詳細献立表

2026年 12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
1	火	牛乳	ごはん	こめ	E 601 Kcal	E 708 Kcal
			さつまいものごまみそ汁 ★豚・豆・ご	★ぶたにく、★とうふ、さつまいも、にんじん、えのきたけ、こまつな、★白ねりごま、★赤みそ、★白みそ、花かつお	P 22.8 g	P 26.1 g
			ちくぜんに ★鶏・ご・麦・豆	★とりにく、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにゃく、しいたけ、いんげん、★ごま油、★しょうゆ、料理酒、さとう、本みりん、しょうが、花かつお	F 14.8 g	F 16.2 g
			アセロラゼリー	アセロラゼリー		
2	水	牛乳	きびごはん	こめ、もちきび	E 668 Kcal	E 789 Kcal
			こくとうカレー ★鶏・り・麦・豆・牛	たまねぎ、黒糖、★りんご酢、だいず油、★とりにく、にんじん、じゃがいも、グリンピース、白花豆白いんげん豆、かぼちゃ、★りんごピューレ、★こむぎこ、★乳不使用マーガリン、カレー粉、★カレールウ、★ウスターソース、シママース、★チキンブイヨン、にんにく	P 20.3 g	P 23.1 g
			島レモネードフルーツ白玉 ★豆・も	★白玉だんご、★黄もも、洋なし、さとう、ぶどう、パイン、チェリー、ナタデココ、カットゼリーはちみつレモン、沖縄バヤリーズ島レモネード	F 13.2 g	F 14.3 g
3	木	牛乳	ぷちぷち玄米ごはん	こめ、ぷちっとモチ玄米	E 607 Kcal	E 691 Kcal
			沢煮椀 ★豚・麦・豆	★ぶたにく、だいこん、にんじん、たけのこ、ごぼう、しいたけ、ゆず、★うすくちしょうゆ、シママース、花かつお、だし昆布	P 27 g	P 29.4 g
			さんまのゆずみそ煮 ★豆	★さんまゆず味噌煮	F 16.6 g	F 16.8 g
			みかん	みかん		
4	金	牛乳	ごはん	こめ	E 614 Kcal	E 723 Kcal
			ぐだくさんみそ汁 ★豚・豆	★ぶたにく、★とうふ、だいこん、じゃがいも、にんじん、わかめ、花かつお、★白みそ、★赤みそ、ウージパウダー	P 28.5 g	P 32.9 g
			ひじきのそぼろいため ★豚・豆・麦	ひじき、★ぶたにく、★だいず、チキアギ、★油揚げ、もやし、こんにゃく、にんじん、さとう、★しょうゆ、料理酒、本みりん、シママース、花かつお、だいず油	F 17 g	F 19.1 g
			麩のココアラスク ★麦・豆	★強力麩、★乳不使用マーガリン、グラニュー糖、ココア		
7	月	牛乳	ごはん	こめ	E 609 Kcal	E 717 Kcal
			だいこんのちゅうか煮 ★豚・豆・麦・鶏・ご	★ぶたにく、★大豆、★厚揚げ、だいこん、はくさい、にんじん、たまねぎ、きくらげ、こまつな、しょうが、にんにく、だいず油、★しょうゆ、さとう、シママース、★ポークブイヨン、でん粉、★ごま油	P 19 g	P 21.3 g
			バンサンスー ★鶏・麦・豆・ご	★とりささみ、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 20 g	F 22.3 g
			青うめゼリー	青うめゼリー		
8	火	牛乳	コッペパン(その他の地区)★麦・乳・豆	★コッペパン	E 655 Kcal	E 742 Kcal
			ココア揚げパン(玉城地区)★麦・乳・豆・ア	★コッペパン、★きな粉、★粉末アーモンド、さとう、黒糖、★脱脂粉乳、ココア、揚げ油(揚げ1回目)	P 25.6 g	P 29 g
			アルファベットスープ ★鶏・麦・豆・牛	★とり肉、にんじん、だいこん、キャベツ、★アルファベットマカロニ、★チキンブイヨン、★コンソメ粉末、シママース、こしょう	F 25.2 g	F 27.5 g
			ポークビーンズ ★豚・豆・鶏・り	★ぶたにく、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、★チキンブイヨン、★ウスターソース、さとう、シママース、こしょう		
			黒豆きなこクリーム ★ご・乳・豆	★黒豆きなこクリーム		
9	水	牛乳	ナポリタン ★麦・鶏・豚・豆・り	★スパゲティ、シママース、★とり肉、★無塩せきウィンナー、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、オリーブ油、さとう、こしょう、トマトピューレ、トマトケチャップ、にんにく、★ウスターソース	E 743 Kcal	E 810 Kcal
