

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、ビスタチオ

※ 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ココエビ類が生息しています。(コ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 ン ダ テ	(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーのもとになる食品	(みどり) 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	揚げ油回数
1	水	コッペパン きなこあげパン(南風原小) シーフードチャウダー チリコンカン メープルジャム(南風原小以外)	きなこ(大豆) ベーコン(豚)、鮭、バス、あさり 白いんげん豆 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆、 大豆、豚肉、鶏レバー	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 じゃがいも、大豆油、小麦粉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ たまねぎ、にんじん、いんげん、コーン、トマト、 にんにく、チャツネ(りんご)	チキンからスープ(鶏)、ホウイトルウ (小麦・豚)、さとうきび、白ワイン、こ しょう塩 ケチャップ、ウスターソース、チリパウ ダー	E 669 Kcal P 31.4 g F 22.3 g	E 763 Kcal P 35.9 g F 25.2 g	①
2	木	ごはん イナムドウチ 野菜チャンプルー	豚肉、かまぼこ、みそ(大豆) 豚肉、豆腐、ツナ	こめ 大豆油	こんにやく、しいたけ にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、から しな	かつおだし、からスープ(豚・鶏・りん ご) しょうゆ(小麦・大豆)、塩、こしょう	E 541 Kcal P 27.8 g F 13.7 g	E 678 Kcal P 32.8 g F 15.2 g	
3	金	もずく入り炊き込みごはん レンコン入りつくね シークワサータルト	豚肉、油揚げ(大豆)、もずく、かまぼこ 鶏肉、粒状大豆 豆乳、大豆粉	こめ、大豆油 パン粉(小麦・大豆)、でん粉、砂糖、な たね油 米粉、ショートニング、砂糖、植物油、水あ め、でん粉	たまねぎ、レンコン、しょうが しいたけ、こまつな、にんじん	さとうきび、からスープ(豚・鶏・りん ご)、塩、料理酒、しょうゆ(小麦・大 豆)、みりん 食塩、チキンエキス	E 701 Kcal P 25.3 g F 26.6 g	E 782 Kcal P 27.9 g F 28.4 g	
6	月	ごはん へちまのみそ汁 ウカライチー(おからの炒め煮)	豚肉、豆腐、みそ(大豆) おから(大豆)、豚肉、大豆、ひじき	さとう、大豆油	へちま、長ねぎ、こまつな 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 544 Kcal P 25.3 g F 15.2 g	E 680 Kcal P 29.8 g F 16.8 g	
7	火	しそごはん ビーフンスープ ハンバーグの野菜あんかけ 七夕お星さま三色ゼリー	鶏肉 鶏肉 ハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉) 豆乳(大豆)	こめ、砂糖 ビーフン さとう、でんぷん 砂糖	赤しそ しいたけ、こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、ピーマン メロン果汁、レモン果汁	食塩、梅酢 しょうゆ(小麦・大豆)、塩、料理酒、か つおだし 料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、かつ おだし	E 582 Kcal P 23.3 g F 13.6 g	E 735 Kcal P 28.8 g F 16.2 g	
8	水	ことうパン きなこあげパン(北丘小) ミネストローネ ドライカレー	きなこ(大豆) ベーコン(豚)、鶏肉 豚肉、鶏肉、大豆、ひよこ豆、青えんどう豆、 赤いんげん豆	黒糖パン(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 マカロニ、大豆油	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、トマト、に んにく たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	チキンからスープ(鶏)、塩、こしょう、か つおだし ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ (小麦・大豆)、カレー粉、塩	E 654 Kcal P 34.2 g F 20.3 g	E 750 Kcal P 39.4 g F 22.6 g	②
9	木	冷やし中華(麺) 冷やし中華(具) 冷やし中華(たれ) キャベツのメンチカツ	鶏肉、大豆 鶏肉、大豆 鶏肉、粒状植物性たん白、豚肉	小麦粉、大豆油、ごま油、水あめ、でん 粉 大豆油、ごま油、白ごま 砂糖、ごま油、なたね油	もやし、にんじん、こまつな、コーン、きくらげ、 にんにく レモン果汁、みかん果汁 キャベツ、たまねぎ	塩、こしょう しょうゆ(小麦・大豆)、りんご酢、食塩 食塩、小麦不使用しょうゆ(大豆)、香 辛料	E 564 Kcal P 21.5 g F 22.8 g	E 694 Kcal P 26.2 g F 27.6 g	
10	金	ごはん 五目スープ もずく入りチャブチェ	鶏肉、わかめ 鶏肉、豚肉、大豆	こめ でんぷん 春雨、ごま油、さとう、白ごま、大豆油	しいたけ、にんじん、だいこん にんじん、赤ピーマン、たまねぎ、ピーマン、に んにく	かつおだし、チキンからスープ(鶏)、 しょうゆ(小麦・大豆)、塩、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 572 Kcal P 27.1 g F 14.3 g	E 719 Kcal P 31.8 g F 15.6 g	
13	月	ごはん マーボーモウイ ひじきしゅうまい	豆腐、豚肉、大豆、みそ(大豆) 豚肉、鶏肉、ひじき、粒状大豆たん白	こめ 大豆油、ごま油、さとう、でんぷん 砂糖、小麦粉、でん粉	だいこん、モウイ、にんじん、たまねぎ、にら、 しょうが、にんにく たまねぎ、キャベツ、しいたけ、しょうが、コー ン	しょうゆ(小麦・大豆)、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・豚肉・ゼ・ごま)、 からスープ(豚・鶏・りんご)	E 627 Kcal P 28.3 g F 19.8 g	E 774 Kcal P 33.3 g F 22.0 g	
14	火	コッペパン きなこあげパン(南風小) 野菜スープ チキンのトマト煮 ベビーチーズ	きなこ(大豆) 鶏肉 鶏肉、大豆 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、黒糖、アーモンド じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ にんじん、たまねぎ、黄ピーマン、えだまめ (大豆)、トマト、にんにく	かつおだし、からスープ(豚・鶏・りん ご)、チキンからスープ(鶏)、こしょう、 塩 からスープ(豚・鶏・りんご)、デミグラ スソース(小麦・鶏)、ケチャップ、ウス ターソース、赤ワイン、塩	E 591 Kcal P 34.3 g F 18.1 g	E 668 Kcal P 39.2 g F 19.3 g	③
15	水	ごはん とうがんのそぼろ煮 五目厚焼き卵	豚肉、鶏レバー、大豆、厚揚げ(大豆) 鶏卵	こめ 大豆油、さとう、でんぷん 砂糖、でん粉、植物油	にんにく、とうがんに、にんじん、たまねぎ、ほう れんそう、えだまめ(大豆) にんじん、グリーンピース、コーン、たけのこ、し いたけ	からスープ(豚・鶏・りんご)、料理酒、 しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、塩 しょうゆ(小麦・大豆)、食塩、かつお エキス、煮干し、だし	E 622 Kcal P 29.1 g F 20.4 g	E 765 Kcal P 33.8 g F 22.5 g	
16	木	クワアジュシー きびなごのからあげ カブもずく	豚肉、油揚げ(大豆)、こんぶ、かまぼこ きびなご もずく	こめ、むぎ、大豆油 でんぷん、大豆油 砂糖	にんじん、ねぎ、ごぼう、しいたけ シークワーサー果汁	からスープ(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、こしょう 醸造酢、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、 鰹エキス、食塩	E 591 Kcal P 27.4 g F 18.8 g	E 687 Kcal P 32.0 g F 21.6 g	④
17	金	ごはん 夏野菜カレー フルーツポンチ	鶏肉、鶏レバー 鶏肉、油揚げ(大豆)、みそ(大豆)	こめ、麦 じゃがいも、大豆油、小麦粉	にんじん、たまねぎ、なす、ピーマン、かぼ ちゃ、へちま、にんにく、チャツネ(りんご) ゼリー(もも・りんご・大豆)、砂糖	ウスターソース、デミグラスソース(小 麦)、塩、カレー粉、さとうきび、カ レールウ(小麦・牛肉・鶏・大豆)、が らスープ(豚・鶏・りんご)、ケチャップ	E 643 Kcal P 20.4 g F 17.3 g	E 800 Kcal P 24.2 g F 19.3 g	

