詳細献立表

2026年 11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
2	月	黒糖パン（その他の地区）★麦・乳・豆	★黒糖パン	E 731 Kcal	E 842 Kcal
		コーンチーズトースト（大里地区）★麦・乳・豆	★食パン,コーン,★ツナ缶,ノンエッグマヨネーズ,★チーズ,こしょう,パセリ	P 27.9 g	P 31.8 g
		パンプキンスープ★鶏・豚・豆	★とり肉,★無塩せきベーコン,にんじん,たまねぎ,かぼちゃ,★あお豆,だいず油,★乳不使用マーガリン,米粉,★豆乳,白ワイン,シママース,こしょう,★ポークブイヨン,米粉のホワイトルウ	F 35.3 g	F 40.2 g
		鉄カルサラダ ★豆・ご	ひじき,にんじん,コーン,ブロッコリー,★大豆,ちりめん,★すりごま,★ごまドレッシング		
4	水	しわとり梅ごはん	こめ,カリカリ梅,ゆかり	E 600 Kcal	E 717 Kcal
		最後に笑うふすまし汁★麦・豆	魚そうめん,だいこん,★京花麸,にんじん,こまつな,ながねぎ,★うすくちしょうゆ,シママース,花かつお,昆布だし	P 21 g	P 23.7 g
		いいものナゲット ★豆・鶏	★チキンナゲット,だいず油（揚げ1回目）	F 17.6 g	F 17.9 g
		クッキングツリーサラダ★麦・豆・ゼ	ブロッコリー,カリフラワー,きゅうり,にんじん,★タンカンドレッシング　※小麦を含む原材料・・・醸造酢		
		天晴れレモンゼリー	レモンゼリー		
5	木	ごはん	こめ	E 574 Kcal	E 682 Kcal
		チムシンジ ★豚・麦・豆	★ぶたにく,★ぶたレバー,じゃがいも,にんじん,だいこん,にら,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 25.9 g	P 29.9 g
		クーブイリチー ★豚・麦・豆・鶏	★ぶたにく,こんぶ,かまぼこ,切干大根,にんじん,こんにゃく,だいず油,★しょうゆ,本みりん,さとう,シママース,★ポークブイヨン,かつおだし	F 17 g	F 18.7 g
		てづくりごまがし ★ご・ア・ゼ・豆	★いりごま,★アーモンド,コーンフレーク,★マシュマロ,レーズン,★乳不使用マーガリン		
6	金	栗ごはん	こめ,蒸し栗	E 601 Kcal	E 706 Kcal
		いしかりじる ★鮭・豆	★鮭,だいこん,はくさい,にんじん,★油揚げ,しめじ,ねぎ,花かつお,★白みそ	P 26.3 g	P 30.6 g
		ごぼうのうまに ★鶏・麦・豆	★とりにく,ごぼう,にんじん,いんげん,こんにゃく,だいず油,★しょうゆ,しょうが,料理酒,さとう,本みりん,シママース,かつおだし	F 14.5 g	F 15.8 g
		さつまいもスティック	さつまいもスティック		
9	月	カラフルピラフ ★豚・鶏・豆	こめ,カルシウム米,★無塩せきベーコン,★とり肉,グリンピース,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,ウージパウダー		E 808 Kcal P 28.2 g F 29 g
		さばのマリネ ★さ・麦	★さば,たまねぎ,トマト,黄ピーマン,パセリ,シークヮーサー果汁,さとう,★酢,白ワイン,シママース,オリーブ油		
		コーンフレーク	コーンフレーク		
10	火	きびごはん	こめ,きび	E 679 Kcal	E 801 Kcal
		あきやさいカレー ★鶏・豚・豆・り・麦・も	★とりにく,★ぶたレバー,かぼちゃ,さつまいも,たまねぎ,にんじん,しめじ,ほうれんそう,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,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,白いんげん豆,ウージパウダー,★お好み焼きソース	P 21.7 g F 13.2 g	P 25 g F 14.2 g
		カラフル白玉ポンチ ★も	パイン★黄桃,洋なし,さとう,ぶどう,チェリー,シークヮーサー果汁,カラフルボール（餅）		
11	水	ごはん	こめ	E 630 Kcal	E 734 Kcal
