

※「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、もずく等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。			

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	小学校基準値	中学校基準値	油の使用回数
1	水	 ココアあげパン(南風) コッペパン さつまもときこのシチュー キャベツいりひらつくね ごはん ずきやき風魚 かぼちゃひきにくフライ	脱脂粉乳 鶏肉・ベーコン(豚)、白花豆、白いんげん豆 鶏肉、えんどう豆 豚肉 豚肉	コッペパン(小麦・乳・大豆)、大豆油、砂糖、黒糖、アーモンド 大豆油、小麦粉、さつまもも 大豆油、砂糖、小麦粉 大豆油、小麦粉、植物油、大豆油	コッペパン(小麦・乳・大豆) 大豆油、小麦粉、さつまもも たまねぎにんじん、マッシュルーム、パセリ かぼちゃ、たまねぎ	ココア チキンがらスープ(鶏)、ホワイトウ(小麦・卵)、こしょう、白ワイン、塩 発酵調味料、食塩、酢、香辛料	E 622 Kcal P 24.3 g F 24.2 g	E 593 Kcal P 24.1 g F 25.7 g	①
2	木	 かぼちゃひきにくフライ ごはん ずきやき風魚 かぼちゃひきにくフライ	豚肉、豆腐 豚肉 豚肉	大豆油、さとう 豚肉、小麦粉、パン粉、小麦粉、植物油、大豆油	こんばんにんじん、たまねぎ、きんぴら、ほうろく、そうめん、きんぴら かぼちゃ、たまねぎ	料理酒、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)、発酵調味料、ウスターソース、香辛料、調味料(りんご)	E 643 Kcal P 22.6 g F 22.7 g	E 834 Kcal P 27.5 g F 27.7 g	②
3	金	 豚汁 小松菜と油揚げのごま炒め ふりかけ	豚肉、みそ(大豆) 油揚げ(大豆)、ツナ(大豆) 豚肉	こめ 大豆油、さとう、白ごま	だいにんじん、しいたけ、ねぎ ごま、ごま油、にんじん、きくらげ	かつおだし、がらスープ(鶏・卵・りんご) 料理酒、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 ふりかけ	E 572 Kcal P 25.7 g F 18.3 g	E 713 Kcal P 30.3 g F 20.5 g	
6	月	 ごはん 蕎麦のみそ汁 五目炒め 月見団子	豚肉、わかめ、油揚げ(大豆)、みそ(大豆) 豚肉 豚肉	こめ 大豆油、ごま油、でんぶ	にんじん、長ねぎ にんじん、たまねぎ、キャベツ、白いんげん、たけのこ、きくらげ、しょうが、にんにく	かつおだし しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、オスターソース、こしょう、塩	E 691 Kcal P 24 g F 21.7 g	E 838 Kcal P 28.1 g F 24.6 g	
7	火	 ごはん きのこスープ 厚揚げ(大豆)	豚肉 豚肉、大豆	こめ 大豆油、さとう	しめじ、えのき、だいにんじん、ごま、なしいたけ 赤ピーマン、ピーマン、たまねぎ、コーン、えだまめ(大豆)、しょうが	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 しょうゆ(小麦・大豆)、ウスターソース、塩、カレー粉、パセリ、粉	E 589 Kcal P 33.3 g F 15.4 g	E 741 Kcal P 39 g F 17.1 g	
8	水	 ごはん サンラータン チンジャオロース	鶏肉、卵 豚肉	ごま油、でんぶ でんぶ、大豆油、ごま油、さとう	にんじん、ごま、たまねぎ、しょうが ピーマン、たまねぎ、にんじん、たけのこ、にんにく、しょうが	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦・大豆)、塩、こしょう オスターソース、塩、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、こしょう	E 557 Kcal P 24.9 g F 16.9 g	E 696 Kcal P 29.4 g F 18.8 g	
9	木	 ごはん うらなみそ汁 ウカライリチ(おからの炒め菜)	豚肉、豆腐、わかめ、みそ(大豆) 豚肉、大豆、ひきおから(大豆)	こめ さとう、大豆油	にんじん、とうがん、もやし たまねぎ、にんじん、えだまめ(大豆)	かつおだし カレー粉、しょうゆ(小麦・大豆)、かつおだし	E 636 Kcal P 31.5 g F 19.1 g	E 773 Kcal P 36 g F 20.7 g	③(醤油)
