

詳細献立表

2025年7・8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月						
1	火	ごはん 牛乳	ごはん	こめ	E 591 Kcal	E 696 Kcal
			イナムドゥチ ★豚・鶏・豆	★ぶたにく、こんにやく、かまぼこ、しいたけ、花かつお、★ポークパイオン、★甘口白みそ	P 28.2 g	P 32.9 g
			ゴーヤチャンプルー ★豚・豆・卵・麦	★ぶたにく、★ツナ缶、★とうふ、にがうり、シママース、にんじん、たまねぎ、★たまご、だいたい油、★しょうゆ	F 17.1 g	F 19 g
			オレンジ ★オ	★オレンジ		
2	水	牛乳	コッペパン(その他の学校) ★麦・乳・豆	★コッペパン	E 630 Kcal	E 714 Kcal
			揚げパン(大里地区) ★麦・乳・豆・ア	★コッペパン、★きなこ、★粉末アーモンド、さとう、粉末黒糖、★脱脂粉乳、だいたい油(揚げ1回目)	P 23.4 g	P 26.6 g
			パンキンスープ	★とり肉、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、かぼちゃペースト、★あお豆、★乳不使用マーガリン、米粉、★豆乳	F 18.5 g	F 20.2 g
			★鶏・豆・豚	だいたい油、白ワイン、シママース、★ポークパイオン、こしょう		
			ジャーマンポテト ★豚	★無塩せきウインナー、じゃがいも、たまねぎ、コーン、ブロッコリー、シママース、こしょう、だいたい油、ガーリックパウダー		
イチゴジャム(その他の学校) ★リ	★イチゴジャム					
3	木	牛乳	ごはん	こめ	E 614 Kcal	E 718 Kcal
			大根のそぼろに ★豚・鶏・麦	だいこん、★ぶたにく、★大豆、にんじん、たまねぎ、★絹厚揚げ、こまつな、だいたい油、★ポークパイオン、本みりん、さとう、シママース、★しょうゆ、でん粉	P 30.9 g	P 34.6 g
			魚のシークワサー ★しょうゆかけ ★麦・豆	シルバー、★しょうゆ、さとう、シークワサー果汁、でん粉	F 19 g	F 20.6 g
4	金	牛乳	カレーピラフ ★麦・乳・豆・鶏・豚	こめ、★カレーピラフの素 小麦:ポークエキス由来	E 647 Kcal	E 805 Kcal
			ポトフ ★鶏・豚	★とり肉、★ミニカケルウインナー、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、ブロッコリー	P 20.2 g	P 23.4 g
			手作りチョコミントスコーン ★麦・乳・豆	にんにく、★チキンパイオン、シママース、こしょう、だいたい油	F 20.3 g	F 22.9 g
7	月	牛乳	ちらしずし ★麦・豆・鶏	こめ、★ちらしずしの素	E 579 Kcal	E 745 Kcal
			あまのがわスープ ★麦・豆・鶏	魚そうめん、だいこん、もずく、しいたけ、にんじん、オクラ、花かつお、しょうが、★しょうゆ、★チキンパイオン、シママース	P 17.6 g	P 21.5 g
			お星さまコロッケ ★麦・鶏・豚	★お星さまコロッケ、だいたい油(揚げ2回目)	F 13.3 g	F 16.5 g
			七夕ゼリー ★豆	★七夕ゼリー		
8	火	牛乳	ごはん	こめ	E 697 Kcal	E 809 Kcal
			麻婆へちま	★とうふ、★ぶたにく、★だいたい、★ぶたレバー、しいたけ、へちま、にんじん、たまねぎ、にら、だいたい油、★ごま油、にんにく、しょうが	P 27.1 g	P 31.4 g
			★豆・豚・ご・麦・ゼ・牛・鶏	★トウバンジャン、オイスターソース、★麻婆豆腐の素、★赤みそ、さとう、★ポークパイオン、★しょうゆ、でん粉	F 24.1 g	F 26.3 g
中華ポテト	中華ポテト					
9	水	牛乳	きのこスパゲティ	★スパゲティ、★ぶたにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、きくらげ、しめじ、えのきたけ、こまつな、だいたい油、★乳不使用マーガリン	E 603 Kcal	E 678 Kcal
			★麦・豚・豆・鶏	にんにく、こしょう、★しょうゆ、シママース、★ポークパイオン	P 27.9 g	P 32.5 g
			チキンのバジル焼き ★鶏・乳	★とり肉、★ジェノパペースト、料理酒、バジル	F 26.1 g	F 29.1 g
シークワサータルト ★豆	★シークワサータルト					
10	木	牛乳	ごはん	こめ	E 559 Kcal	E 666 Kcal
			チムシنج ★豚・麦・豆	★ぶたにく、★ぶたレバー、じゃがいも、にんじん、とうがん、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	P 27.7 g	P 31.9 g
			からしな炒め ★豆・麦	からしな、にんじん、もやし、★とうふ、★ツナ缶、だいたい油、★しょうゆ、シママース、こしょう	F 16.6 g	F 18.5 g
納豆みそ ★豆	★ひきわり納豆、★甘口白みそ、★ツナ缶、糸けずり、にら、しょうが、さとう、本みりん、だいたい油					
11	金	牛乳	ごはん	こめ	E 562 Kcal	E 670 Kcal