			ささみチーズフライ ★乳・麦・鶏・豆	★ささみチーズフライ	P 23.2 g	P 25.2 g
			こめこのプリンタルト ★豆	★お米de国産豆乳プリンタルト	F 35.6 g	F 37.4 g
10	木	牛乳	ごはん	こめ	E 648 Kcal	E 777 Kcal
			おきなわおでん ★豚・ご・豆・麦	★ぶたにく、だいこん、にんじん、ちくわ、こまつな、こんぶ、こんにゃく、★ミニミニがんも、★しょうゆ、さとう、料理酒、花かつお	P 32.8 g	P 38.8 g
			さばのうめみそ焼き ★さ・豆・り・ご	★さば、★白みそ、料理酒、本みりん、★梅びしお、★いりごま	F 21.8 g	F 25.1 g
11	金	牛乳	きびごはん	こめ、もちきび	E 631 Kcal	E 789 Kcal
			あさりのみそ汁 ★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 26 g	P 30.7 g
			ねぎしおぶた丼 ★豚・麦・豆・ご	★ぶたにく、ながねぎ、こんにゃく、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、もやし、しょうが、だいず油、料理酒、さとう、★しょうゆ、シママース、にんにく、★ごま油、★いりごま、シークヮーサー果汁、こしょう、でん粉	F 17.6 g	F 19.6 g
			さつまいものオレンジソースかけ ★豆・オ	さつまいも、揚げ油(揚げ2回目)、★沖縄バヤリースオレンジ、マーマレード、★乳不使用マーガリン		
14	月	牛乳	ごはん	こめ	E 647 Kcal	E 768 Kcal
			ユッケジャンスープ ★牛・卵・鶏・麦・豆・ご	★ぎゅうにく、★たまご、だいず油、料理酒、たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、もやし、にら、★チキンブイヨン、本みりん、★しょうゆ、★赤みそ、★白みそ、唐辛子粉、シママース、こしょう、★ごま油、でん粉	P 24.4 g	P 28.6 g
			ヤンニョムチキン ★鶏・豆・麦・ご	★とりにく、シママース、こしょう、でん粉、米粉、揚げ油(揚げ3回目)、にんにく、しょうが、料理酒、トマトケチャップ、★豆板醤、さとう、水あめ、★酢、★しょうゆ、★いりごま	F 24.5 g	F 27.7 g
			アーモンドミニフィッシュ ★ご・ア	★アーモンドミニフィッシュ		
15	火	牛乳	コッペパン ★麦・乳・豆	★コッペパン	E 681 Kcal	E 772 Kcal
			ビーンズチャウダー ★鶏・豆	★とり肉、★大豆、レッドキドニー、にんにく、カレー粉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、マッシュルーム、白花豆白いんげん豆、白ワイン、米粉、★乳不使用マーガリン、米粉のカレールウ、★チキンブイヨン、シママース、パセリ、だいず油	P 38.5 g	P 42.5 g
			スラッピージョー ★牛・豚・豆・り・麦	★ぎゅうにく、★ぶたにく、たまねぎ、★大豆、だいず油、トマトケチャップ、★ウスターソース、さとう、シママース、★パン粉、タバスコ	F 26.3 g	F 29.1 g
			県産カジキのバジルやき ★乳	かじき、★ジェノバペースト、たまねぎ、ノンエッグマヨネーズ、バジル		
16	水	牛乳	ごはん	こめ	E 662 Kcal	E 810 Kcal
			もずくスープ ★鶏・麦・豆	★とりにく、もずく、だいこん、えのきたけ、なると、ながねぎ、花かつお、★チキンブイヨン、シママース、★しょうゆ	P 36.5 g	P 42.4 g
			タコスミート ★豚・豆・り	★ぶたにく、★ぶたレバー、★だいず、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、だいず油、★ウスターソース、トマトピューレ	F 21.9 g	F 23.6 g
			蒸しやさい	キャベツ、きゅうり		
			スライスチーズ ★乳	★スライスチーズ		
17	木	牛乳	沖縄そばめん ★麦	★沖縄そばめん	E 604 Kcal	E 711 Kcal
			沖縄そばだし ★麦・豚・鶏・豆	★ぶたにく、ティーダかまぼこ、白かまぼこ、ねぎ、しょうが、花かつお、★ポークブイヨン、★チキンブイヨン、★しょうゆ、本みりん、料理酒、シママース	P 32.3 g	P 37.9 g
