

詳細献立表

2026年 6月

南城市学校給食センター

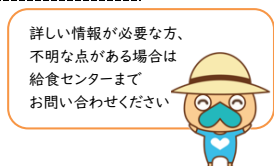
948-7145

日	曜日	こんだて	食品材料名	栄養価		
				小学校	中学校	
1	月	ごはん 牛乳	ごはん	こめ	E 663 Kcal	E 780 Kcal
			コンソメスープ ★鶏・豆・牛・麦	★とりにく、にんじん、たまねぎ、だいこん、じゃがいも、セロリ、★チキンブイヨン、★コンソメ粉末、★しょうゆ、シママース、こしょう、だいたい	P 32.6 g	P 37.5 g
			タコスミート ★豚・豆・り	★ぶたにく、★ぶたレバー、★だいたい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマトケチャップ、にんにく、だいたい、油、★ウスターソース、トマトピューレ、チリソース、チリパウダー	F 21.6 g	F 23.5 g
			蒸しやさい スライスチーズ ★乳	★スライスチーズ		
2	火	ごはん 牛乳	ごはん	こめ	E 647 Kcal	E 749 Kcal
			まめ豆みそ汁 ★豚・豆	★ぶたにく、★とうふ、にんじん、だいこん、こまつな、★豆乳、かつおだし、★白みそ、★赤みそ、白花豆、白いんげん豆	P 26.6 g	P 30.6 g
			鶏じゃが ★鶏・豆・麦	★とりにく、料理酒、にんにく、だいたい、油、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、こんにやく、★油揚げ、グリーンピース、本みりん、★しょうゆ、さとう、かつおだし	F 15 g	F 16.3 g
			スティックタルト ★り・豆	★スティックタルト(ブルーベリー)		
3	水	ごはん 牛乳	ごはん	こめ	E 686 Kcal	E 826 Kcal
			みそラーメン(麺) ★麦	★ラーメン	P 30.2 g	P 36.1 g
			みそラーメン(汁) ★豚・ご・豆・鶏	★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、きくらげ、★ごま油、にんにく、しょうが、かつおだし、★中華からスープ	F 24.4 g	F 28.4 g
			ごぼうサラダ ★ご	★赤みそ、★白みそ、オイスターソース、★とうばんじゃん、★いりごま、こしょう		
4	木	ごはん 牛乳	ごはん	こめ	E 626 Kcal	E 742 Kcal
			豚丼 ★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、こまつな、ピーマン、しょうが、だいたい、油、★しょうゆ	P 27.1 g	P 31.4 g
			カミカミあえ ★ご・麦・豆	オイスターソース、本みりん、シママース、でん粉	F 17 g	F 19 g
			手作り黒糖ピーンズ ★豆	干切り大根、にんじん、きゅうり、コーン、★いりごま、★すりごま、★しょうゆ、さとう、★酢、本みりん		
5	金	ごはん 牛乳	ごはん	こめ	E 564 Kcal	E 670 Kcal
			肉団子汁 ★豆・豚・鶏・麦	★ミートボール、★とうふ、だいこん、にんじん、こまつな、しょうが、かつおだし、★チキンブイヨン、★うすくちしょうゆ、シママース	P 26.5 g	P 30.6 g
			ちくぜんに ★鶏・ご・豆・麦	★とりにく、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにやく、しいたけ、インゲン、★ごま油、★しょうゆ、料理酒、三温糖、本みりん、しょうが、かつおだし	F 14.2 g	F 15.6 g
			エゴすりかけ ★豆・麦・ご	ちりめん、★塩昆布、かつおぶし、★いりごま、★酢、本みりん、★しょうゆ、さとう		
8	月	ごはん 牛乳	ごはん	こめ	E 688 Kcal	E 810 Kcal
			鶏ごぼうめし ★鶏・豆・麦・豚	こめ、カルシウム米、★とりにく、ちくわ、★油揚げ、にんじん、ごぼう、しいたけ、グリーンピース、だいたい、油、★しょうゆ、本みりん、料理酒、シママース、★ポークブイヨン、花かつお	P 25.1 g	P 29.4 g
			ささみチーズフライ ★乳・麦・鶏・豆	★ささみチーズフライ	F 24.5 g	F 29.3 g
			アセロラゼリー	アセロラゼリー		
9	火	ごはん 牛乳	ごはん	こめ	E 554 Kcal	E 651 Kcal
			鶏と大根のみそ汁 ★鶏・豆	★とりにく、だいこん、にんじん、えのきたけ、こまつな、かつおだし、★白みそ、★赤みそ	P 24 g	P 27.5 g
			きんぴらレンコン ★豚・ご・豆・麦	れんこん、★ぶたにく、にんじん、こんにやく、かまぼこ、ピーマン、だいたい、油、★ごま油、料理酒、さとう、本みりん、★しょうゆ、シママース、★七味唐辛子、★いりごま、かつおだし	F 12.7 g	F 13.7 g
			りんご ★り	★りんご		
10	水	ごはん 牛乳	ごはん	こめ	E 617 Kcal	E 701 Kcal
			揚げパン(玉城地区) ★麦・乳・豆・ア	★コッペパン、だいたい、油(揚げ1回目)、★きな粉、★粉末アーモンド、さとう、黒糖、★脱脂粉乳	P 23.1 g	P 26.5 g
