

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)8品目		推奨20品目		5月から詳細献立表の表示が変わります。
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに、くるみ		あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、バナナ、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、カシューナッツ、ごま、アーモンド		
※ 食材や調味料などについて()内にアレルギー食材の記載をしています。 ※ 詳しい情報が必要な方は給食センターまでお問い合わせください。 ※ かまぼこ等の練り物の原材料は、えび、かにを食べています。 ※ 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) ※ 海藻類、小魚類はえび、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生息しています。 ※ 揚げ油に使用する大豆油は3〜4回程度使用しています。 ※ 大量調理を行うため、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。				学校給食における食物アレルギー対応の大原則(安全性の最優先)の観点から、詳細献立表の見直しを行っております。 学校給食における食物アレルギー対応指針(文部科学省)等を参考により見やすく改善しています。
		学校給食の基準	E=エネルギー P=タンパク質 F=脂質	
		小学校基準量	650 Kcal 21.1〜32.5 g 14.4〜21.7 g	
		中学校基準量	830 Kcal 27.0〜41.5 g 18.4〜27.7 g	

日	曜日	こ ん だ て	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料	小学校栄養価	中学校栄養価
1	木	 ごはん にらたま汁 もずく入りチャブチェ オレンジ(小学校) かしわめし	卵、かまぼこ もずく豚肉 豚レバー・大豆	ごま油 春雨、ごま油、さとう、白ごま	にら、たまねぎ にんじん・赤ピーマン・たまねぎ・ピーマン・しいたけ・にんにく オレンジ	かつおだし、がらすープ(豚・鶏・りんご)、塩、しょうゆ(小麦・大豆)、こしょう 料理酒、塩、しょうゆ(小麦・大豆)、こしょう、かつおだし	E 591 Kcal P 26.7 g F 14.7 g	E 726 Kcal P 31.2 g F 16.2 g
2	金	 ちくわのマヨネーズ焼き フルーツムース	ちくわ、青のり、糸けずり 脱脂粉乳	ノンエッグマヨネーズ(大豆) 砂糖、植物油、バター	ごぼう、しいたけ、こんにゃく、にんじん、ねぎ みかん	料理酒、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、塩、チキンがらすープ(鶏)、さとうきび	E 598 Kcal P 24.5 g F 17.8 g	E 663 Kcal P 27.1 g F 18.4 g
7	水	 ごはん 若竹汁 大豆入りそばろ 栞餅	わかめ、ちくわ 豚肉、大豆、しらす	こめ 大豆油、さとう	たけのこ、こまつな、しめじ 赤ピーマン・ピーマン、たまねぎ・コーン・しょうが・にんにく	かつおだし、がらすープ(豚・鶏・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 料理酒、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、塩	E 721 Kcal P 35.9 g F 16 g	E 871 Kcal P 42.2 g F 17.6 g
8	木	 コッペパン きなこあげパン(南風原中) クラムチャウダー 肉団子	きなこ(大豆) あさり、ベーコン(豚)、白いんげん豆	コッペパン(小麦・乳・大豆) コッペパン(小麦・乳・大豆)、大豆油、さとう、ことう・アーモンド じゃがいも、大豆油、小麦粉	シナモン たまねぎ・にんじん、マッシュルーム	シナモン チキンがらすープ(鶏)、白ワイン、こしょう、塩、さとうきび	E 560 Kcal P 24.2 g F 19.2 g	E 632 Kcal P 27.1 g F 21.1 g