10	金	 ささみフライ コーン豆腐 ちくわ(マヨネーズ焼き) 米粉(小麦トウモロコシ)	鶏肉、あめ 鶏肉、ライオン(豚) ちくわ、豚肉、粉乳、チーズ、青のり、あげずり 米粉、大豆粉	大豆油、砂糖、パン粉、でん粉 こめ、大豆油	しょうゆ(小麦・大豆)、食塩 たまねぎ、にんじん、パセリ、グリーンピース、マッシュルーム、コーン、にんにく	しょうゆ(小麦・大豆)、食塩 チキンがらスープ(鶏)、白ワイン、こしょう、塩、さとう、きび	E 660 Kcal P 21.3 g F 21.8 g	E 731 Kcal P 23.4 g F 22.9 g	
14	火	 ごはん 蕎麦のみそ汁 厚揚げ炒め みかん(幼稚園・中学校)	豚肉、みそ(大豆) 豚肉、厚揚げ(大豆)、あげずり みかん	こめ 大豆油	れんこん、だいにんじん、にんじん、ごぼう ごま、ごま油、にんじん、キャベツ、たまねぎ	かつおだし しょうゆ(小麦・大豆)、塩	E 612 Kcal P 23.5 g F 20.5 g	E 755 Kcal P 27.8 g F 23.2 g	
15	水	 金粒粉、パン ココアあげパン(南風原小)	脱脂粉乳 鶏肉	金粒粉、パン(小麦・乳・大豆) コッペパン(小麦・乳・大豆)、大豆油、さとう、黒糖、アーモンド	ココア たまねぎにんじん、コーン、にんにく、トマト	ココア 塩、白ワイン、こしょう、チキンがらスープ(鶏)、ケチャップ、さとう、きび	E 593 Kcal P 23.9 g F 20.7 g	E 976 Kcal P 35.8 g F 30.9 g	①
16	木	 トマトクリームシチュー オムレツ りんごジャム(南小以外) フーディー・ジュシー	鶏肉 卵、大豆 豚肉、油揚げ(大豆)、こんぶ 豚肉、大豆、ソーシ	じゃがいも、小麦粉、大豆油 でんぶ、みりん 豚肉、油揚げ(大豆)、こんぶ こめ、大豆油	じゃがいも、小麦粉、大豆油 にんじん、フーディーバー(よもぎ)、しいたけ	じゃがいも、小麦粉、大豆油 がらスープ(鶏・卵・りんご)、塩、さとう、きび、料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん	E 589 Kcal P 23.3 g F 17.8 g	E 673 Kcal P 26.9 g F 20.1 g	
17	金	 じゃがいもタヤヤー 五目かまぼこ	じゃがいも、大豆油 ずけ、そうら、だい、より、だい	じゃがいも、大豆油 砂糖、でん粉、黒糖、油	にら キャベツ、えだまめ(大豆)、コーン、にんじん、たまねぎ	塩、しょうゆ(小麦・大豆) 塩	P 23.3 g F 17.8 g	P 26.9 g F 20.1 g	
20	月	 沖縄そば(麺) 沖縄そば(汁) やさいそば(野菜炒め) うむく、天ぷら ごはん わかめスープ タコライス	かまぼこ 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉	小麦粉、黒糖、油 大豆油 大豆油 大豆油 大豆油	ねぎ にんじん、もやし、ごま、さくら、きくらげ、にんにく たまねぎ、にんじん、えだまめ(大豆)、コーン、にんじん、たまねぎ	食塩、かんすい がらスープ(鶏・卵・りんご)、かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 タチャップ、ウスターソース、塩、こしょう、タコライスソース(小麦・大豆)、ナリシ、オスターソース	E 526 Kcal P 26.2 g F 16.8 g	E 625 Kcal P 31 g F 18.6 g	②
21	火	 沖縄そば(汁) やさいそば(野菜炒め) うむく、天ぷら ごはん わかめスープ タコライス	かまぼこ 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉	小麦粉、黒糖、油 大豆油 大豆油 大豆油 大豆油	ねぎ にんじん、もやし、ごま、さくら、きくらげ、にんにく たまねぎ、にんじん、えだまめ(大豆)、コーン、にんじん、たまねぎ	食塩、かんすい がらスープ(鶏・卵・りんご)、かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 タチャップ、ウスターソース、塩、こしょう、タコライスソース(小麦・大豆)、ナリシ、オスターソース	E 559 Kcal P 29.3 g F 14 g	E 699 Kcal P 34.6 g F 15.6 g	