			コッペパン(その他の学校) ★麦・乳・豆	★コッペパン	F 20.4 g	F 22.6 g
			マーマレード(その他の学校)	マーマレード		
11	木	ごはん 牛乳	ごはん	こめ	E 605 Kcal	E 698 Kcal
			揚げパン(玉城地区) ★麦・乳・豆・ア	★コッペパン、だいたい、油(揚げ1回目)、★きな粉、★粉末アーモンド、さとう、黒糖、★脱脂粉乳	P 23.1 g	P 26.5 g
			コッペパン(その他の学校) ★麦・乳・豆	★コッペパン	F 20.4 g	F 22.6 g
			マーマレード(その他の学校)	マーマレード		
12	金	ごはん 牛乳	ごはん	こめ	E 664 Kcal	E 797 Kcal
			肉団子汁 ★豆・豚・鶏・麦	★ミートボール、★とうふ、だいこん、にんじん、こまつな、しょうが、かつおだし、★チキンブイヨン、★うすくちしょうゆ、シママース	P 28.9 g	P 34.2 g
			ちくぜんに ★鶏・ご・豆・麦	★とりにく、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにやく、しいたけ、インゲン、★ごま油、★しょうゆ、料理酒、三温糖、本みりん、しょうが、かつおだし	F 20.2 g	F 23.2 g
			エゴすりかけ ★豆・麦・ご	ちりめん、★塩昆布、かつおぶし、★いりごま、★酢、本みりん、★しょうゆ、さとう		
15	月	ごはん 牛乳	ごはん	こめ	E 577 Kcal	E 707 Kcal
			いしかりじり ★鮭・豆	★鮭、だいこん、はくさい、にんじん、★油揚げ、しめじ、ねぎ、かつおだし、★白みそ	P 23 g	P 26.2 g
			揚げ豆腐のみずくあんかけ ★豆・豚・麦	★揚げ出し豆腐、だいたい、油(揚げ2回目)、もずく、にんじん、★ぶたにく、たまねぎ、ピーマン、★しょうゆ、本みりん、さとう、しょうが、でん粉	F 17.6 g	F 20.3 g
			(小学校)県産パイン	パインアップル		
16	火	ごはん 牛乳	ごはん	こめ	E 674 Kcal	E 807 Kcal
			サムゲタン風スープ	★とりにく、ぶちつとモチ玄米、きくらげ、にんじん、えのきたけ、だいこん、こまつな、ながねぎ、★冷凍とうふ、しょうが、★冷凍ガラポーク、にんにく	P 27.3 g	P 32 g
			★鶏・豆・豚・麦・ご	★チキンブイヨン、料理酒、★うすくちしょうゆ、★しょうゆ、シママース、★ごま油、でん粉	F 23.8 g	F 27 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、だいたい、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、★とうばんじゃん、さとう、水あめ、★酢、★しょうゆ、★いりごま		
17	水	ごはん 牛乳	ごはん	こめ	E 692 Kcal	E 781 Kcal
			ナムル ★ご・麦・豆	わかめ、干切り大根、にんじん、もやし、きゅうり、コーン、★いりごま、★しょうゆ、さとう、★特濃酢、★ごま油	P 28.2 g	P 31.2 g
			コッペパン ★麦・乳・豆	★コッペパン	F 30.6 g	F 33.2 g
			クラムチャウダー	あさり、★無塩せきベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム、こまつな、★マカロニ、★こむぎ、★マーガリン、★脱脂粉乳、こしょう、		
18	木	ごはん 牛乳	ごはん	こめ	E 575 Kcal	E 718 Kcal
			ウインナーのチリソースかけ ★麦・牛・豚	★ポークブイヨン、シママース、★生クリーム、白花豆、白いんげん豆、だいたい、油	P 27.7 g	P 31.8 g
			コールスローサラダ	★ロングウインナー、たまねぎ、にんにく、トマトケチャップ、トマトピューレ、さとう、だいたい、油、タバスコ	F 19.9 g	F 20.4 g
			しそごはん	キャベツ、きゅうり、コーン、コールスロー、ドレッシング		
19	金	ごはん 牛乳	ごはん	こめ	E 624 Kcal	E 738 Kcal
			サムゲタン風スープ	★とりにく、ぶちつとモチ玄米、きくらげ、にんじん、えのきたけ、だいこん、こまつな、ながねぎ、★冷凍とうふ、しょうが、★冷凍ガラポーク、にんにく	P 26.8 g	P 31.7 g
			★鶏・豆・豚・麦・ご	★チキンブイヨン、料理酒、★うすくちしょうゆ、★しょうゆ、シママース、★ごま油、でん粉	F 18.8 g	F 21.1 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、だいたい、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、★とうばんじゃん、さとう、水あめ、★酢、★しょうゆ、★いりごま		
22	月	ごはん 牛乳	ごはん	こめ	E 544 Kcal	E 599 Kcal
