

詳細献立表

2026年 1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 | 水 | 牛乳 | 七草ぞうすい ★鶏・豆・豚・麦 ちくぜんに ★鶏・ご・豆・麦 さばの西京やき ★さ・豆 ミニたいやき ★麦・豆 | こめ,★とりにく,にんじん,だいこん,★あお豆,だいこん葉,こまつな,しいたけ,花かつお,★ポークブイヨン,★しょうゆ,シマース ★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,三温糖,本みりん,しょうが ★さば,★甘口しろみそ,料理酒,本みりん,さとう ★ミニたいやき | E 561 Kcal P 29 g F 22.3 g | E 634 Kcal P 33 g F 25.7 g |
| 8 | 木 | 牛乳 | ごはん 白菜スープ ★鶏・麦・豆 そぼろ丼 ★卵・豚・豆・麦 | こめ ★とりにく,はくさい,にんじん,しいたけ,こまつな,花かつお,こしょう,★しょうゆ,シマース ★たまご,シマース,さとう,だいす油,★ぶたにく,★大豆,にんじん,しょうが,本みりん,料理酒,★しょうゆ,いんげん | E 583 Kcal P 29.8 g F 17.5 g | E 693 Kcal P 34.5 g F 19.5 g |
| 9 | 金 | 牛乳 | ごはん おぞうに ★鶏・麦・豆 千切りイリチー ★豚・鶏・麦・豆 | こめ ★とりにく,煮込みもち,だいこん,にんじん,なると,しいたけ,こまつな,ねぎ,花かつお,★チキンブイヨン,★しょうゆ,本みりん,シマース ★ぶたにく,切干大根,にんじん,チキアギ,こんにゃく,こんぶ,だいす油,さとう,本みりん,★ポークブイヨン,★しょうゆ,料理酒,シマース | E 545 Kcal P 22.3 g F 12.7 g | E 649 Kcal P 25.4 g F 13.7 g |
| 13 | 火 | 牛乳 | コッペパン(その他の地区) ★麦・乳・豆 揚げパン(大里地区) ★麦・乳・豆・ア ミネストローネスープ ★豚・麦・豆・鶏 豚しゃぶサラダ ★豚・ご マーマレードジャム(その他の地区) | ★コッペパン ★コッペパン,★きな粉,★粉末アーモンド,さとう,粉末黒糖,★脱脂粉乳,だいす油(揚げ1回目) ★無塩せきベーコン,マカロニ,にんじん,たまねぎ,じゃがいも,セロリ,★あお豆,トマト缶,ににく,だいす油,シマース,こしょう,★ポークブイヨン ★ぶたにく,きゅうり,赤ピーマン,キャベツ,コーン,★ごまドレッシング,★すりごま マーマレードジャム | E 594 Kcal P 24.2 g F 21.1 g | E 677 Kcal P 27.3 g F 23.5 g |
| 14 | 水 | 牛乳 | みそラーメン(めん) ★麦 みそラーメン(汁) ★豚・ご・豆・鶏 にらまんじゅう ★豆・豚・麦 りんごゼリー ★り | ★ラーメン ★ぶたにく,なると,にんじん,キャベツ,もやし,コーン,ながねぎ,わかめ,★ごま油,ににく,しょうが,花かつお,★中華がらスープ,★赤みそ,★白みそ,オイソ タースース, ★とうはんじゅん,★いりごま,こしょう ★にらまんじゅう ★りんごゼリー | E 651 Kcal P 29.4 g F 20.2 g | E 707 Kcal P 32.6 g F 21.9 g |
| 15 | 木 | 牛乳 | ごはん きのこのみそ汁 ★鶏・豆 ひじき炒め ★豚・豆・麦・鶏 いちご蒸しパン ★麦・豆 | こめ ★とり肉,しめじ,えのき,しいたけ,にんじん,だいこん,ねぎ,花かつお,★赤みそ,★白みそ ひじき,★ぶたにく,★油揚げ,★だいす,こんにゃく,にんじん,キャベツ,にら,だいす油,さとう,★しょうゆ,料理酒,本みりん,シマース,★ポークブイヨン いちご,★こむぎこベーキングパウダー,さとう,★豆乳 | E 587 Kcal P 23.8 g F 14.3 g | E 681 Kcal P 27.1 g F 15.5 g |
| 16 | 金 | 牛乳 | わかめごはん とん汁 ★豚・豆 いわしのしょうが煮 ★麦・豆 | こめ,わかめごはんの素 ★ぶたにく,ごぼう,にんじん,しいたけ,だいこん,里芋,★木綿豆腐,こまつな,花かつお,★白みそ ★いわしのしょうが煮 | E 567 Kcal P 24.2 g F 17.8 g | E 714 Kcal P 29 g F 20.4 g |
| 19 | 月 | 牛乳 | ごはん そうめん汁 ★麦・豆 クーブリチー ★豚・麦・豆・鶏 | こめ かまぼこ,魚そうめん,にんじん,しいたけ,もずく,ねぎ,花かつお,★しょうゆ,シマース ★ぶたにく,こんぶ,白かまぼこ,切干大根,にんじん,こんにゃく,だいす油,★しょうゆ,本みりん,さとう,シマース,★ポークブイヨン,花かつお | E 512 Kcal P 22.8 g F 11.8 g | E 606 Kcal P 26.2 g F 12.6 g |