			あさりの味噌汁 ★豆	あさり、だいこん、はくさい、★とうふ、わかめ、ねぎ、花かつお、★赤みそ、★白みそ	P 27.7 g	P 32.2 g
			ねぎ塩アゲ豚丼	★ぶたにく、なげがね、こんにやく、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、もやし、しょうが、だいたい油、料理酒、さとう	F 14.1 g	F 15.6 g
			★豚・麦・ご・豆	★しょうゆ、シママース、にんにく、★ごま油、★いりごま、シークワサー果汁、こしょう、でん粉		
手作りココアビーンズ ★豆	★いり大豆、ココアパウダー、さとう					
14	月	牛乳	ごはん	こめ	E 599 Kcal	E 711 Kcal
			冬瓜の煮つけ ★豚・豆・麦	★ぶたにく、こんにやく、★絹厚揚げ、ポール天、こんぶ、にんじん、とうがん、こまつな、花かつお、だいたい油、料理酒、★しょうゆ、さとう、本みりん、シママース	P 18.7 g	P 21.4 g
			べにいもきんとん ★乳・豆	紅いもペースト、三温糖、★生クリーム、★マーガリン、白玉餅、だんご	F 13.5 g	F 14.6 g
15	火	牛乳	黒糖パン ★麦・乳・豆	★黒糖パン	E 622 Kcal	E 716 Kcal
			ゴーヤ入り豚しゃぶサラダ ★豚・ご	★ぶたにく、にがうり、きゅうり、キャベツ、コーン、★ごまドレッシング、★いりごま	P 25.8 g	P 29.1 g
			島野菜のクリーム煮	★とり肉、★マカロニ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、とうがん、こまつな、★マーガリン、★こむぎご	F 22.8 g	F 25.4 g
★鶏・麦・乳・豆	★脱脂粉乳、シママース、にんにく、★チキンパイオン、だいたい油、こしょう、★生クリーム					
16	水	牛乳	ごはん	こめ	E 546 Kcal	E 637 Kcal
			中華スープ ★鶏・麦・豆・ご・豚	★とり肉、たけのこ、きくらげ、にんじん、なげがね、なると、こまつな、しょうが、花かつお、★しょうゆ、シママース、★ごま油、料理酒、★中華からスープ	P 20.5 g	P 23.3 g
			パンサンスー ★鶏・麦・豆・ご	★とりさきみちゃんく、緑豆はるさめ、にんじん、もやし、きゅうり、さとう、★酢、★しょうゆ、★ごま油、★いりごま	F 13.4 g	F 14.1 g
美らキャロット餃子 ★麦・豆・ご	★美らキャロット餃子					
17	木	牛乳	クアージュシー ★豚・麦・豆	こめ、カルシウム米、★ぶたにく、かまぼこ、にんじん、しいたけ、ねぎ、だいたい油、★しょうゆ、本みりん、料理酒、シママース、花かつお	E 589 Kcal	E 679 Kcal
			県産マゴロフライ ★麦・豆	マゴロ、★パン粉、バター液、シママース、こしょう、だいたい油(揚げ3回目)	P 27.3 g	P 32.2 g
			カップもずく ★麦・豆	★味付けもずく	F 16.5 g	F 18.2 g
18	金	牛乳	きびごはん	こめ、きび	E 610 Kcal	E 724 Kcal
			なつやすいかレー	★とり肉、★ぶたレバー、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、へちま、なす、ピーマン、だいたい油、★こむぎご、★乳不使用マーガリン、★豆乳、カレー粉	P 20.3 g	P 23.1 g
			★鶏・豚・麦・豆・牛・り	★カレールー、★ウスターソース、★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、★チキンパイオン	F 12.4 g	F 13.1 g
アセロラポンチ ★も・り	パイン缶、★もも缶、★フルーツカクテル、シークワサー果汁、★アセロラジュレ、★アセロラシロップ					
8月						
29	金	牛乳	ごはん	こめ	E 654 Kcal	E 760 Kcal
			もずくスープ ★鶏・麦・豆	もずく、だいこん、えのきたけ、なると、長ねぎ、花かつお、★チキンパイオン、シママース、★しょうゆ	P 31.8 g	P 36.9 g
			肉そぼろ丼 ★豚・鶏・豆・麦	★ぶたにく、★とり肉、★だいたい、★スジナシインゲン、たまねぎ、にんじん、コーン、だいたい油、料理酒、本みりん、さとう、★しょうゆ、しょうが、にんにく	F 16.8 g	F 18 g
			ふわっといちご ★豆	★ふわっといちご		

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) 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(リ) ゼラチン(ゼ)

- ・のり、カエリ、きびご、かたくりわし、しらすは、えび、かにかが混ざる漁法で捕獲され、アサリなどの二枚貝はかにかが共生しています。
- ・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、かにかを食べています。
- ・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。