

詳細献立表

2026年 7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	水	ごはん シブインブシー ★豚・豆 県産マグロフライ ★麦・豆	こめ	E 607 Kcal	E 724 Kcal	P 26.7 g	P 31.3 g
			★ぶた肉、とうがん、にんじん、チキアギ、★厚揚げ、こんにやく、インゲン、★赤みそ、★白みそ、本みりん、さとう、料理酒、だいたい油、花かつお	P 18.9 g	F 21.3 g	F 18.9 g	F 21.3 g
			★まぐろフライ、だいたい油(揚げ3回目)				
2	木	ごはん 肉団子スープ ★豆・豚・鶏・麦・ご 五目炒め ★豚・麦・豆・ご 黒糖まんじゅう ★麦・豆	こめ	E 621 Kcal	E 717 Kcal	P 25.3 g	P 28.8 g
			★ミートボール、はくさい、にんじん、ながねぎ、はるさめ、花かつお、★チキンブイオン、★しょうゆ、こしょう、シママース、でん粉、★いりごま	P 13.4 g	F 14.5 g	F 13.4 g	F 14.5 g
			★ぶた肉、にんじん、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、こまつな、きくらげ、しょうが、だいたい油、にんにく、料理酒、★しょうゆ、オイスターソース、シママース、こしょう、★ごま油、でん粉				
3	金	コッペパン ★麦・乳・豆 揚げパン(大里地区)★麦・乳・豆・ア コンソメスープ ★鶏・豆・牛 夏野菜のトマトペンネ ★麦・豚・鶏・豆・り りんごジャム(その他の地区) ★り	★コッペパン	E 682 Kcal	E 791 Kcal	P 28.9 g	P 32.9 g
			★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、粉末黒糖	P 21.7 g	F 25.6 g	F 21.7 g	F 25.6 g
			★とり肉、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、ブロッコリー、だいたい油、★チキンブイオン、★コンソメ粉末、シママース、こしょう				
			★マカロニ(ペンネ)、シママース、★ぶた肉、★とり肉、★だいず、なす、とうがん、たまねぎ、黄ピーマン、トマト缶、だいたい油、にんにく、トマトピューレ、トマトケチャップ、★ウスターソース、米粉のデミグラスベース、さとう、ウージパウダー				
6	月	きのこのペペロンチーノ ★麦・豚・豆・鶏 豚肉のコロッケ ★豆・麦・豚 ヨーグルト ★乳	★スバゲティ、シママース、オリーブ油、★ぶた肉、★無塩せきベーコン、にんじん、たまねぎ、かまぼこ、マッシュルーム、しめじ、エリンギ、しいたけ、こまつな、だいたい油、にんにく、★しょうゆ、こしょう、★チキンブイオン、とうがらし、パセリ	E 581 Kcal	E 700 Kcal	P 22.5 g	P 26.1 g
			★豚肉のコロッケ、だいたい油(揚げ2回目)	P 22.8 g	F 27.7 g	F 22.8 g	F 27.7 g
			★ヨーグルト				
7	火	ちらしずし ★豆・麦・鶏 あまのがわスープ ★豆・麦・鶏 星のハンバーグ ★豆・鶏・豚 セタクレープ ★豆	ごはん、★ちらしずし	E 601 Kcal	E 757 Kcal	P 21.6 g	P 26.7 g
			★魚そうめん、★とろろ、★だいこん、もずく、しいたけ、にんじん、オクラ、花かつお、しょうが、★しょうゆ、★チキンブイオン、シママース	P 16.7 g	F 19.1 g	F 16.7 g	F 19.1 g
			★星のハンバーグ				
			★セタクレープ				
8	水	紅いもパン ★麦・乳・豆 野菜のクリーム煮 ★鶏・麦・乳・豆 ゴーヤー入り豚しゃぶサラダ ★豚・ご	★とり肉、★マカロニ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、とうがん、こまつな、★マーガリン、★こむぎこ、★スキムミルク、シママース、にんにく、★チキンブイオン、だいたい油、こしょう、★生クリーム	E 623 Kcal	E 717 Kcal	P 25.2 g	P 28.4 g
			★ぶた肉、にがり、きゅうり、キャベツ、コーン、★ごまドレッシング、★いりごま	P 23.7 g	F 26.5 g	F 23.7 g	F 26.5 g
			こめ、カルシウム米、★とり肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、コーン、だいたい油、★しょうゆ、シママース、こしょう、花かつお、★チキンブイオン、ウコン粉				
9	木	うっちゃんライス ★鶏・麦・豆 サワラのレモンガーリックソース ★麦・豆 アセロラゼリー	さわら、にんにく、しょうが、★しょうゆ、料理酒、本みりん、さとう、オリーブ油、レモン果汁	E 570 Kcal	E 638 Kcal	P 29.3 g	P 32.1 g
			アセロラゼリー	P 15.7 g	F 16.5 g	F 15.7 g	F 16.5 g
			こめ	E 718 Kcal	E 850 Kcal	P 31 g	P 35.5 g
10	金	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 ★豚・豆・鶏・麦 手作りくずもち ★豆 ステック納豆 ★麦・豆	こめ	P 20 g	F 22 g	F 20 g	F 22 g
