

令和8年1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 | 14.4～21.7 g |
| 中学校基準量 | 830 Kcal | 27.0～41.5 g | 18.4～27.7 g |

| 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。
※ フリット等の練り物にはコーンが入っています。(コーン)

※アーサー、もす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(ナマズ) かに(が混ざる)漁法で捕獲され、アサリなどの二枚貝(かに)が生息しています

海藻類、小魚類はほん、かにかにが乗る漁法で捕獲され、アリリなどの一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(コンテミネーション)の可能性があります。

(あか) (きいろ)

| 日 | 曜日 | こ ん だ て | おもに体をつくる もとになる食品 | おもにエネルギーの もとになる食品 | おもに体の調子を 整えるもとになる食品 | 調味料 | 小学校栄養価 | 中学校栄養価 | 揚げ油の 回数 |
|----|----|---------|---------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|
| 7 | 水 | 牛乳 | ウチナー風七草がゆ | 豚肉 | ごめ,麦,大豆油 | にんじん,だいこん,からしな,フーチー,しいたけ,ほうれんそう, しゅんぎく | かつおだしがらスープ(豚・鶏・りんご), しょうゆ(小麦・大豆),塩 | E 448 Kcal | E 513 Kcal |
| | | 牛乳 | とうふハンバーグ | 植物性たん白(大豆),鶏肉,豆腐(大豆) | 豚脂,でん粉,さとう | たまねぎ | 食塩,みりん,酵母エキス,香辛料 | P 19.6 g | P 22.6 g |
| | | 牛乳 | ウムニー | | さつまいも,べにいも,さとう,でん ぶん | シーカワーサー | 塩 | F 18.0 g | F 20.2 g |
| 8 | 木 | 牛乳 | ごはん | | ごめ | | | E 556 Kcal | E 690 Kcal |
| | | 牛乳 | 根菜のみそ汁 | 鶏肉,みそ(大豆) | 里芋 | れんこん,だいこん,にんじん | かつおだし | P 25.4 g | P 29.6 g |
| | | 牛乳 | ひじきいため(ワナ) | ひじき油揚げ(大豆),ツナ(大豆) | 大豆油,さとう | もやし,にんじん,えだまめ(大豆) | しょうゆ(小麦・大豆),みりん,塩,かつおだし | F 14.1 g | F 15.3 g |
| 9 | 金 | 牛乳 | ごはん | | ごめ | | | E 630 Kcal | E 773 Kcal |
| | | 牛乳 | マーボー大根 | 豆腐(大豆),豚肉,大豆,鶏レバー, みそ(大豆) | 大豆油,ごま油,さとう,でんぶん | だいこん,にんじん,たまねぎ,に ら,しょうが,にんにく | しょうゆ(小麦・大豆),オイスターソース, 麻婆豆腐の素(小麦・大豆・牛肉・豚 ゼ・ごま),がらスープ(豚・鶏・りんご),トウ パンジヤン | P 26.8 g | P 31.6 g |
| | | 牛乳 | ショーロンポー | 豚肉 | 豚脂(はるさめ,でん粉,さとう,ご ま油,小麦粉,ショートニング) | キャベツ,たまねぎ,たけのこ,し たけ,しょうが | しょうゆ(小麦・大豆),かきエキス調味料, 発酵調味料,食塩,香辛料 | F 20 g | F 21.9 g |
| 13 | 火 | 牛乳 | わかめごはん | わかめ | | | | E 560 Kcal | E 702 Kcal |
| | | 牛乳 | なすみそしる | 豚肉,油揚げ(大豆),みそ(大 豆) | | なす,たまねぎ,にんじん,えのき, 長ねぎ | かつおだし | P 26.3 g | P 31.0 g |
| | | 牛乳 | 筑前煮 | 鶏肉 | 大豆油,さとう | にんじん,れんこん,たけのこ,だい こん,いいたけ,こんにゃく,いんげ ん | かつおだし,しょうゆ(小麦・大豆),料理酒, みりん,塩 | F 14.6 g | F 16.1 g |
| 14 | 水 | 牛乳 | 全粒粉パン | | 全粒粉パン(小麦・乳・大豆) | | | E 642 Kcal | E 724 Kcal |