22	水	 和風えび(タヤヤー) クレープ(ヨーグルト風) チキンカツ	豚肉、ベーコン(豚) 豆腐、大豆粉 鶏肉	えび、小麦粉、大豆油 加工食品、砂糖、麦芽糖、米粉、植物油、水、あめ、でん粉、粉、大豆油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ごま、ごま油、にんにく レモン果汁	塩、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、チキンがらスープ(鶏) 小麦不使用、しょうゆ	E 642 Kcal P 24.9 g F 27.8 g	E 755 Kcal P 30 g F 32.6 g	③
23	木	 ごはん 蕎麦汁 魚のゆずみそ焼き 煮ごはみ	豚肉、厚揚げ(大豆)、こんぶ、ちくわ 豚肉 豚肉、みそ(大豆) 豚肉	こめ さとう さとう こめ、みりん	にんじん、にんじん、だいにんじん、にんじん、にんじん かぼちゃ、たまねぎ	かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、料理酒 かぼちゃ、たまねぎ	E 603 Kcal P 27.9 g F 20.6 g	E 732 Kcal P 31.3 g F 21.9 g	
24	金	 ハヤシライス フルーツポンチ	牛肉 牛肉	小麦粉、大豆油 さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、グリーンピース、にんにく パイナップル、みかん、もも、缶、洋なし、さくら、きくらげ	ハヤシライス(小麦・大豆・牛肉)、デミグラスソース(小麦・大豆)、ケチャップ、こしょう、塩、さとう、きび	E 681 Kcal P 20.3 g F 20.7 g	E 847 Kcal P 24.3 g F 23.4 g	
27	月	 蕎麦ごはん イナムドゥチ クレープ・ジュシー	豚肉、黄かまぼこ、みそ(大豆) 豚肉 豚肉	こめ、黒糖、油 大豆油、さとう 大豆油	にんじん、しいたけ にんじん、にんじん	かつおだし、がらスープ(鶏・卵・りんご) がらスープ(鶏・卵・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、料理酒、塩、かつおだし	E 658 Kcal P 31.4 g F 22.9 g	E 808 Kcal P 36.5 g F 25.4 g	④(醤油)
28	火	 厚揚げ 豆腐、パン・チーズ ヨーグルト コンペパン	豚肉、厚揚げ(大豆)、こんぶ、ちくわ 豚肉、豆腐 ヨーグルト(乳) コンペパン	こめ、大豆油 豚肉、でん粉、さとう 砂糖 コンペパン(小麦・乳・大豆)	ごぼう、にんじん、にんじん、しいたけ、ねぎ たまねぎ	さとう、きび、しょうゆ(小麦・大豆)、塩、チキンがらスープ(鶏)、みりん、料理酒 食塩、みりん	E 584 Kcal P 23.4 g F 17.7 g	E 674 Kcal P 26.5 g F 19.6 g	
29	水	 ウインナーのソースかけ 白濁のクリーム煮	ウインナー(小麦・牛肉・豚肉) 豚肉、白花豆、白いんげん豆	ウインナー(小麦・乳・大豆) じゃがいも、大豆油、小麦粉	オリーブ油 たまねぎ、トマト	ウスターソース、ケチャップ、こしょう、ピクルス、ナリシ、パウダー、タバスコ こしょう、塩、チキンがらスープ(鶏)、さとう、きび	E 588 Kcal P 26.3 g F 21.4 g	E 658 Kcal P 36.8 g F 25 g	
30	木	 ごはん マーボー豆腐 肉まん みかん(小学校)	豆腐、豚肉、大豆、みそ(大豆) 豚肉 豚肉	大豆油、ごま油、さとう、でんぶ 豚肉、砂糖、小麦粉、ラード、香味油、ごま油	にんじん、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが キャベツ、たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく	ドライ、パン、オスターソース、醤油、黒糖、黄の、(小麦・大豆・牛肉・卵・ゼラチン、ごま)、がらスープ(鶏・卵・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆) しょうゆ(小麦・大豆)、乳成分、食塩	E 696 Kcal P 31.3 g F 22.5 g	E 819 Kcal P 36.6 g F 25 g	
31	金	 ごはん パン・ジュース コーンソーサー うす味チキンカツ(後)	豚肉 豚肉 ウインナー(豚肉) 豚肉、おから(大豆)	こめ 小麦粉、小麦粉 大豆油 植物油、米粉、砂糖、黒糖、油	たまねぎ、かぼちゃ、パセリ にんにく、コーン、ごま、キャベツ にんにく、しょうが、でん粉	こしょう、塩、チキンがらスープ(鶏)、さとう、きび 塩、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆) 小麦不使用、しょうゆ、塩、香辛料	E 665 Kcal P 24 g F 23 g	E 818 Kcal P 27.8 g F 25.3 g	