

令和7年6月 詳細献立表(アレルギー) 南風原調理場 098-889-3691

※「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。

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	14.4～21.7g
中学校基準量	830 Kcal	27.0～41.5 g	18.4～27.7g

表示義務(特定原材料)8品目			推奨20品目		
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コエビ類が生息しています。(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。

日	曜日	こ ん だ て	(あか) おもに体をつくる ものになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの ものになる食品	(みどり) おもに体の調子を整えるものになる食品	調味料	小学校栄養価	中学校栄養価	備考(揚げ油)
2	月	ごはん 肉団子スープ 豚肉となす炒め	ミートボール(大豆・鶏肉・豚肉)わかめ	大豆油ごま油さとうでんぷん	にんじんしいたけこまつなしょうが	かつおだししょうゆ(小麦・大豆)こしょう塩がらスープ(豚・鶏・りんご)	E 538 Kcal P 22.2 g	E 670 Kcal P 26.3 g	
3	火	コッペパン きなこあげパン(南風原小) ABCスープ ポークビーンス ペーパーチーズ	きなこ(大豆) ペーコン(豚)・鶏肉 豚肉ひよこ豆青えんどう豆赤いんげん豆 鶏レバーポークビーンス(小麦・大豆・豚) チーズ(乳)	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 うどうアーモンド マカロニ(小麦)大豆油 じゃがいも大豆油さとう	たまねぎにんじんキャベツセロリにんにく たまねぎにんじんピーマンにんにくたまねぎ	シナモン 塩こしょうチキンがらスープ(鶏) ケチャップウスターソース塩	E 601 Kcal P 28.7 g	E 682 Kcal P 32.7 g	①
4	水	ごはん 大根のそぼろ煮 コーンと大豆のメンチカツ	豚肉大豆鶏レバーかまぼこ厚揚げ(大豆)	大豆油さとうでんぷん	だいこんにんじんこまつなえだまめ(大豆)にんにく	がらスープ(豚・鶏・りんご)しょうゆ(小麦・大豆)みりん料理酒塩	E 715 Kcal P 30.2 g	E 899 Kcal P 34.2 g	
5	木	ごはん つくねじる きんぴられんこん まめによるごぼ	鶏肉大豆 鶏肉大豆 大豆・昆布	大豆油ごま油白ごまさとう	ごぼうれんこんにんじんこんにゃく	塩こしょうしょうゆ(小麦・大豆)塩 がらスープ(豚・鶏・りんご)しょうゆ(小麦・大豆)料理酒みりん七味唐辛子(ごま)塩	E 563 Kcal P 23.9 g	E 701 Kcal P 27.7 g	②
6	金	ごはん 鶏ごぼろ煮 いかづつライ カツもずく	鶏肉厚揚げ(大豆) いか もずく	こめ 大豆油パン粉小麦粉でんぷん	ごぼうしいたけこんにゃくにんじんえだまめ(大豆)	料理酒みりんしょうゆ(小麦・大豆)塩チキンがらスープ(鶏)	E 603 Kcal P 23 g	E 708 Kcal P 27.6 g	③(煮菜)
9	月	ごはん につけ 玉目厚焼き餅 しそ味ふりかけ	豚肉厚揚げ(大豆)かまぼこ煮挽きウィンナー(豚・鶏) たまご 水あめさとう白ごま	こめ さとう 植物油塩さとうでんぷん	こんにゃくにんじんだいこんきぬさや にんじんグリーンピースコーンたけのこしいたけ	かつおだししょうゆ(小麦・大豆)みりん塩 しょうゆ(小麦・大豆)煮干ししょうゆ(小麦・大豆)塩	E 605 Kcal P 26.5 g	E 745 Kcal P 30.7 g	
10	火	ごはん きなこあげパン(津嘉山小) クリームコーンスープ いんげんソテー	鶏肉 鶏肉 ウィンナー(豚)	鶏肉 大豆油 大豆油	鶏肉 大豆油 いんげんにんにくの芽にんじんとまねぎ	シナモン チキンがらスープ(鶏)ホワイトルウ(小麦・豚)塩こしょう	E 638 Kcal P 24.9 g	E 733 Kcal P 28 g	①
11	水	ごはん 鶏平のみそ汁 豚肉とピーマン炒め	豚肉わかめ油揚げ(大豆)みそ(大豆) 豚肉	こめ さとう 大豆油ごま油さとうでんぷん	かつおだし たまねぎにんじんピーマン黄ピーマン赤ピーマンたけのこにんにくしょうが	しょうゆ(小麦・大豆)料理酒ウスターソースこしょう塩	E 572 Kcal P 24.1 g	E 715 Kcal P 28.5 g	
12	木	ゆでラーメン(麺) ジャージャー麺(具) もずくスープ 青うめゼリー	豚肉大豆鶏レバーみそ(大豆) もずく魚そうめん(かまぼこ)	めん(小麦)薬種油 大豆油さとうでんぷんごま油白ごま	にんにくにんじんとまねぎたけのこしいたけおぎ にんじんえのきこまつなしょうが	料理酒しょうゆ(小麦・大豆)コンソントンジャン(小麦・大豆)ごまトウバンジャンがらスープ(豚・鶏・りんご)	E 681 Kcal P 34.4 g	E 759 Kcal P 39.5 g	
