

詳細献立表

南城市学校給食センター

948-7145

2026年 3月

日	曜日	こんだて	食 品 材 料 名	栄養価		
				小学校	中学校	
2	月	牛乳	ごはん	こめ	E 701 Kcal	E 815 Kcal
			ひきにくカレー ★豚・豆・麦・牛・鶏・り	★ぶたにく、★だいき、★ぶたレバー、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、だいず油、にんにく、★乳不使用マーガリン、★こむぎこ、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、シママース、★チキンブイヨン、★りんごピューレ	P 25.8 g	P 29 g
			トンカツ ★豚・麦・豆	★トンカツ、だいず油(揚げ2回目) ※揚げ油1回目は2月26日(木)献立の揚げパン(大里中3年・玉城中3年)に使用しました。	F 21.5 g	F 23.1 g
			フルーツヨーグルト ★も・豆・乳	★もも缶、バイン缶、みかん、★黒豆、★ヨーグルト		
3	火	牛乳	ちらしずし ★麦・豆・鶏	こめ、★ちらしずしの素	E 554 Kcal	E 648 Kcal
			はまぐりのすまし汁 ★豆・麦	はまぐり、★とうふ、だいこん、みつば、★花麩、★うすくちしょうゆ、シママース、花かつお、昆布だし	P 20.6 g	P 23.1 g
			お花のハンバーグ ★豆・鶏・豚	★お花のハンバーグ	F 14.1 g	F 14.9 g
			菜の花あえ ★ご・麦・豆	菜の花、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン、★いりごま、★すりごま、★しょうゆ、★酢、さとう、本みりん		
4	水	牛乳	ごはん	こめ	E 554 Kcal	E 656 Kcal
			中華スープ ★鶏・麦・豆	★とりになる、しいたけ、はるさめ、コーン、にんじん、チンゲンサイ、花かつお、★チキンブイヨン、★しょうゆ、シママース、でん粉	P 25.2 g	P 29.4 g
			チンジャオロース ★豚・麦・豆	★ぶたにく、★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、★とうぼんじゃん、でん粉、にんにく、シママース、だいず油	F 12 g	F 12.8 g
			ニューサマー ★オ	★ニューサマーオレンジ		
5	木	牛乳	コッペパン ★麦・乳・豆	★コッペパン	E 572 Kcal	E 654 Kcal
			コンスープ ★鶏・豚・麦・豆	★とりにく、クリームコーン、コーン、にんじん、しめじ、チンゲンサイ、★ポークブイヨン、花かつお、★うすくちしょうゆ、★しょうゆ、シママース、こしょう、でん粉	P 27.3 g	P 31.3 g
			チリコンカン ★豆・豚・り	シラス、★だいき、★ぶたにく、たまねぎ、にんじん、★あお豆、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、★フルーツチャツネ、チリパウダー、さとう、だいず油	F 18.3 g	F 20.4 g
			ごはん	こめ	E 598 Kcal	E 713 Kcal
6	金	牛乳	キムチスープ	★絹厚揚げ、★とりにく、えのきたけ、にんじん、にら、こんにやく、★赤みそ、★しょうゆ、★キムチの素、シママース、★冷凍カラポーク	P 26 g	P 30.1 g
			★豆・鶏・麦・り・イ・豚			
			ガバオライス ★鶏・豆・り・麦・ご	★鶏肉、★だいき、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、パプリカ、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、★とうぼんじゃん、シママース、こしょう、★ごま油	F 20.4 g	F 23 g
			サイコロステーキ(中3のみ) ★牛・麦・豆・り	★ぎゅうにく、シママース、こしょう、たまねぎ、にんにく、さとう、本みりん、料理酒、★しょうゆ、トマトケチャップ、★ウスターソース、でん粉		
9	月	牛乳	ごはん	こめ	E 559 Kcal	
			さつま汁 ★鶏・豆	★とりにく、にんじん、だいこん、さつまいも、ながねぎ、ごぼう、★麦みそ、花かつお	P 24.7 g	
			いわしハンバーグ ★麦・豚・鶏・豆	★いわしハンバーグ	F 14 g	
			アーモンド和え ★鶏・ア・麦・豆	こまつな、もやし、★とりさきみちゃんく、★粉末アーモンド、★うすくちしょうゆ、さとう		
10	火	牛乳	ごはん	こめ	E 682 Kcal	E 810 Kcal
			肉団子スープ ★麦・ご・豆・鶏・豚	★中華風つくね、はくさい、にんじん、ながねぎ、はるさめ、花かつお、★チキンブイヨン、★しょうゆ、こしょう、シママース、でん粉、★いりごま、★ごま油	P 24.3 g	P 27.9 g
			じゃがいも炒め ★豚・麦・豆・ご	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、★ぶたにく、こんにやく、いんげん、だいず油、しょうが、★しょうゆ、シママース、本みりん、さとう、★いりごま、★七味唐辛子、★ごま油	F 19.6 g	F 21.9 g
