

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

※「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)9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、カシューナッツ	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、ごま、アーモンド、ピスタチオ

※ 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。

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	揚げ油回数
1	金	ごはん 里芋のみそ汁 キャベツのおかか炒め	豚肉、わかめ、油揚げ(大豆)、みそ(大豆)	さといも	にんじん、たまねぎ	かつおだし	E 578 Kcal P 23.6 g	E 721 Kcal P 27.9 g	
7	木	ごはん 若竹汁 大豆入りそば(具) かしわもち	わかめ、ちくわ 豚肉、大豆、しらす	こめ	たけのこ、にんじん、しいたけ、こまつな、えのき 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、がらスープチキン(鶏肉)、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 694 Kcal P 32 g	E 839 Kcal P 37.5 g	
8	金	ごはん につけ ゴーヤーの佃煮	豚肉、厚揚げ(大豆)、こんぶ、かまぼこ	さとう	こんにやく、にんじん、とうがんとん、いんげん	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)、酢(小麦)、みりん	E 551 Kcal P 25.8 g	E 689 Kcal P 30.6 g	
11	月	ごはん つくね汁 ナスと豚肉のみそ炒め	つくね(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉)、豆腐	春雨	こまつな、にんじん、ねぎ、しょうが	かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 料理酒、テンメシジャン(小麦・大豆)、ごま、塩	E 554 Kcal P 27.1 g	E 696 Kcal P 31.9 g	
12	火	ごはん ビーンズカレー アセロラポンチ	鶏肉、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、大豆、鶏レバー	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、ブルーン	カレールー(小麦・牛肉・鶏・大豆)、カレー粉、さとうきび、デミグラスソース(小麦・鶏)、ウスターソース、ケチャップ、塩、がらスープチキン(鶏肉)	E 659 Kcal P 23.5 g	E 822 Kcal P 27.8 g	
13	水	コッペパン きなこあげパン(南風原中) ABCスープ いんげんソテー ベビーチーズ	きなこ(大豆) 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、黒糖、アーモンド	たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、トマト、にんにく いんげん、ブロッコリー、コーン、にんじん、たまねぎ	シナモン 塩、こしょう、チキンがらスープ(鶏) 塩、こしょう	E 560 Kcal P 25.2 g	E 633 Kcal P 28.3 g	①
14	木	ごはん 五目スープ ぶたキムチ丼(具) オレンジ(小学校)	鶏肉、わかめ 豚肉、厚揚げ(大豆)	でんぶ 大豆油、白ごま、ごま油、さとう	しいたけ、にんじん、とうがんとん きくらげ、にんじん、白菜キムチ(小麦、りんご、大豆、さば)、はくさい、もやし、にんにく、しょうが	がらスープチキン(鶏肉)、しょうゆ(小麦・大豆)、塩、こしょう しょうゆ(小麦・大豆)	E 542 Kcal P 23.8 g	E 662 Kcal P 27.8 g	
15	金	クワアジュシー メンチカツ カップもずく(マルキン)	豚肉、かまぼこ 鶏肉、豚肉、大豆	こめ、大豆油	にんじん、ねぎ、ごぼう、しいたけ、こんにやく	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 食塩、香辛料	E 624 Kcal P 25.8 g	E 698 Kcal P 28.4 g	
19	火	ごはん 八宝菜 しゅうまい	豚肉、なると 豚肉、鶏肉、ひじき、大豆	こめ 大豆油、さとう、ごま油、でんぶ	はくさい、にんじん、たまねぎ、きくらげ、こまつな、とうもろこし、しいたけ、たけのこ、きめさや、しょうが	オイスターソース、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 しょうゆ(小麦・大豆)、食塩、こしょう	E 532 Kcal P 21.6 g	E 657 Kcal P 24.9 g	
20	水	コッペパン きなこあげパン(南星中) 野菜スープ	きなこ(大豆) 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、黒糖、アーモンド	たまねぎ、にんじん、キャベツ	シナモン かつおだし、がらスープ(豚・鶏・りんご)、チキンがらスープ(鶏)、こしょう、塩	E 547 Kcal P 30.1 g	E 624 Kcal P 34.5 g	②
21	木	ごはん イナムドゥチ ゴーヤーチャンプルー オレンジ(幼、中学校)	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、いんげん、コーン、トマト、にんにく、チャリネ(りんご)	ケチャップ、ウスターソース、チリパウダー	E 572 Kcal P 29.4 g	E 711 Kcal P 34.7 g	
22	金	ごはん スパゲティミートソース 野菜コロッケ ヨーグルト(幼、小学校) ソファール元気ヨーグルト(中学校)	豚肉、鶏レバー、大豆 大豆粉	こめ スパゲティ(小麦)、大豆油、オリーブ油、さとう	にんじん、たまねぎ、なす、セロリ、ピーマン、トマト、にんにく	トマトソース(大豆)、ケチャップ、デミグラスソース(小麦・鶏)、ウスターソース、しょうゆ(小麦・大豆)、塩	E 606 Kcal	E 741 Kcal	③
25	月	ごはん 豚肉とこんにやく炒め 五目かまぼこ	豚肉、厚揚げ(大豆) いとよくだい、すけそうだら	こめ 大豆油、さとう	にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、黒えだまめ	料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、塩 食塩	E 542 Kcal P 21.9 g	E 685 Kcal P 26.1 g	
26	火	ごはん ずまし汁 親子丼(具)	豚肉、わかめ、油揚げ(大豆) 鶏肉、かまぼこ、たまご	こめ 大豆油、さとう	にんじん、だいこん、こまつな、しょうが にんじん、たまねぎ、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 549 Kcal P 29.1 g	E 693 Kcal P 34.6 g	
27	水	全粒粉パン クラムチャウダー 肉だんご(ケチャップ) りんごジャム	あさり、ベーコン(豚)、白花生、白いんげん豆 鶏肉、大豆	全粒粉(小麦)、小麦粉、植物油、でん粉、砂糖、パン粉、大豆油 じゃがいも、大豆油、小麦粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム	がらスープチキン(鶏肉)、ホワイトルー(小麦・豚)、白ワイン、こしょう、塩、さとうきび ケチャップ、食塩、食酢、香辛料	E 633 Kcal P 24.7 g	E 709 Kcal P 27.6 g	
28	木	ごはん 大豆のかきたま風汁 スタミナレバー	鶏肉、わかめ、大豆 豚レバー、豚肉	こめ 大豆油、さとう、ごま油、白ごま、でんぶ	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、たまねぎ	かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、みりん、塩	E 565 Kcal P 24.4 g	E 708 Kcal P 28.9 g	
29	金	たけのこごはん チキンカツ ライチゼリー	鶏肉、油揚げ(大豆)、ちくわ 鶏肉	こめ、大豆油 パン粉(小麦)、植物油、でん粉、水あめ、大豆油	たけのこ、しいたけ、にんじん、ねぎ	がらスープ(豚・鶏・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、みりん、塩 塩、食塩、香辛料	E 652 Kcal P 25.5 g	E 779 Kcal P 30.9 g	④