9	金	 ごはん 魚そうめん汁 厚揚げのオイスター炒め	魚、そうめん【かまぼこ】 厚揚げ(大豆)、豚肉	こめ 大豆油、ごま油、さとう、でんぶ	しいたけ、しめじ、だいこん、ねぎ はくさい、たまねぎ・にんじん、きくらげ、たけのこ、きぬさや、しょうが・にんにく	かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 オイスターソース、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒	E 527 Kcal P 22.4 g F 13.5 g	E 663 Kcal P 26.2 g F 14.8 g
12	月	 ごはん ビーンズカレー アセロラポンチ	鶏肉、ひよこ豆、青えんどう、赤いんげん豆、大豆、鶏レバー	こめ じゃがいも、大豆油、小麦粉	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく・ブルー	カレーウ(小麦・牛肉・鶏・大豆)、カレー粉、デミグラスソース(小麦・鶏)、ウスターソース、ケチャップ、塩、チキンがらすープ(鶏)、さとうきび	E 684 Kcal P 23.8 g F 16.7 g	E 853 Kcal P 28.1 g F 18.5 g
13	火	 ごはん だいこんのそばろ汁 スタミナレバー	豚肉、鶏肉、昆布 豚レバー、豚肉、油揚げ(大豆)	こめ 大豆油、さとう、ごま油、白ごま、でんぶ	だいこん・にんじん、ねぎ、しょうが しょうが・にんにく・にんじん、もやし、たまねぎ、きくらげ	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、塩、かつおだし しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、みりん、塩	E 580 Kcal P 24.7 g F 20.2 g	E 728 Kcal P 29 g F 22.8 g
14	水	 ごはん こまつなのみそ汁 きんぴらごぼう	豆腐、油揚げ(大豆)、みそ(大豆) 豚肉、かまぼこ	こめ 大豆油、ごま油、白ごま、さとう	たまねぎ、こまつな・にんじん ごぼう・にんじん、こんにゃく・ピーマン	かつおだし チキンがらすープ(鶏)、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、みりん、七味唐辛子(ごま)、塩	E 588 Kcal P 24.6 g F 17.9 g	E 731 Kcal P 29 g F 20 g
15	木	 ごはん ゆし豆腐 フーイリチー ゴーヤーの佃煮	ゆし豆腐 豚肉、卵、麺(小麦・大豆)	こめ 大豆油	ねぎ にんじん、もやし、キャベツ、にら	しょうゆ(小麦・大豆)、塩、かつおだし しょうゆ(小麦・大豆)、塩	E 589 Kcal P 29.7 g F 16.9 g	E 738 Kcal P 35.1 g F 19.2 g
16	金	 コッペパン きなこあげパン(南風中) ポトフ ハンバーグのソースかけ	きなこ(大豆) 鶏肉 豚肉、鶏肉、	コッペパン(小麦・乳・大豆) コッペパン(小麦・乳・大豆)、大豆油、さとう、ことう・アーモンド じゃがいも さとう、でんぶ、豚脂	シナモン にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー たまねぎ、セロリ	シナモン チキンがらすープ(鶏)、塩、こしょう、白ワイン デミグラスソース(小麦・鶏)、ケチャップ、大豆由来成分	E 542 Kcal P 26.5 g F 17.3 g	E 644 Kcal P 31.8 g F 20.7 g
20	火	 ごはん はるさめスープ 肉団子の甘酢いため	鶏肉 鶏肉、豚肉、厚揚げ(大豆)	こめ 春雨	しいたけ、こまつな・にんじん たまねぎ・にんじん、ピーマン、たけのこ、きくらげ、しょうが	しょうゆ(小麦・大豆)、塩、料理酒、かつおだし 料理酒、ケチャップ、しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)、がらすープ(豚・鶏・りんご)	E 566 Kcal P 23.5 g F 14.8 g	E 705 Kcal P 27.6 g F 16.3 g
