

詳細献立表

2026年 10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
1	木	 ごはん もずくスープ ★鶏・麦・豆・ご じゃがいものしおこうじいため ★豚・麦・豆 きなこおはぎ ★豆	こめ	E 653 Kcal P 23.1 g F 14.3 g	E 747 Kcal P 26 g F 15.5 g
			★とり肉、もずく、だいこん、えのきたけ、なると、コーン、ながねぎ、花かつお、★チキンブイヨン、シママース、★しょうゆ、★ごま油、★いりごま		
			★無塩せきベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、だいず油、塩こうじ、★うすくちしょうゆ、シママース、こしょう		
			★おはぎ(きなこ)		
2	金	 ごはん つみれじる ★麦・豆 みそカツ ★麦・豚・鶏・ご おかかあえ ★麦・豆	こめ	E 611 Kcal P 26.8 g F 20.6 g	E 824 Kcal P 36.7 g F 28.8 g
			いわしのつみれ団子、だいこん、★とうふ、ほうれんそう、えのきたけ、ながねぎ、花かつお、★うすくちしょうゆ、シママース		
			★ローストンカツ、揚げ油(揚げ1回目)、★赤だし、グラニュー糖、にんにく、料理酒、★ごま油、★いりごま		
			もやし、ブロッコリー、にんじん、かつおぶし、★しょうゆ、★特濃酢、さとう、シママース		
5	月	 きびごはん キーマカレー ★豚・豆・り・鶏 こまつなアーモンドあえ ★麦・豆・ご・ア	こめ、もちきび	E 630 Kcal P 21.2 g F 17.6 g	E 742 Kcal P 24.2 g F 19.5 g
			★ぶた肉、★豚レバー、レンズ豆、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、なす、ピーマン、だいず油、にんにく、★乳不使用マーガリン、米粉、★豆乳、カレー粉、米粉のカレールウ、米粉のデミグラスベース、★ウスターソース、トマトケチャップ、シママース、★チキンブイヨン、★りんごピューレ、白花豆いんげん豆ペースト、ウージパウダー		
			こまつな、もやし、にんじん、さとう、★うすくちしょうゆ、★ごま油、★アーモンド		
6	火	 ごはん にくどうふ ★牛・豆・麦 こざかなと大豆のかおりあえ ★豆・ご・麦 オレンジ1/4 ★オ	こめ	E 644 Kcal P 27.3 g F 21.9 g	E 762 Kcal P 31.5 g F 24.7 g
			★ぎゅう肉、★厚揚げ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ながねぎ、しいたけ、こんにやく、だいず油、★しょうゆ、さとう、本みりん、料理酒、シママース		
			カエリ、★大豆、★いりごま、青のり粉、水あめ、さとう、★しょうゆ、本みりん		
			★オレンジ		
7	水	 ミートソーススパゲティ ★麦・豚・鶏・豆・り イカフライ ★麦・イ・豆 シュウクリーム(いちご) ★り・ゼ・乳・卵・豆・麦 アーモンド(中のみ) ★ア	★スパゲティ、★ぶた肉、★豚レバー、にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト缶、トマトピューレ、トマトケチャップ、★デミグラスソース、★ウスターソース、にんにく、赤ワイン、シママース、だいず油、オリブ油	E 611 Kcal P 20.4 g F 26.1 g	E 784 Kcal P 26.5 g F 35.8 g
			★イカフライ、揚げ油(揚げ2回目)		
			★シュウクリーム(いちご)		
			★アーモンド、植物油脂、食塩		
8	木	 しそごはん まごわやさしい汁 ★豆・ご なすのひきにくいため ★牛・豚・豆・麦・ご ヨーグルッペムース ★乳	こめ、ゆかり	E 598 Kcal P 24.5 g F 14 g	E 732 Kcal P 29 g F 15.3 g
			★大豆、かまぼこ、わかめ、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、えのきたけ、ねぎ、★すりごま、花かつお、★白みそ、★赤みそ		
			★ぎゅう肉、★ぶた肉、★大豆、なす、にんじん、たまねぎ、いんげん、だいず油、料理酒、★しょうゆ、さとう、シママース、★ごま油		
			★ヨーグルッペムース		
9	金	 ごはん ゲーンチューンウンセン (春雨スープ) ★鶏・麦・豆 ガバオライス ★豚・豆・り・麦・ご 手作りこくとうきなこバー ★ゼ・豆	こめ	E 627 Kcal P 25.3 g F 18.7 g	E 748 Kcal P 29.1 g F 20.9 g
			★ノンフライつくね、緑豆はるさめ、にんじん、はくさい、しいたけ、★チキンブイヨン、花かつお、シママース、★しょうゆ、ナンプラー、こしょう		
			★ぶた肉、★大豆、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、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、★豆板醤、シママース、こしょう、★ごま油、だいず油、ウージパウダー		
			コーンフレーク、★マシュマロ、こくとう、★きな粉、★乳不使用マーガリン		
