダーチキン ★鶏・豆 シークワーサーゼリー	★とりにく、カレー粉、チリパウダー、シママース、こしょう、★豆乳ヨーグルト、にんにく、さとう シークワーサーゼリー	E 582 Kcal P 23.2 g F 19.2 g	E 670 Kcal P 26.8 g F 21.8 g
27	金	ごはん 鶏じゃが ★鶏・豆・麦 手作りくずもち ★豆 納豆 ★豆・麦	こめ ★とりにく、料理酒、にんにく、だいたいず油、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、シママース、花かつお タピオカ粉、白豆、白いんげん豆、こくとう、シママース、★きなこ、★豆乳、でんぶん ★ステック納豆	E 675 Kcal P 26.2 g F 18.6 g	E 800 Kcal P 29.7 g F 20.6 g
30	月	ごはん やさいスープ ★鶏・豆・牛・麦 タコスミート ★豚・豆・リ 蒸しやさい スライスチーズ ★乳	こめ ★とりにく、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、だいこん、ブロッコリー、★チキンブイヨン、★コンソメ粉末、★しょうゆ、シママース、こしょう、だいたいず油 ★ぶたにく、★ぶたレバー、★だいたいず、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、だいたいず油、★ウスターソース、トマトピューレ キャベツ、きゅうり ★スライスチーズ	E 662 Kcal P 31.2 g F 23.4 g	E 777 Kcal P 35.8 g F 25.8 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) 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、かたくちいわし、チリメン、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。