			ナムル ★ご・麦・豆	わかめ、干切り大根、にんじん、もやし、きゅうり、コーン、★いりごま、★しょうゆ、さとう、★特濃酢、★ごま油	P 21.7 g	P 24.8 g
			コッペパン ★麦・乳・豆	★コッペパン	F 25 g	F 27.6 g
			クラムチャウダー	あさり、★無塩せきベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム、こまつな、★マカロニ、★こむぎ、★マーガリン、★脱脂粉乳、こしょう、		
24	水	ごはん 牛乳	ごはん	こめ	E 657 Kcal	E 725 Kcal
			ウインナーのチリソースかけ ★麦・牛・豚	★ポークブイヨン、シママース、★生クリーム、白花豆、白いんげん豆、だいたい、油	P 27.7 g	P 31.8 g
			コールスローサラダ	★ロングウインナー、たまねぎ、にんにく、トマトケチャップ、トマトピューレ、さとう、だいたい、油、タバスコ	F 19.9 g	F 20.4 g
			しそごはん	キャベツ、きゅうり、コーン、コールスロー、ドレッシング		
25	木	ごはん 牛乳	ごはん	こめ	E 613 Kcal	E 729 Kcal
			チキンカレー	★とりにく、★ぶたレバー、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、なす、ピーマン、だいたい、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、ウ	P 19.9 g	P 22.9 g
			★鶏・豚・豆・り	米粉のデミグラスソース、★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、白花豆、白いんげん豆	F 12.6 g	F 13.6 g
			きらさらゼリー ★も	パイン、★黄桃、洋なし、さとう、ぶどう、パインアップル、チェリー、カットゼリー(サイダー)		
26	金	ごはん 牛乳	ごはん	こめ	E 678 Kcal	E 874 Kcal
			チキンカレー	★とりにく、★ぶたレバー、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、なす、ピーマン、だいたい、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、ウ	P 29.7 g	P 37.8 g
			★鶏・豚・豆・り	米粉のデミグラスソース、★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、白花豆、白いんげん豆	F 22.8 g	F 30.8 g
			きらさらゼリー ★も	パイン、★黄桃、洋なし、さとう、ぶどう、パインアップル、チェリー、カットゼリー(サイダー)		
29	月	ごはん 牛乳	ごはん	こめ	E 658 Kcal	E 778 Kcal
			ナポリタン	★スパゲティ、★とり肉、★無塩せきウインナー、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、トマトペースト	P 21.2 g	P 25.1 g
			★麦・鶏・豚・豆・り	トマトケチャップ、シママース、にんにく、★ウスターソース、だいたい、油	F 28.1 g	F 33.4 g
			ナポリタン	★スパゲティ、★とり肉、★無塩せきウインナー、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、トマトペースト		
30	火	ごはん 牛乳	ごはん	こめ	E 637 Kcal	E 762 Kcal
			ナポリタン	★スパゲティ、★とり肉、★無塩せきウインナー、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、トマトペースト	P 28.9 g	P 33.9 g
			★麦・鶏・豚・豆・り	トマトケチャップ、シママース、にんにく、★ウスターソース、だいたい、油	F 23.7 g	F 27.6 g
			ナポリタン	★スパゲティ、★とり肉、★無塩せきウインナー、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、トマトペースト		

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) カシューナッツ(カ)
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) ビスタチオ(ビ) 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) パナナ(パ) 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、きびご、かたくいわし、しらす、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。



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。