13	火	 ごはん へちまのみそじる ★豚・豆 ちくわのマヨネーズやき ★乳 シークワサーだんご	こめ	E 636 Kcal P 21.1 g F 16.2 g	E 742 Kcal P 23.8 g F 17.7 g
			★ぶた肉、★とうふ、にんじん、わかめ、へちま、こまつな、花かつお、★白みそ、★麦みそ		
			ちくわ、ノンエッグマヨネーズ、★生クリーム、★脱脂粉乳、かつおぶし、青のり粉		
			白玉餅だんご、シークワサー果汁、さとう		
14	水	 コッペパン ★麦・乳・豆 スコッチブロス ★鶏・麦・豆・牛 やさしい入りポークチャップ ★豚・豆・り・麦・牛 フレンチフライ	★コッペパン	E 574 Kcal P 27.9 g F 18.6 g	E 656 Kcal P 31.8 g F 20.6 g
			★とり肉、白いんげん豆、押し麦、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、セロリ、だいず油、★しょうゆ、こしょう、★コンソメ粉末、★チキンブイヨン、シママース		
			★ぶた肉、たまねぎ、エリンギ、マッシュルーム、にんじん、ピーマン、だいず油、にんにく、赤ワイン、トマトケチャップ、★ウスターソース、★しょうゆ、こしょう、★コンソメ粉末、シママース		
			フレンチポテト、揚げ油(揚げ1回目)、シママース		
15	木	 ごはん アーサ入りゆしどうふ ★豆・麦 フータシャー ★麦・卵・豆 ごもくあげどうふ ★麦・豆・豚・鮭	こめ	E 625 Kcal P 26.9 g F 23.6 g	E 726 Kcal P 30.9 g F 25.7 g
			★ゆし豆腐、アーサ、花かつお、★しょうゆ、シママース		
			★湿麩、★たまご、シママース、だいず油、★ツナ缶、にんじん、キャベツ、にら、★しょうゆ、こしょう		
			★五目揚豆腐		
16	金	 くろこめごはん イナムドゥチ ★豚・豆・鶏 ババイヤイリチー ★豚・豆・麦 カーブチー	こめ、黒米	E 632 Kcal P 27.2 g F 18.9 g	E 744 Kcal P 31.4 g F 21.3 g
			★ぶた肉、こんにやく、かまぼこ、★油揚げ、しいたけ、花かつお、★ポークブイヨン、★甘口白みそ		
			ババイヤ、★無塩せきベーコン、★ツナ缶、にんじん、キャベツ、にら、チキアギ、だいず油、にんにく、★しょうゆ、シママース		
			カーブチー		
19	月	 くりといもの秋おこわ ★鶏・麦・豆 さばの黄金やき ★さ スティックりんごタルト ★り・豆	こめ、もち米、カルシウム米、★とり肉、しいたけ、くり、さつまいも、にんじん、ごぼう、しめじ、白かまぼこ、だいず油、シママース、★しょうゆ、料理酒、★チキンブイヨン、花かつお	E 755 Kcal P 30.1 g F 31.4 g	E 863 Kcal P 34.9 g F 35.7 g
			★さば、シママース、こしょう、たまねぎ、にんじん、さとう、ノンエッグマヨネーズ		
			★スティックタルト(りんご)		
20	火	 ごはん サンラータン ★鶏・卵・麦・豆・ご チンジャオロース ★豚・麦・豆・ご もまん ★豆・麦	こめ	E 589 Kcal P 25.5 g F 17 g	E 688 Kcal P 29.5 g F 18.4 g
			★とり肉、★たまご、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが、★チキンブイヨン、★うすくちしょうゆ、★酢、シママース、こしょう、★ごま油、でん粉		
			★ぶた肉、★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、さとう、オイスターソース、★豆板醤、でん粉、にんにく、シママース、★ごま油、だいず油		
			★ひとくち桃まん		
21	水	 のどごしいっぱい細うどん ★鶏・豆・豚・麦 うどん(麺) ★麦 キャベツのうまだれいため ★豚・麦・豆・ご たこのたこやき ★豆・麦 米粉のさつまいもと栗のタルト ★豆	★とりにく、★油揚げ、なると、にんじん、ながねぎ、しいたけ、花かつお、★ポークブイヨン、シママース、★しょうゆ、料理酒、本みりん	E 592 Kcal P 28.5 g F 21.3 g	E 673 Kcal P 32.6 g F 22.8 g
			★うどん		
			★ぶた肉、にんにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、だいず油、★しょうゆ、料理酒、本みりん、オイスターソース、さとう、シママース、★ごま油、でん粉		
			★タコdeたこやき		
22	木	 ごはん 秋やさいのとんじる ★豚・豆 コロッケ ★豆・麦・豚 きりぼしだいこんサラダ ★鶏・ご・麦・豆	こめ	E 639 Kcal P 22.7 g F 20.4 g	E 795 Kcal P 26.6 g F 25.1 g
			★ぶた肉、★とうふ、れんこん、さつまいも、にんじん、こまつな、こんにやく、花かつお、★白みそ、★赤みそ		
			★国産豚肉のコロッケ、揚げ油(揚げ2回目)		
			切干大根、★とりさき、にんじん、もやし、ほうれんそう、★ごまドレッシング、★しょうゆ、さとう、★いりごま		