		焼き肉丼 ★牛・麦・豆・り	★ぎゅうにく,にんにく,料理酒,本みりん,★しょうゆ,キャベツ,たまねぎ,にんじん,黄ピーマン,エリンギ,こまつな たけのこ,切り干し大根,さとう,シママース,★ウスターソース,トマトケチャップ,こしょう,だいず油	P 23.7 g F 18.9 g	P 26.6 g F 20.6 g
		かぼちゃと豆のサラダ★豚・豆・乳	かぼちゃ,★デリカハム,たまねぎ,★あお豆,レッドキドニー,サウザンドレッシング		
		ポケモンチーズ ★乳	★型抜きチーズ（ポケモン）		
12	木	マオさんのカツオラーメン（汁）★豚・豆・麦・鶏・ご	★ぶたにく,かまぼこ,もやし,にんじん,わかめ,ながねぎ,花かつお,昆布だし,★冷凍ｶﾗﾎﾟｰｸ, ★ラーメンスープ（醤油）,★ごま油 ★しょうゆ,シママース,にんにく,しょうが	E 640 Kcal P 30.1 g	E 771 Kcal P 36.2 g
		マオさんのカツオラーメン（袋麺）★麦	★ラーメン	F 18.8 g	F 21.5 g
		ミートボール酢豚★豆・豚・鶏・麦	★ミートボール,だいず油,たまねぎ,にんじん,ピーマン,たけのこ,パイン缶,にんにく,トマトケチャップ,さとう,★しょうゆ,★特濃酢		
		バナナ ★バ	★バナナ		
13	金	ごはん	こめ	E 711 Kcal	E 837 Kcal
		野菜とチキンのトマト煮 ★鶏・豆・豚・り	★とりにく,にんじん,じゃがいも,パパイヤ,たまねぎ,しめじ,★あお豆,セロリ,ﾐｯｸｽﾋﾞｰﾝｽﾞ,にんにく,さとう,シママース,こしょう,だいず油 ★ポークブイヨン,ウージパウダー,トマトピューレ,トマトケチャップ,米粉のデミグラスベース,★ウスターソース	P 21.7 g F 20.7 g	P 24.5 g F 23.2 g
		手作りホットケーキ★麦・卵・豆	★こむぎこ,★たまご,グラニュー糖,ベーキングパウダー,だいず油,★豆乳		
		はちみつ	はちみつ		
16	月	ごはん	こめ	E 641 Kcal	E 762 Kcal
		大根のそぼろ煮 ★豚・豆・鶏・麦	だいこん,★ぶたにく,★だいず,にんじん,たまねぎ,★厚揚げ,こまつな,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 22.7 g	P 26.3 g
		べにいもきんとん ★乳・豆	紅いも,さとう,★生クリーム,★マーガリン,白玉餅だんご	F 17.7 g	F 19.5 g
17	火	チキンライス ★豆・豚・鶏	こめ,★チキンライスの素	E 681 Kcal	E 833 Kcal
		たまごやき★卵・豆・麦	★オムライス用たまごやき	P 24 g	P 27 g
		きのこのとろとろスープ ★豚・麦・乳・豆・鶏	★無塩せきベーコン,しめじ,しいたけ,マッシュルーム,たまねぎ,にんじん,じゃがいも,こまつな,★こむぎこ ★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,だいず油	F 24.4 g	F 26.8 g
		ケチャップ	トマトケチャップ		
		手作り黒糖ビーンズ ★豆	★大豆,こくとう		
18	水	食パン ★麦・乳・豆	★食パン	E 627 Kcal	E 726 Kcal
		バズーの肉団子スープ★豆・豚・鶏・牛	★ミートボール,たまねぎ,にんじん,セロリ,ブロッコリー,コーン,にんにく,★チキンブイヨン,シママース,こしょう,だいず油,★コンソメ粉末	P 24.4 g	P 27.7 g
		ツナマヨサラダ ★豆・り	キャベツ,きゅうり,にんじん,★ツナ缶,ノンエッグマヨネーズ,こしょう,★りんご酢	F 27.1 g	F 31 g
		ハムカツ ★豆・麦・豚	★ポークハムカツ,だいず油（揚げ2回目）		
19	木	黒米ごはん	こめ,黒米	E 553 Kcal	E 650 Kcal
		シカムドゥチ ★豚・鶏・麦・豆	★ぶたにく,かまぼこ,こんにゃく,しいたけ,とうがん,しょうが,花かつお,★ポークブイヨン,★しょうゆ,シママース	P 25.4 g	P 29.2 g
		ヌンクーグヮー ★豚・豆・麦	★ぶたにく,だいこん,にんじん,グリンピース,しいたけ,チキアギ,★油揚げ,★しょうゆ,本みりん,料理酒,かつおだし,だいず油,シママース	F 13.7 g	F 14.8 g