| | | 牛乳 | キャベツスープ | 鶏肉 | じかいまも | たまねぎ,にんじん,キャベツ | かつおだし,チキンがらスープ(鶏),こしょ う,塩 | P 30.9 g | P 35.6 g |
| | | 牛乳 | チリコンカン | ひよこ豆,青えんどう豆,赤いん げん豆,大豆,豚肉,鶏レバー | さとう,大豆油 | たまねぎ,にんじん,ピーマン,コ ントマト,にんにく,チャツネ(りん ご) | ケチャップ,ウスターソース,チリパウダー | F 25.9 g | F 28.3 g |
| 15 | 木 | 牛乳 | 黒豆きな粉クリーム | きなこ(黒・大豆) | ごま油,砂糖,乳糖,ぶどう糖,水あ め | | | E 604 Kcal | E 739 Kcal |
| | | 牛乳 | ごはん | | ごめ | | | P 28.0 g | P 32.7 g |
| | | 牛乳 | たまごトマトのスープ | 鶏肉,たまご | | トマト,にんじん,レタス | かつおだし,チキンがらスープ(鶏),こしょ う,塩 | F 20.5 g | F 22.1 g |
| 16 | 金 | 牛乳 | 大根とこんにゃくのビリ辛煮 | 豚肉,大豆 | 大豆油,ごま油,さとう,でんぶん | だいこん,にんじん,こんにゃく,こ まつなきくらげ,にんにく,しょうが | しょうゆ(小麦・大豆),料理酒,塩,トウパン ジヤン,かつおだし | E 645 Kcal | E 767 Kcal |
| | | 牛乳 | アーモンド | | アーモンド,植物油脂 | | 食塩 | P 21.0 g | P 24.9 g |
| | | 牛乳 | 高菜たまごきなごはん | 豚肉 | ごめ,おおむぎ,大豆油,ごま油 | にんじん,たまねぎ,いいたけ,コロ ン,にんにく,高菜(小麦・大豆・ご ま) | がらスープ(豚・鶏・りんご),塩,しょうゆ (小麦・大豆),こしょう,さとうきび | F 20.0 g | F 24.4 g |
| 20 | 火 | 牛乳 | 彩り野菜のミンチカツ | 鶏肉,豚肉,植物性たん白(大豆) | パン粉,でん粉,砂糖,米粉,大豆 油 | たまねぎ,にんじん,枝豆(大豆), コーン,キャベツ,しょうが | 酵母エキス,黒こしょう,炭酸カルシウム | E 588 Kcal | E 733 Kcal |
| | | 牛乳 | いちごゼリー | | 砂糖,水あめ,ぶどう糖,果糖 | いちご果汁 | 酸味料,香料,着色料 | P 26.2 g | P 30.7 g |
| | | 牛乳 | ごはん | | ごめ | | | F 19.0 g | F 21.5 g |
| 21 | 水 | 牛乳 | すきやき風煮 | 豚肉,豆腐 | 大豆油,さとう | こんにゃく,にんじん,たまねぎ,は くさい,ほれんそう,長ねぎ,えの き,きくらげ,にんにく | 料理酒,しょうゆ(小麦・大豆),みりん,塩, かつおだし | E 636 Kcal | E 783 Kcal |
| | | 牛乳 | カエリあまから | にほし(かたくちいわし),大豆 | 白ごまさとう,ごま油,アーモンド | | しょうゆ(小麦・大豆) | P 33.2 g | P 38.7 g |
| | | 牛乳 | ごはん | | ごめ | | | F 19.4 g | F 20.9 g |
| 22 | 木 | 牛乳 | わかめスープ | ちくわ,とうふ(大豆),わかめ | | もやし,ねぎ,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),塩 | E 647 Kcal | E 789 Kcal |
| | | 牛乳 | タコライス | 豚肉,大豆,豚レバー | 大豆油 | たまねぎ,にんじん,コーン,赤い マンビーマン,しょうが,トマト | ケチャップ,タコライスソース(小麦・大豆), チリソース,チリパウダー,ウスターソ ース,塩,こしょう | P 31.5 g | P 37.8 g |
| | | 牛乳 | スライスチーズ | | チーズ(乳) | | | F 17.9 g | F 20.6 g |
| 23 | 金 | 牛乳 | 美らキヤロット沖縄そば(麺) | | 小麦粉,植物油脂,水あめ | にんじん ねぎ | 食塩,かんすい かつおだし,がらスープ(豚・鶏・りんご), しょうゆ(小麦・大豆),塩 | E 655 Kcal | E 815 Kcal |