| 20 | 火 | 牛乳 | 枝豆おこわ ★鶏・豆・麦 シュウマイ ★麦・豆・鶏・豚 豆乳プリン ★豆 | こめ,もち米,★とりにく,★あお豆,しめじ,にんじん,たけのこ,★油揚げ,だいす油,★しょうゆ,シマース,花かつお,★チキンブイヨン ★シュウマイ ★豆乳プリン | E 537 Kcal P 22.9 g F 18 g | E 593 Kcal P 25.1 g F 19.4 g |
| 21 | 水 | 牛乳 | ごはん 春雨スープ ★豚・豆・乳・鶏 ヤンニヨムチキン ★鶏・豆・麦・ご | こめ ★デリカハム,はるさめ,にんじん,しいたけ,こまつな,★ポークブイヨン,花かつお,シマース,こしょう,でん粉 ★とりにく,シマース,こしょう,でん粉,だいす油(揚げ2回目),ににく,しょうが,料理酒,トマトケチャップ,★とうはんじゅん,さとう,水あめ,★酢,★しょうゆ,★いりごま | E 610 Kcal P 24.3 g F 19.4 g | E 731 Kcal P 28.4 g F 22.1 g |
| 22 | 木 | 牛乳 | ごはん 冬野菜カレー ★鶏・豆・麦・牛・鶏・り フルーツポンチ ★も | こめ ★とりにく,じゃがいも,だいこん,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,だいす油,ににく,★乳不使用マーガリン,★こむぎこ,★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,トマトケチャップ,シマース,★チキンブイヨン,★りんごピューレ みかん缶,パイント,★もも缶,★フルーツカクテル,ナタデココ,シークヮーサー果汁 | E 575 Kcal P 19.7 g F 12.8 g | E 719 Kcal P 23.4 g F 13.9 g |
| 23 | 金 | 牛乳 | ごはん 五目煮 ★鶏・豆 べにいももち ★豆 | こめ ★とりにく,だいこん,にんじん,しいたけ,★だいす,こんにゃく,いんげん,花かつお,さとう,料理酒,シマース,★しょうゆ,本みりん タピオカ粉,紅イモペーストレモン果汁,さとう,シマース,★きな粉 | E 634 Kcal P 24 g F 17.9 g | E 773 Kcal P 28.2 g F 19.8 g |
| 27 | 火 | 牛乳 | ごはん ほん汁 ★豆 煮しめ ★鶏・豆・麦 | こめ ★油揚げ,にんじん,ごぼう,★あお豆,なす,かぼちゃ,花かつお,★白みそ,★赤みそ ★とりにく,いわし,★鶏,厚揚げ,こんにゃく,ポール天,角切り大根,にんじん,たけのこ,里芋,いんげん,だいす油,料理酒,★しょうゆ,さとう,本みりん,シマース,昆布だし | E 551 Kcal P 21.3 g F 13.2 g | E 651 Kcal P 24.5 g F 14.4 g |
| 28 | 水 | 牛乳 | バジルスパゲティ ★麦・鶏・豚・乳 くるまふナゲット ★麦・鶏・豆 パイントゼリー | ★スパゲティ,★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,シマース,こしょう,ににく,★チキンブイヨン,★ジェノバペースト,バジル ★くるまふナゲット,だいす油(揚げ3回目) パイントゼリー | E 552 Kcal P 21.7 g F 24 g | E 642 Kcal P 25.9 g F 27.7 g |
| 29 | 木 | 牛乳 | ごはん 栄養みそ汁 ★豆 さばの塩焼き ★さ | こめ じゃがいも,だいこん,にんじん,こまつな,ながねぎ,★油揚げ,花かつお,★赤みそ,★白みそ ★さば,シマース | E 578 Kcal P 24.1 g F 21.4 g | E 652 Kcal P 29.6 g F 19.8 g |
| 30 | 金 | 牛乳 | ごはん ゆし豆腐 ★豆・麦 タマーチャンブルー ★豚・麦・豆・ご 手作りちんすこう ★麦・豚・豆・ア | こめ ★ゆし豆腐,わかめ,ねぎ,花かつお,★しょうゆ,シマース ★ぶたにく,キャベツ,にんじん,★無添加ボーグランチョンミート,からしな,だいす油,シマース,★しょうゆ,ににく,★ごま油,こしょう ★こむぎこ,さとう,★ラード,だいす油,★粉末アーモンド,シマース | E 676 Kcal P 23.6 g F 26.3 g | E 804 Kcal P 27.3 g F 30.1 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) 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,きびなご,かたくちいわし,しらす,ひじきは,えび・かににが混ざる漁法で捕獲され,アサリなどの二枚貝はかにに共生しています。

・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,ポール天,魚そうめん等)は,スケトウダラ,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。