23	金	 ごはん わかめスープ ★豆・さ・麦 タッカルビ ★鶏・麦・豆・ご ベビーチーズ ★乳	こめ	E 525 Kcal P 24.4 g F 14.1 g	E 614 Kcal P 27.9 g F 14.8 g
			わかめ、★とうふ、にんじん、だいこん、ねぎ、えのきたけ、コーン、★煮干しだし、花かつお、★しょうゆ、シママース、こしょう		
			★とりにく、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、にんにく、しょうが、だいず油、★しょうゆ、さとう、シママース、★ごま油、でん粉、★コチュジャン		
			★ベビーチーズ		
26	月	 ごはん わかたけじる ★豆・麦 わふうハンバーグ ★豆・豚・鶏・麦 コールスローサラダ れいとうみかん	こめ	E 577 Kcal P 22.4 g F 15.7 g	E 704 Kcal P 27.6 g F 18.6 g
			★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		
			★うす味ハンバーグ、たまねぎ、マッシュルーム、★しょうゆ、本みりん、さとう、料理酒、でん粉		
			キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、コールスロードレッシング		
27	火	 きびごはん とうがんのスープ ★鶏・麦・豆 きんぴら丼 ★牛・豚・麦・豆・ご カルフィッシュ(中のみ)	こめ、もちきび	E 617 Kcal P 29.2 g F 13.9 g	E 740 Kcal P 36.2 g F 15.3 g
			★とり肉、とうがん、にんじん、ながねぎ、こまつな、緑豆はるさめ、花かつお、★チキンブイヨン、★しょうゆ、料理酒、シママース、こしょう		
			★ぎゅう肉、★ぶた肉、★ぶたレバー、だいず、ごぼう、にんじん、たまねぎ、だいず油、料理酒、★しょうゆ、さとう、★赤みそ、★豆板醤、★ごま油、ウージパウダー		
			カルフィッシュ		
28	水	 コーンチーズトースト (佐敷・知念地区) ★麦・乳・豆 食パン(その他の地区) ★麦・乳・豆 ブラウンシチュー ★豚・豆・り ジャーモンポテト ★豚 いちごジャム(その他の地区) ★り	★食パン、コーン、★ツナ缶、ノンエッグマヨネーズ、★ナチュラルチーズ、こしょう、パセリ	E 588 Kcal P 22 g F 33.2 g	E 666 Kcal P 25.1 g F 38.1 g
			★食パン		
			★ぶた肉、レッドキドニー、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム、グリーンピース、★乳不使用マーガリン、米粉のハヤシルウ、野菜ブイヨン、米粉のデミグラスベース、にんにく、赤ワイン、トマト缶、トマトケチャップ、★ウスターソース、シママース、ウージパウダー		
			★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、だいず油、にんにく、ガーリックパウダー、パセリ		
29	木	 ごはん シブインブシー ★豚・豆・鶏 グルクンのもずくあんかけ ★麦・豚・豆	こめ	E 616 Kcal P 27.4 g F 18.8 g	E 716 Kcal P 30.3 g F 20 g
			★ぶた肉、とうがん、にんじん、こんぶ、チキアギ、★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、だいず油、★ポークブイヨン		
			グルクン、でん粉、★こむぎご、揚げ油(揚げ3回目)、★ぶた肉、もずく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、★しょうゆ、本みりん、さとう、しょうが、だいず油		
30	金	 ごはん 冬瓜のみそじる ★豚・豆 鶏肉の照り焼き ★鶏・麦・豆 こんぶのつくだに ★ご・麦・豆	こめ	E 567 Kcal P 25.9 g F 16.5 g	E 677 Kcal P 30.4 g F 18.5 g
			★ぶた肉、とうがん、にんじん、こんにやく、★とうふ、ねぎ、★麦みそ、花かつお、だし昆布		
			★とりにく、★しょうゆ、本みりん、さとう、にんにく、しょうが		
			こんぶ、きくらげ、★いりごま、しょうが、★しょうゆ、料理酒、本みりん、さとう、シママース、★ごま油		

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（9品目）	えび（え）かに（か）くるみ（く）小麦（麦）そば（そ）卵（卵）乳（乳）落花生・ピーナッツ（ピ）カシューナッツ（カ）
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）ピスタチオ（ピス）
		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、ひじきは、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。
- ・練り製品(ちくわ、ボール天、魚そうめん等)は、スケソウダラ、イトヨリダイを使用しています。

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。