

詳細献立表

2026年 2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 | |
| 2 | 月 | しそごはん 牛乳 | こめ,ゆかり ★とりにく,はくさいしめじにんじん,わかめ,花かつお,★白みそ,★赤みそ ★ぶたにく,料理酒,にんにく,だいす油,にんじん,たまねぎ,じゃがいも,こんにゃく,★油揚げ,グリンピース,本みりん,★しょうゆ,さとう,かつおだし りんご ★りんご | E 552 Kcal P 23.4 g F 12.6 g | E 685 Kcal P 27.6 g F 13.8 g | |
| 3 | 火 | ごはん 牛乳 | こめ ★ゆし豆腐,ねぎ,花かつお,★しょうゆ,シママース もずく井 ★豚・豆・麦・鶏 シーカワーサーゼリー | E 586 Kcal P 25.9 g F 15.2 g | E 692 Kcal P 30.1 g F 16.8 g | |
| 4 | 水 | ごはん 牛乳 | こめ 鬼退治汁 ★豚・豆 いわしのみぞれ煮 ★妻・豆・さ 手作りコアビーンズ ★豆 | E 602 Kcal P 28.2 g F 19.2 g | E 700 Kcal P 31.6 g F 20.3 g | |
| 5 | 木 | ごはん 牛乳 | こめ マー婆ー大根 ★豆・豚・ご・麦・ゼ・牛・鶏 パンパンジー ★鶏・ご・豆・麦 | E 613 Kcal P 26.7 g F 19.1 g | E 727 Kcal P 31 g F 21.6 g | |
| 6 | 金 | スパゲティ・ボロネーゼ 牛乳 | ★スパゲティ,★ぶたにく,★ぶたレバー,★だいすい,にんじん,たまねぎ,にら,だいす油,★ごま油, ★麦・豚・豆・麦・リ・鶏 ★デミグラスソース,★ウスターーソース,にんにく,赤ワイン,シママース,だいす油,オリーブ油 チキンのバジル焼き ★鶏・乳 豆乳パンナコッタ ★豆・リ ★豆乳パンナコッタ | E 602 Kcal P 29.3 g F 25.1 g | E 690 Kcal P 34.4 g F 28.7 g | |
| 9 | 月 | ごはん 牛乳 | こめ かしわ汁 ★鶏・豆・麦 ちくわのマヨネーズ焼き★乳・豆 だいこんのレモン和え ★麦 | E 589 Kcal P 22.6 g F 16.2 g | E 691 Kcal P 25.9 g F 18.3 g | |
| 10 | 火 | ごはん 牛乳 | こめ 豚すき焼き ★豚・豆・麦 黒糖ぜんざい | E 615 Kcal P 21.8 g F 14.4 g | E 730 Kcal P 25.2 g F 15.7 g | |
| 12 | 木 | コッペパン ★麦・乳・豆 牛乳 | ★コッペパン クラムチャウダー ★豚・麦・豆 ★豚・麦・乳・豆・鶏 プロッコリーソテー ★鶏・麦・豆 ボテトフライ フルーツ盛り合わせ ★オ | E 572 Kcal P 24.7 g F 21.5 g | E 679 Kcal P 28.9 g F 24.5 g | |
| | | | 佐敷中3年・知念中3年 特別メニュー | | | |
| 13 | 金 | カレーピラフ 牛乳 | あげパン ★麦・乳・豆・ア ★鶏・豚・麦・豆 ハートのコロッケ ★麦・鶏・豚 ポンデドーナツチョコかけ ★麦・卵・乳・豆 | E 676 Kcal P 17.6 g F 25.7 g | E 735 Kcal P 18.9 g F 26.5 g | |
| 16 | 月 | ごはん 牛乳 | やさいスープ ★鶏・豆・牛・麦 タコスミート ★豚・豆・リ 蒸しやすい | E 661 Kcal P 33.5 g F 21.4 g | E 777 Kcal P 38.6 g F 23.2 g | |