| | | 牛乳 | やさいそば(野菜炒め) | 豚肉 | 大豆油 | にんじん,もやし,キャベツ,にら, くらげ,にんにく | 塩,しょうゆ(小麦・大豆),こしょう | P 21.8 g | P 25.7 g |
| | | 牛乳 | 白身魚のフライ | すけそだら | パン粉(小麦・大豆),小麦粉,大 豆油 | | 食塩,炭酸カルシウム | F 16.5 g | F 18.2 g |
| 26 | 月 | 牛乳 | シーカワーサーゼリー | | 砂糖 | シーカワーサー果汁 | | E 604 Kcal | E 737 Kcal |
| | | 牛乳 | ごはん | | ごめ | | | P 29.3 g | P 34.7 g |
| | | 牛乳 | チキンカレー | 鶏肉,鶏レバー | じゃがいも,大豆油,小麦粉 | にんじん,たまねぎ,かぼちゃ,グリ ンピース,コーン,にんにく,チャツ ネ(りんご) | カレールウ(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,チキンがらスープ (鶏),さとうきび | F 17.7 g | F 20.1 g |
| 27 | 火 | 牛乳 | ④グランバスクレー④のアセロラポンチ | | | パイん,みかん | | E 669 Kcal | E 783 Kcal |
| | | 牛乳 | 黒米ごはん | | ごめ,黒米 | | | P 28.1 g | P 32.2 g |
| | | 牛乳 | イナムドウチ | 豚肉,黄かまぼこ,みそ(大豆) | | こんにゃく,しいたけ | かつおだし,がらスープ(豚・鶏・りんご) | F 23.2 g | F 26.4 g |
| 28 | 水 | 牛乳 | 野菜チャンブルー | 豚肉,ツナ(大豆),厚揚げ(大豆) | 大豆油 | にんじん,からしな,もやし | しょうゆ(小麦・大豆),塩,こしょう | E 659 Kcal | E 799 Kcal |
| | | 牛乳 | たんかん(小) | | | たんかん | | P 26.7 g | P 31.4 g |
| | | 牛乳 | クファジューシー | 豚肉,油揚げ(大豆) | ごめ,大豆油 | にんじん,ねぎ,ごぼう,しいたけ | 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 | F 22.0 g | F 24.3 g |
| 29 | 木 | 牛乳 | マグロフライ | まぐろ | でん粉,パン粉(小麦・大豆),大 豆油 | | 食塩,こしょう,香辛料,酵母エキス | E 670 Kcal | E 842 Kcal |
| | | 牛乳 | カップもずく | もずく | 砂糖 | シーカワーサー果汁 | 醤油,しょうゆ(小麦・大豆),みりん,かつ お節エキス,食塩 | P 26.2 g | P 31.2 g |
| | | 牛乳 | ごはん | | ごめ | | | F 15.4 g | F 17.4 g |
| 30 | 金 | 牛乳 | チムシソジ | 豚肉,豚レバー | じゃがいも | にんじん,にら,しょうが,にんにく | かつおだし,塩,しょうゆ(小麦・大豆) | E 556 Kcal | E 693 Kcal |
| | | 牛乳 | ヌンクー小 | 豚肉,チキアギ,厚揚げ(大豆) | 大豆油,さとう | にんじん,からしな,だいこん,しい たけ | みりん,しょうゆ(小麦・大豆),塩,かつおだ し | P 27.5 g | P 32.2 g |
| | | 牛乳 | ブレーンちんすこう | | 小麦粉,豚肉,植物油脂,砂糖 | | ふくらし粉(一部に小麦・大豆・豚肉・牛 肉を含む) | F 14.5 g | F 15.9 g |
| 30 | 金 | 牛乳 | デークニーンブシー(大根のみそ煮) | 豚肉,厚揚げ(大豆),みそ(大 豆) | 大豆油,さとう,でんぶん | だいこん,にんじん,こんにゃく,え だまめ(大豆),いんげん,スズキ | がらスープ(豚・鶏・りんご),料理酒,みり ん | E 556 Kcal | E 693 Kcal |
| | | 牛乳 | 五目かまぼこ | いとよりだい,すけそだら | 砂糖,でん粉,葉種油 | にんじん,たまねぎ,えだまめ(大 豆),コーン,キャベツ | 食塩,調味料 | P 22.6 g | P 31.2 g |
| | | 牛乳 | ぜんざい | 金時豆 | おおむぎ,黒糖,さとう,白玉もち | | | F 15.4 g | F 17.4 g |