21	水	 ごはん もずくのみそ汁 マーミナチャップルー	油揚げ(大豆)、もずく、みそ(大豆) 豚肉、ツナ(大豆)、豆腐	こめ 大豆油	だいこん・にんじん、ねぎ にんじん、もやし、きくらげ、からし・にんにく	かつおだし しょうゆ(小麦・大豆)、塩、こしょう	E 533 Kcal P 23.8 g F 16 g	E 671 Kcal P 28.2 g F 17.7 g
22	木	 スバゲティ(麺) トマトソース(具) ポテトコロンソテー チキンナゲット	スバゲティ(小麦・大豆) ベーコン(豚)、鶏肉 じゃがいも、大豆油 鶏肉、おから(大豆)	スバゲティ(小麦・大豆) 大豆油、オリーブ油、さとう コーン 植物油、大豆油、米粉、さとう	にんじん、たまねぎ、えだまめ(大豆)、マッシュルーム、トマト・にんにく コーン にんにく、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、こしょう、塩 塩、こしょう 塩、小麦不使用しょうゆ(大豆)	E 629 Kcal P 28.4 g F 25.9 g	E 742 Kcal P 33.5 g F 28.8 g
23	金	 ごはん 油あげのみそ汁 キャベツのおかかいため	豚肉、油揚げ(大豆)、みそ(大豆) 豚肉、厚揚げ(大豆)、糸けずり	こめ 大豆油	たまねぎ、こまつな・にんじん にんじん、キャベツ、たまねぎ、きくらげ	かつおだし しょうゆ(小麦・大豆)、塩	E 591 Kcal P 26.7 g F 20.2 g	E 739 Kcal P 31.2 g F 22.7 g
26	月	 高菜炊き込みごはん メンチカツ ヨーグルト	豚肉 豚肉	こめ、おむねぎ、大豆油、ごま油 大豆油、パン粉(小麦)、小麦粉、さとう	にんじん、たまねぎ、しいたけ、コーン・にんにく たまねぎ	高菜(小麦・大豆・ごま)がらすープ(豚・鶏・りんご)、塩、しょうゆ(小麦・大豆)、こしょう、さとうきび ケチャップ、しょうゆ(小麦・大豆)、	E 627 Kcal P 21.8 g F 21 g	E 701 Kcal P 23.7 g F 22.3 g
27	火	 ごはん マーボー豆腐 紅芋団子	豆腐、豚肉、大豆、みそ(大豆) 豚肉、かまぼこ、昆布	大豆油、ごま油、さとう、でんぶ	にんじん、たまねぎ・にら、しいたけ・にんにく、しょうが 紅芋、もち粉、白ごま、砂糖、白玉粉、水、あめ、ラード、大豆油	トウバンジャン、オイスターソース、麻婆豆腐の素(小麦・大豆・牛肉・豚・ゼラチン・ごま)がらすープ(豚・鶏・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆) 豚肉、牛肉由来成分	E 721 Kcal P 31.7 g F 23.4 g	E 872 Kcal P 37.3 g F 26 g
28	水	 全粒粉パン コーンシチュー チキンのトマトペンネ	鶏肉、白いんげん豆 鶏肉	全粒粉パン(小麦・乳・大豆) じゃがいも、大豆油、小麦粉	にんじん、たまねぎ・コーン、マッシュルーム マカロニ(小麦)、大豆油、さとう	チキンがらすープ(鶏)、こしょう、塩、さとうきび ケチャップ、デミグラスソース(小麦・鶏)、ウスターソース、こしょう、塩	E 616 Kcal P 30 g F 21.7 g	E 708 Kcal P 34.1 g F 24.3 g
29	木	 ごはん 千切りイリチー 豆腐のみそ汁	豚肉、かまぼこ、昆布 豚肉、豆腐、わかめ、みそ(大豆)	大豆油、さとう	にんじん、だいこん、こんにゃく、しいたけ、いんげん たまねぎ、こまつな	がらすープ(豚・鶏・りんご)、料理酒、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、塩、かつおだし かつおだし	E 589 Kcal P 26.7 g F 17.5 g	E 738 Kcal P 31.5 g F 19.5 g
30	金	 ごはん 冬瓜の煮つけ 魚のしおこうじやき	豚肉、厚揚げ(大豆)、昆布、ちくわ さば	こめ さとう	こんにゃく・にんじん、とうがんと、いんげん 塩こうじ	かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、料理酒、塩 塩こうじ	E 613 Kcal P 29.1 g F 20.7 g	E 748 Kcal P 33 g F 22 g