

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9品目及び下記の20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、こま、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(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(コソタミネーション)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	木	ごはん 五目スープ もずく入りチャブチ	鶏肉、わかめ もずく、豚肉、大豆	ごめ でんぶん 春雨、ごま油、さとう、白ごま、大豆油	しいたけ、にんじん、とうがきん 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、チキンがらスープ(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 567 Kcal P 26.6 g F 14.0 g	E 714 Kcal P 31.2 g F 15.3 g	
2	金	麦ごはん チキンハヤシライス フルーツ寒天	鶏肉 かんとん	こめ、おのおむぎ 小麦粉、大豆油 砂糖、ゼリー(もも、りんご、大豆)	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 みかん、パイン、ぶどう果汁	ハヤシルー(小麦・大豆・牛肉)、デミグラスソース(小麦・鶏)、ケチャップ、こしょう、塩、さとうきび	E 646 Kcal P 21.1 g F 16.5 g	E 806 Kcal P 24.7 g F 18.2 g	
5	月	ごはん つくねじる なすみそ炒め	鶏肉、小麦・鶏・大豆 豚肉、厚揚げ(大豆)、みそ(大豆)	こめ さとう、大豆油	だいにん、にんじん、しいたけ、はくさい なす、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、しょうが、にんにく	かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、トウバンジャン	E 538 Kcal P 21.3 g F 16.2 g	E 677 Kcal P 25.0 g F 17.9 g	
6	火	コッペパン ココアあげパン(南屋中) 野菜スープ チリコンカン ペピーチーズ	脱脂粉乳(乳) 鶏肉、ベーコン(豚) ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、大豆、豚肉、照りバター 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 さとう、大豆油	コッペパン(小麦・乳・大豆) たまねぎ、にんじん、キャベツ たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、トマト、にんにく、チャツネ(りんご)	ココア 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 ケチャップ、ウスターソース、チリパウダー	E 609 Kcal P 32.5 g F 22.4 g	E 691 Kcal P 37.0 g F 24.6 g	①
7	水	ごはん わかめスープ 大豆入りそばろ飯(真)	ちくわ、とうふ(大豆)、わかめ 豚肉、大豆	こめ 大豆油、さとう	もやし、ねぎ、しょうが にんじん、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、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 805 Kcal P 32.4 g F 16 g	E 753 Kcal P 38.6 g F 17.7 g	
8	木	沖繩そば(麺) 沖繩そば(汁) やさいそば(野菜炒め) くりコロッケ		小麦粉、菜種油 大豆油 じゃが芋、くり、さつま芋、砂糖、大豆油、パン粉(小麦)、小麦粉、植物油、水、あめ、でんぶ	ねぎ にんじん、もやし、しら、キャベツ、きくらげ、にんにく	食塩、かんすい がらスープ(豚・鶏・りんご)、かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 塩、しょうゆ(小麦・大豆)、こしょう	E 568 Kcal P 26.1 g F 20.7 g	E 719 Kcal P 31.4 g F 25.7 g	②
9	金	キャロットプリアフ キャベツひらいたつくね ブルーベリーゼリー	ベーコン(豚)、鶏肉 鶏肉、えんどう豆、かつお節 水あめ	こめ、大豆油、オリーブ油 豚脂、でんぶ、砂糖 水あめ	たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、コーン、にんじん、にんにく キャベツ、しょうが ブルーベリー、りんご	がらスープ(豚・鶏・りんご)、白ワイン、塩、こしょう、さとうきび 食塩、ガーリック	E 626 Kcal P 22.7 g F 19.5 g	E 717 Kcal P 25.7 g F 21.9 g	
13	火	ごはん みそおでん しそ味ふりかけ(手作り) みかん(小学校)	豚肉、昆布、かまぼこ、つくね(小麦・鶏・大豆)、厚揚げ(大豆)、みそ(大豆) ひじき、かつお節	こめ さとう さとう、白ごま	とうがきん、にんじん、いんげん、こんにゃく、しょうが 赤じそ みかん	かつおだし、みりん しょうゆ(小麦・大豆)、みりん	E 588 Kcal P 24.6 g F 14.1 g	E 700 Kcal P 28.9 g F 15.2 g	