		オレンジ ★オ	★オレンジ		
20	金	ごはん	こめ	E 666 Kcal	E 771 Kcal
		ゆし豆腐 ★豆・麦	★ゆし豆腐,ねぎ,花かつお,★しょうゆ,シママース	P 26.9 g	P 31.1 g
		もずく丼 ★豚・豆・麦・鶏	もずく,★ぶたにく,★だいず, 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,だいず油	F 22.9 g	F 24.5 g
		ドーナツ ★麦・卵・乳・豆	★ポンデドーナツチョコがけ		
24	火	ごはん	こめ	E 580 Kcal	E 680 Kcal
		かきたま汁 ★豆・卵・豚・鶏・麦	★とうふ,オクラ,たまねぎ,にんじん,わかめ,★たまご,花かつお,★ポークブイヨン,★しょうゆ,シママース	P 28.2 g	P 31.4 g
		ほっけのてりやき ★麦・豆	ほっけ,にんにく,しょうが,★しょうゆ,本みりん,さとう	F 15.6 g	F 16.8 g
		やさいのごまみそに ★鶏・豆・ご	★とりにく,にんじん,だいこん,ごぼう,こんにゃく,いんげん,さとう,本みりん,料理酒,★赤みそ,★いりごま,だいず油,かつおだし		
25	水	バジルスパゲティ ★麦・鶏・豚・乳	★スパゲティ,シママース,★とりにく,★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 こしょう,にんにく,★チキンブイヨン,★ジェノバペースト,バジル	P 19.6 g F 34.9 g	P 23.9 g F 43 g
		とうもろこしグラタン ★豆	★とうもろこしグラタン		
		みかんクレープ ★豆	★米粉のクレープ（みかん）		
		小魚アーモンド（中のみ）★ア・ご	★小魚アーモンド		
26	木	ごはん	こめ	E 663 Kcal	E 767 Kcal
		野菜チャンプルー ★豚・豆・麦・ご	★ぶたにく,★とうふ,チキアギ,キャベツ,にんじん,たまねぎ,もやし,こまつな,だいず油,シママース,★しょうゆ,にんにく,★ごま油,こしょう	P 30.8 g	P 34.4 g
		納豆みそ ★豆	★納豆,★甘口白みそ,★ツナ缶,かつおぶし,にら,しょうが,さとう,本みりん,だいず油	F 23.8 g	F 25.8 g
		あじフライ ★麦	★あじフライ　※オーブン調理		
27	金	ごはん	こめ	E 718 Kcal	E 843 Kcal
		とんじる ★豚・豆	★ぶたにく,にんじん,こんにゃく,だいこん,★とうふ,こまつな,花かつお,★白みそ,★赤みそ	P 28.2 g	P 33.3 g
		鶏の唐揚げ ★鶏・麦・豆	★とりにく,シママース,こしょう,にんにく,しょうが,料理酒,★しょうゆ,でん粉,米粉,だいず油（揚げ3回目）	F 25.7 g	F 29.4 g
		ごぼうサラダ ★ご	ごぼう,にんじん,インゲン,ツナ（レトルト）,★いりごま,コーンクリーミードレッシング		
		スイートポテト ★豆	★米粉のスイートポテト		
30	月	ごはん	こめ	E 598 Kcal	E 710 Kcal
		マーボー大根 ★豆・豚・ご・麦・ゼ・牛・鶏	だいこん,★とうふ,★ぶたにく,★ぶたレバー,★大豆,しいたけ,にんじん,たまねぎ,にら,きくらげ,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,★赤みそ,さとう,★ポークブイヨン,★しょうゆ,でん粉	P 25 g F 18.2 g	P 28.9 g F 20.3 g
		バンバンジー ★鶏・ご・麦・豆	★とりささみチャンク,きゅうり,もやし,★ねりごま,★すりごま,★うすくちしょうゆ,★酢,さとう,★ごま油,しょうが		

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　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）　ピスタチオ（ピ） 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、チリメン、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。