| 17 | 火 | 黒米ごはん 牛乳 | スライスチーズ ★乳 イナムドウチ ★豚・鶏・豆 にんじんシリシリー★卵・豆・麦 たんかん | E 580 Kcal P 25.8 g F 15.8 g | E 689 Kcal P 29.9 g F 17.4 g | |
| 18 | 水 | ごはん 牛乳 | ごはん ボーカレー ★豚・豆・麦・リ ★豚・豆・麦・牛・鶏・リ フルーツポンチ ★も・り・豆 | E 603 Kcal P 20.4 g F 13 g | E 717 Kcal P 23.7 g F 14 g | |
| 19 | 木 | ごはん 牛乳 | 豆腐のみそ汁 ★豆 さんまのかばやき ★麦・豆 きんびらごぼう★豚・ご・豆・麦 | E 628 Kcal P 24.9 g F 22.2 g | E 747 Kcal P 28.7 g F 25.4 g | |
| 20 | 金 | ごはん 牛乳 | 焼き肉丼 ★牛・麦・豆・ご・リ ツナ丼 ★麦・豆 | E 564 Kcal P 21.9 g F 17.8 g | E 670 Kcal P 24.9 g F 19.8 g | |
| 24 | 火 | 沖縄そば(麺) ★麦 牛乳 | 沖縄そば(汁) ★豚・鶏・麦・豆 チキナーチャンブルー★豆・麦 紅芋団子 ★ご・豚・牛・豆 | E 647 Kcal P 29.7 g F 21 g | E 705 Kcal P 33 g F 23 g | |
| 25 | 水 | ごはん 牛乳 | 卵入りコーンスープ ★鶏・卵・豚・麦・豆 ミートボールの酢豚★豆・鶏・豚 (小6・中3のみ)卒業アイス | E 669 Kcal P 22.7 g F 14.3 g | E 778 Kcal P 26.5 g F 15.6 g | |
| 26 | 木 | ごはん 牛乳 | あげパン(佐敷・知念地区)★麦・乳・豆・ア なかよしパン(その他の地区)★麦・乳・豆 ボトフ ★鶏・豚 いんげんソテー ★麦・豆 きなこクリーム | E 619 Kcal P 26.1 g F 25 g | E 711 Kcal P 29.8 g F 28.2 g | |
| 27 | 金 | トマトチーズリゾット 牛乳 | 大里中3年・玉城中3年 特別メニュー | E 530 Kcal P 19.6 g F 24.8 g | E 600 Kcal P 21.5 g F 26.9 g | |
| | | | あげパン ★麦・乳・豆・ア ボトフ ★鶏・豚 いんげんソテー ★麦・豆 きなこクリーム | E 628 Kcal P 24.9 g F 22.2 g | E 747 Kcal P 28.7 g F 25.4 g | |
| | | | ★なかよしパン、だいす油(揚げ1回目)、★きなこ、★アーモンド、さとう、黒糖、★脱脂粉乳、★ミルメーカー(ココア) ★とり肉、★ミニカクテルウインナー、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、しめじ、にんにく、★チキンブイヨン、シママース、こしょう、だいす油 いんげん、にんじん、コーン、★ツナ缶、だいす油、シママース、こしょう、★しょうゆ ボテトフライ、じゃがいも、だいす油(揚げ2回目)、シママース、こしょう フルーツ盛り合わせ ★オ | E 628 Kcal P 24.9 g F 22.2 g | E 747 Kcal P 28.7 g F 25.4 g | |
| | | | トマトチーズリゾット ★豚・鶏・麦・豆・牛 野菜のガーリックソテー★豚・麦・豆 手作りイートボト★豆・ご アーモンド ★アーモンド | E 619 Kcal P 26.1 g F 25 g | E 711 Kcal P 29.8 g F 28.2 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、ポーレ天、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。