13	金	ごはん なすのみそ汁 にんじんシリシリー	豚肉豆腐わかめのみそ(大豆) ツナ(大豆)たまご	こめ 大豆油	なす長ねぎこまつな にんじんとまねぎにんにくだいこんにんにく	かつおだし しょうゆ(小麦・大豆)塩	E 552 Kcal P 25 g	E 693 Kcal P 29.6 g	
16	月	ごはん マーボー冬瓜 しゅうまい	豆腐豚肉大豆鶏レバーみそ(大豆) 豚肉豚肉みそ(大豆)大豆粉	こめ 大豆油ごま油さとうでんぷん	とうがんにんじんとまねぎにらしょうがにんにく たまねぎしょうが	がらスープ(豚・鶏・りんご)しょうゆ(小麦・大豆)オースターソース唐辛子の素(小麦・大豆・牛肉・豚・ゼラチン・ごま)トウバンジャン	E 632 Kcal P 27.9 g	E 776 Kcal P 32.7 g	
17	火	全粒粉パン グリーンスープ チキンのトマト煮	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 大豆油さつまいもさとう	にんじんキャベツグリーンピース にんじんとまねぎ黄ピーマンピーマンマッシュルームトマトにんにく	チキンがらスープ(鶏)ホワイトルウ(小麦・豚)こしょう塩さとうきび ケチャップウスターソースこしょう塩	E 602 Kcal P 25.3 g	E 689 Kcal P 28.9 g	
18	水	クワアジュシー 野菜コロッケ 小学校 ヨーグルト 中学校 ツール元菜ヨーグルト	豚肉油揚げ(大豆)こまごかまぼこ 大豆粉 生乳 脱脂粉乳全粒乳ゼラチン凍天	こめ大豆油 じゃがいも植物油塩さとうパン粉小麦粉でんぷん大豆油 さとう	にんじんねぎしいたけ にんじんかぼちゃたまねぎえだまめ(大豆)	がらスープ(豚・鶏・りんご)塩さとうきび料理酒しょうゆ(小麦・大豆)みりん ミルポワ塩	E 672 Kcal P 23.5 g	E 819 Kcal P 28.1 g	②
19	木	ごはん イナムドゥッチ ゴーヤーチャンプルー オレンジ(中)	豚肉黄かまぼこみそ(大豆) 豆腐豚肉かつお節 チーズ(乳)	こめ 大豆油 大豆油	こんにゃくにんじんしいたけ ゴーヤーにんじんとまねぎキャベツオレンジ	かつおだしがらスープ(豚・鶏・りんご) 塩こしょうしょうゆ(小麦・大豆)こしょう	E 599 Kcal P 29.1 g	E 761 Kcal P 34.4 g	
20	金	ポロポロジュシー さかなのみそだれかけ アムニー	豚肉もずく さばのみそ(大豆) 鶏肉	こめ煮 でんぷん大豆油さとう さつまいもべにいもさとうでんぷん	にんじんこまつなしいたけ しょうが シークワサー	かつおだしがらスープ(豚・鶏・りんご)しょうゆ(小麦・大豆)塩さとうきび 塩	E 528 Kcal P 24.9 g	E 612 Kcal P 29 g	③(煮菜)
24	火	しそごはん はくさいのみそ汁 筑前煮	豚肉わかめ油揚げ(大豆)みそ(大豆) 鶏肉厚揚げ(大豆)	こめさとう 大豆油さとう	赤しそ はくさいにんじんとまねぎ	塩 かつおだし	E 550 Kcal P 25.9 g	E 688 Kcal P 30.9 g	
25	水	バーガーパン ラビオリスープ ハンバーグきのこソースかけ スライスチーズ	豚肉バーガー(小麦・乳・大豆) 鶏肉ラビオリ(小麦・大豆・鶏・豚) ハンバーグ(大豆・鶏・豚) チーズ(乳)	バーガーパン(小麦・乳・大豆) じゃがいも大豆油 さとうでんぷん	たまねぎにんじんキャベツパセリにんにく たまねぎしめじえのき	がらスープ(豚・鶏・りんご)こしょう塩 デミグラスソース(小麦・鶏)ケチャップ	E 609 Kcal P 27.8 g	E 714 Kcal P 32.6 g	
26	木	ごはん 豚肉と冬瓜の汁 親子丼(具)	豚肉こまご 鶏肉かまぼこたまご	こめ 大豆油さとう	とうがんにんじんこまつなしょうが にんじんとまねぎキャベツきくらげグリーンピースにんにく	かつおだししょうゆ(小麦・大豆)塩 チキンがらスープ(鶏)料理酒みりんしょうゆ(小麦・大豆)塩	E 561 Kcal P 26.7 g	E 706 Kcal P 33.7 g	
27	金	ごはん チキンストロガノフ フルーツポンチ	鶏肉鶏レバー 鶏肉	こめ じゃがいも大豆油小麦粉	にんじんとまねぎコーングリーンピースマッシュルームにんにく	ホワイトルウ(小麦・豚)デミグラスソース(小麦・鶏)ケチャップ塩こしょう赤ワインがらスープ(豚・鶏・りんご)さとうきび	E 644 Kcal P 20.2 g	E 806 Kcal P 23.6 g	
30	月	ごはん かきたま汁 ひじきいため スティック納豆	鶏肉たまご 鶏肉ひじきちくわ 納豆(大豆)のみ	こめ でんぷん 大豆油さとうごま油 さとう	しいたけたまねぎこまつな だいこんにんじんこんにゃく	かつおだしチキンがらスープ(鶏)しょうゆ(小麦・大豆)塩 しょうゆ(小麦・大豆)みりん料理酒 しょうゆ(小麦・大豆)昆布エキス唐辛子魚介エキス塩	E 550 Kcal P 25.4 g	E 687 Kcal P 29.5 g	