			やさいいため ★豚・豆・麦	★ぶたにく、★厚揚げ、にんじん、もやし、キャベツ、にら、だいず油、★しょうゆ、シママース、こしょう	F 16.8 g	F 19 g
			さつま芋の手作り蒸しパン ★麦・豆	★こむぎこ、ベーキングパウダー、さとう、★豆乳、さつまいも		
18	金	牛乳	いりこ菜めし ★ご	こめ、いりこ菜めし	E 603 Kcal	E 735 Kcal
			島にんじんのみそ汁 ★豚・豆	★ぶたにく、★とうふ、島ニンジン、わかめ、えのきたけ、さんとうさい、花かつお、★白みそ、★赤みそ	P 25.4 g	P 30 g
			からしなチャンプルー ★豆・麦	からしな、シママース、にんじん、もやし、★とうふ、白かまぼこ、★ツナ缶、だいず油、★しょうゆ、こしょう	F 18.1 g	F 19.4 g
			豆乳だいふく ★豆	★豆乳だいふく		
21	月	牛乳	ごはん	こめ	E 576 Kcal	E 713 Kcal
			さといものみそ汁 ★豚・豆	★ぶたにく、★油揚げ、さといも、だいこん、ながねぎ、花かつお、★赤みそ、★白みそ	P 23.2 g	P 29.5 g
			れんこんととりにく炒め ★鶏・豚・麦・豆・ご	★とりにく、料理酒、にんにく、れんこん、さつまいも、にんじん、しめじ、インゲン、こんにゃく、だいず油、★ポークブイヨン、★しょうゆ、さとう、本みりん、★七味唐辛子、★いりごま、★ごま油	F 13.4 g	F 16.2 g
			オレンジ1/4 ★オ	★オレンジ		
			スティック納豆(中のみ) ★麦・豆	★スティック納豆		
22	火	牛乳	べにいも入りトゥンジージューシー ★豚・豆・麦・鶏	こめ、カルシウム米、★ぶたにく、★油揚げ、白かまぼこ、こんぶ、しいたけ、にんじん、紅イモ、ねぎ、だいず油、料理酒、★しょうゆ、本みりん、シママース、★ポークブイヨン、花かつお	E 659 Kcal	E 749 Kcal
			なんきんのネギソースかけ ★豚・ご・麦	かぼちゃ、★ぶたにく、ながねぎ、★ごま油、しょうが、さとう、料理酒、★しょうゆ、★酢	P 24.1 g	P 27.6 g
			こめこのメープルマフィン ★豆	★お米deメープルマフィン	F 19.4 g	F 21.4 g
23	水	牛乳	ごはん	こめ	E 547 Kcal	E 647 Kcal
			とりにくとだいこんの汁 ★鶏・豆・麦	★とりにく、★とうふ、だいこん、にんじん、こまつな、しょうが、花かつお、シママース、★しょうゆ	P 24.9 g	P 28.5 g
			にんじんしりしりー ★卵・豆・麦	★たまご、だいず油、★ツナ缶、にんじん、たまねぎ、にら、シママース、★うすくちしょうゆ	F 16.5 g	F 18.2 g
			ひじきのふりかけ ★ご・麦・豆	ひじき、だいず油、かつおぶし、ちりめん、★いりごま、ゆかり、本みりん、さとう、★しょうゆ		
24	木	牛乳	ごはん	こめ	E 646 Kcal	E 776 Kcal
			コンソメスープ ★鶏・牛・豆	★とりにく、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、ブロッコリー、だいず油、★チキンブイヨン、★コンソメ粉末、シママース、こしょう	P 22.4 g	P 26.7 g
			ハンバーグのソースかけ ★豆・鶏・豚・り	★もみの木型ハンバーグ、米粉のデミグラスベース、トマトケチャップ、★ウスターソース、さとう、マッシュルーム、えのきたけ	F 20.4 g	F 23.3 g
			カラフルサラダ ★豚・豆・乳・麦	★デリカハム、カリフラワー、コーン、きゅうり、赤ピーマン、★あお豆、オリーブ油、★酢、シークヮーサー果汁、シママース、さとう、★しょうゆ、こしょう		
			クリスマスケーキ ★豆	★クリスマスケーキ(米粉と豆乳(ﾁｮｺ))		
25	金		ごはん	こめ	E 543 Kcal	E 654 Kcal
			キムチにくじゃが ★豚・豆・り・さ・麦・鶏	★ぶたにく、はくさい、にんじん、たまねぎ、グリンピース、じゃがいも、こんにゃく、★白菜キムチ、だいず油、さとう、★しょうゆ、本みりん、★ポークブイヨン、花かつお	P 19.7 g	P 23.1 g
			マカロニサラダ ★麦	★マカロニ、ひよこ豆、きゅうり、にんじん、コーン、ノンエッグマヨネーズ、さとう、★酢、シママース、こしょう	F 7.9 g	F 9.5 g
			ジョア ★乳	★ジョアプレーン		

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、ちりめん、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。