			じゃがいも、★ぶた肉、★だいず、にんじん、たまねぎ、★厚揚げ、こまつな、★あお豆、だいたい油、★ポークブイオン、本みりん、さとう、シママース、★しょうゆ、でん粉				
			タピオカ粉、白豆白いんげんペースト、粉末黒糖、シママース、★きな粉				
13	月	冷やし中華(麺・スープ)★麦・ご・り 冷やし中華(ナムル)★ご・麦・豆 きびなごフライ ★麦 フルーツムース ★乳	★中華めん、★冷やし中華スープ(レモン)	E 612 Kcal	E 721 Kcal	P 23 g	P 26.9 g
			わかめ、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 21.4 g	F 24.1 g	F 21.4 g	F 24.1 g
			★きびなごフライ、だいたい油(揚げ3回目)				
			★フルーツムース				
14	火	ごはん 豚肉のスタミナいため ★豚・豆・麦・ご とうがらのみそ汁 ★豚・豆	こめ	E 540 Kcal	E 641 Kcal	P 26.4 g	P 30.2 g
			★ぶた肉、★厚揚げ、もやし、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン、たけのこ、はるさめ、だいたい油、料理酒、にんにく、★しょうゆ、さとう、シママース、★いりごま	P 14.3 g	F 15.7 g	F 14.3 g	F 15.7 g
			★ぶた肉、★沖繩豆腐、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				
15	水	きびごはん 夏野菜カレー ★鶏・豚・豆・り シャキシャキれんこんサラダ ★鶏・ご	こめ、きび	E 621 Kcal	E 742 Kcal	P 23.1 g	P 26.9 g
			★とり肉、★ぶたレバー、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、なす、ピーマン、へちま、かぼちゃ、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、米粉のカレーパウダー、米粉のデミグラスベース、★ウスターソース、ケチャップ、シママース、★チキンブイオン、★りんごピューレ、白いんげん豆ペースト	P 15.9 g	F 17.7 g	F 15.9 g	F 17.7 g
			★とりさきみ、れんこん、にんじん、きゅうり、コーン、★ごまドレッシング				
16	木	ごはん シカムドゥチ ★豚・鶏・麦・豆 クーブイリチー ★豚・麦・豆・鶏 スイカ	こめ	E 567 Kcal	E 664 Kcal	P 25.9 g	P 29.8 g
			★ぶた肉、かまぼこ、こんにやく、しいたけ、とうがん、にんじん、しょうが、花かつお、★ポークブイオン、★しょうゆ、シママース	P 14.1 g	F 15.3 g	F 14.1 g	F 15.3 g
			★ぶた肉、こんぶ、かまぼこ、こんにやく、だいたい油、★しょうゆ、本みりん、さとう、シママース、★ポークブイオン、花かつお				
17	金	カレーピラフ ★乳・豆・麦・豚・鶏 かぼちゃと豆のスープ ★鶏・豚・豆 チョコミントスコーン ★麦・乳・豆	ごはん、★カレーピラフ	E 706 Kcal	E 843 Kcal	P 21.9 g	P 25 g
			★とり肉、★無塩せきベーコン、★大豆、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、★あお豆、だいたい油、★乳不使用マーガリン、米粉、★豆乳、白ワイン、シママース、こしょう、★ポークブイオン、米粉のホワイトルウ	P 20.3 g	F 21.4 g	F 20.3 g	F 21.4 g
			★小麦粉、ベーキングパウダー、★脱脂粉乳、さとう、シママース、★無塩バター、★牛乳、★チョコチップ、ミント				
8/31	月	きびごはん マーボーナス ★豆・豚・ご・麦・せ・牛・鶏 ミニ肉まん ★麦・豆・豚・ご 型抜きチーズ ★乳	ごはん、きび	E 685 Kcal	E 795 Kcal	P 29.6 g	P 33.8 g
			★とろろ、★ぶた肉、★ぶたレバー、★だいず、なす、しいたけ、きくらげ、にんじん、たまねぎ、にら、だいたい油、★ごま油、にんにく、しょうが、豆板醤、オイスターソース、★麻婆豆腐の素、★赤みそ、さとう、★ポークブイオン、★しょうゆ、でんぷん	P 20.2 g	F 22 g	F 20.2 g	F 22 g
			★ミニ肉まん				
			★型抜きチーズ(ポケモン)				

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 (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(イ) いくら(い) オレンジ(オ) ビスタチオ(ビス)
		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、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



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。