※中学校は8月24日(月)から給食が始まります。※幼稚園、小学校は8月31日(月)から給食が始まります。

8 / 24	月	高菜たきこみごはん キャベツのおかか炒め くるまふナゲット	豚肉 豚肉、厚揚げ(大豆)、かつおぶし 鶏肉、麩(小麦)	こめ、麦、大豆油、ごま油 大豆油 なたね油	高菜(小麦・大豆・ごま)、にんじん、たまねぎ、 しいたけ、コーン、にんにく にんじん、キャベツ、たまねぎ にんにく	からスープ(豚・鶏・りんご)、塩、しょう ゆ(小麦・大豆)、こしょう、さとうきび しょうゆ(小麦・大豆)、塩 しょうゆ(小麦・大豆)、食塩、こしょう	E Kcal P g F g	E 720 Kcal P 30.7 g F 23.0 g	
8 / 25	火	ごはん とうがんかきたまふう汁 ゴーヤーのみそきんぴら とうふハンバーグ	鶏肉、わかめ、大豆 豚肉、みそ(大豆) 粒状植物たん白、鶏肉、豆腐	こめ さとう、ごま油、白ごま、大豆油 豚脂、砂糖、でん粉	しいたけ、とうがん ゴーヤー、にんじん、たけのこ、こんにやく たまねぎ	かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 料理酒 食塩、みりん	E Kcal P g F g	E 698 Kcal P 32.1 g F 16.3 g	
8 / 26	水	山海スバゲティ やさいグラタン フルーツ白玉	鮭、ベーコン(豚)、ウインナー(豚) 豆乳(大豆)、おから(大豆)、大豆粉	スパゲティ(小麦)、大豆油 ショートニング、マッシュポテト、じゃが いも、米粉、水あめ、でん粉、植物油、砂 糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、マッシュルー ム、きくらげ、にんにく たまねぎ、にんじん、コーン、ほうれんそう	塩、こしょう、チキンからスープ(鶏) 食塩、香辛料	E Kcal P g F g	E 743 Kcal P 22.5 g F 30.3 g	
8 / 28	金	ごはん 大根のみそ汁 肉じゃが オレンジ	豚肉、油揚げ(大豆)、みそ(大豆) 豚肉	こめ じゃがいも、大豆油、さとう	だいこん、こまつな、にんじん にんじん、たまねぎ、こんにやく、えだまめ(大 豆) オレンジ	かつおだし しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、塩、か つおだし	E Kcal P g F g	E 722 Kcal P 28.9 g F 19.1 g	
8 / 31	月	ごはん わかめスープ ピピンパ丼(具) マスカットゼリー	ちくわ、豆腐、わかめ 豚肉、牛肉、鶏レバー、大豆	こめ 大豆油、さとう、ごま油、白ごま 砂糖、水あめ	たまねぎ、ねぎ、しょうが こまつな、にんじん、もやし、にんにく ぶどう	かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 みりん、料理酒、トウバンジャン、しょう ゆ(小麦・大豆)、塩	E 646 Kcal P 30 g F 18.9 g	E 793 Kcal P 35.7 g F 21.4 g	