			チョコミントスコーン ★麦・乳・豆	★こむぎこ、★ベーキングパウダー、★脱脂粉乳、さとう、シママース、★バター、★牛乳、★チョコチップ、スベアミント、ドライミント		
11	水	鶏卵マニ	ごはん(小学校)	こめ	E 577 Kcal	E 626 Kcal
			ぶた井(小学校) ★豚・麦・豆	★ぶたにく、料理酒、さとう、にんにく、にんじん、たまねぎ、こんにやく、たけのこ、パクチョイ、ピーマン、しょうが、だいず油、★しょうゆ、オイスターソース、本みりん、シママース、でん粉	P 20.3 g	P 24.1 g
			防災食ぶた井(大里中・玉城中) ★麦・豆・牛・せ・豚	★防災食豚井	F 8.5 g	F 12.9 g
			防災食すきやき井(佐敷中・知念中) ★牛・麦・せ・豆	★防災食すきやき井		
12	木	牛乳	あさりの味噌汁 ★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		
			もものタルト ★も・豆	★もものタルト		
			べにいもパン ★麦・乳・豆	★べにいもパン	E 623 Kcal	E 703 Kcal
			野菜とチキンの洋風にごみ ★鶏・豆・麦・牛・乳・豚	★とりにく、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、しめじ、★あお豆、セロリ、にんにく、赤ワイン、★デミグラスソース、★トマトソース、★ハヤシルウ、さとう、シママース、こしょう、★脱脂粉乳、★生クリーム、だいず油、★ポークブイヨン、ウージパウダー	P 31.2 g	P 34.3 g
13	金	牛乳	栗産かじきのバター焼き ★豆	かじき、シママース、こしょう、★乳不使用マーガリン	F 22.6 g	F 24.6 g
			キムタクご飯	こめ、★ぶたにく、★白菜キムチ、たくあん、はくさい、にんじん、ねぎ、シママース、★しょうゆ、料理酒、本みりん、★キムチ味、★ごま油、★ポークブイヨン、花かつお	E 545 Kcal	E 659 Kcal
			★豚・麦・り・豆・さ・ご・鶏			
			ひじき入り厚焼きたまご ★卵・豆・麦	★ひじき入り厚焼きたまご	P 26.8 g	P 33.5 g
16	月	牛乳	カップもずく ★麦・豆	★カップもずく	F 14.9 g	F 18.8 g
			ミルメーク ココア ★豆	★ミルメークココア		
			ミートスパゲティ ★麦・豚・鶏・豆・り	★スパゲティ、★ぶたにく、★とれり、にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトダイスカット、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、オリーブ油	E 677 Kcal	E 738 Kcal
			ハッシュドポテト ★豆・麦 ※小麦…醸造酢由来	★ハッシュドポテト、だいず油(揚げ3回目)	P 20.5 g	P 23.3 g
17	火	牛乳	ヨーグルト風クレープ ★豆	★ヨーグルト風クレープ	F 31.1 g	F 32.9 g
			ごはん	こめ	E 549 Kcal	E 651 Kcal
			シカムドゥチ ★豚・鶏・麦・豆	★ぶたにく、かまぼこ、こんにやく、しいたけ、だいこん、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 22 g	P 25.5 g
			パパイアイリチー ★豚・豆・麦	パパイア、★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	F 15 g	F 16.4 g
18	水	牛乳	さくらゼリー(小6以外)	さくらゼリー		
			かぼちゃグラタン(小6のみ) ★豆	★かぼちゃグラタン		
			手作りカップケーキ(小6のみ) ★卵・乳・麦	★こむぎこ、★たまご、グラニュー糖、メープル粒ジャム、★牛乳、★ベーキングパウダー、★粉糖、★チョコレート、★バター		
			ごはん	こめ	E 727 Kcal	
とうがんのみそ汁 ★豚・豆	★ぶたにく、★とうふ、にんじん、とうがん、わかめ、こまつな、花かつお、★白みそ、★麦みそ	P 33.5 g				
チキンのりんごソースかけ ★鶏・り・麦・豆	★とりにく、シママース、こしょう、しょうが、★りんごピューレ、★しょうゆ、料理酒、さとう、レモン果汁	F 22.9 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、コーンクリームドレッシング					

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	特定原材料に準ずるもの(20品目)	アーモンド(ア) あわび(あ) いか(い) 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・こが混ざる漁法で捕獲され、アサリなどの二枚貝はかにかが共生しています。
- ・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・かにかを食べています。
- ・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



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。