14	水	コッペパン さつま芋ときのこシチュー ウインナのポークビーンズソースかけ スティックチーズ	ベーコン(豚)、鶏肉、白いんげん豆 ウインナ(豚肉)、豚肉、大豆、ポークビーンズ(小麦・大豆・豚) チーズ(乳)	コッペパン(小麦・乳・大豆) さつま芋、大豆油、小麦粉 大豆油、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、にんにく たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、トマト	チキンがらスープ(鶏)、白ワイン、こしょう、塩 ケチャップ、ウスターソース	E 698 Kcal P 28.5 g F 30.9 g	E 796 Kcal P 32.6 g F 34.9 g	
15	木	ごはん イナムドッチ 千切りイリチー 野菜かきあげ ポロポロシューシー	豚肉、かまぼこ、みそ(大豆) 豚肉、昆布 (一部に大豆を含む)	こめ 大豆油、さとう 小麦粉、大豆油 こめ、大豆	こんにゃく、しいたけ にんじん、だいこん、たけのこ たまねぎ、にんじん、ごぼう、しんじく にんじん、たまねぎ、フーチャー(よもぎ)、はくさい	かつおだし、がらスープ(豚・鶏・りんご) がらスープ(豚・鶏・りんご)、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 食塩	E 644 Kcal P 27.6 g F 21.0 g	E 786 Kcal P 32.7 g F 22.5 g	③
16	金	ビーフンタシヤー 子持ちししゃもフライ	豚肉、かつお節 子持ちししゃも	こめ 大豆油、パン粉(小麦)、バター粉(小麦)	にんじん、たまねぎ、黄ピーマン、こまつな	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、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)	E 450 Kcal P 22.5 g F 19 g	E 554 Kcal P 27.4 g F 24.0 g	④廃棄
19	月	ごはん とうがきのそばろ汁 きんぴらごぼろ	豚肉、鶏肉、わかめ 豚肉、かまぼこ	こめ 大豆油、ごま油、ごま、さとう	とうがき、にんじん、ねぎ、しょうが ごぼう、にんじん、こんにゃく、ピーマン	しょうゆ(小麦・大豆)、塩、かつおだし しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、みりん、七味唐辛子(ごま)、塩、かつおだし	E 526 Kcal P 22 g F 14.7 g	E 661 Kcal P 25.9 g F 16.1 g	
20	火	ごはん マーボー豆腐 ぎょうざ	豆腐、豚肉、大豆、みそ(大豆) 豚肉、鶏肉、大豆粉	こめ 大豆油、ごま油、さとう、でんぶ 豚脂、でんぶ、砂糖、小麦粉、水、あめ、植物油	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、にんじん、しょうが	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・せごま)、がらスープ(豚・鶏・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆) しょうゆ(小麦・大豆)、食塩	E 644 Kcal P 28.7 g F 21.2 g	E 793 Kcal P 34 g F 23.5 g	
21	水	コッペパン ココアあげパン(南風原小) ABCスープ チキンのトマト煮	脱脂粉乳(乳) 鶏肉、ベーコン(豚)、鶏肉 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 マカロニ(小麦)、じゃがいも、大豆油 さつま芋、大豆油、さとう	コッペパン(小麦・乳・大豆) たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、にんにく にんじん、たまねぎ、黄ピーマン、ピーマン、マッシュルーム、トマト、にんにく	ココア 塩、こしょう、かつおだし、チキンがらスープ(鶏) ケチャップ、デミグラスソース(小麦・鶏)、ウスターソース、こしょう、塩、チキンがらスープ(鶏)、赤ワイン	E 556 Kcal P 28.5 g F 15.9 g	E 630 Kcal P 32.9 g F 17.4 g	①
22	木	ごはん かきたま汁 ひじきいため スティック納豆 くりごはん	鶏肉、たまご 豚肉、ひじき、ちくわ 納豆(大豆・小麦) 鶏肉、油揚げ(大豆)	こめ でんぶ 大豆油、さとう、ごま油 こめ、大豆、すり、大豆油	こまつな、しいたけ、たまねぎ にんじん、こんにゃく、キャベツ こんにゃく、しいたけ、にんじん、ねぎ、えだまめ(大豆)	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 チキンがらスープ(鶏)、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、料理酒、塩	E 567 Kcal P 26.1 g F 16.9 g	E 707 Kcal P 31.6 g F 18.6 g	
23	金	白身魚フライ カッパもずく	すけそうだら (一部に大豆を含む) もずく	大豆油、パン粉(小麦)、小麦粉、植物油、脂、水、あめ、でんぶ、米粉 砂糖	シークワーサー果汁	食塩 醸造酢、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、鷹節エキス、食塩	E 604 Kcal P 23 g F 19.7 g	E 742 Kcal P 28.5 g F 24.7 g	②
26	月	ごはん きのこスープ にくみそ(真)	鶏肉 豚肉、牛肉、大豆、ひじき、みそ(大豆)	こめ ごま油、さとう	しめじ、えのき、だいこん、こまつな、しいたけ にんじん、たまねぎ、たけのこ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、しょうが、にんにく	かつおだし、料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 カレー粉、しょうゆ(小麦・大豆)、かつおだし 料理酒、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)	E 552 Kcal P 24 g F 16.3 g	E 696 Kcal P 28.1 g F 18 g	
27	火	ごはん 豆腐のみそ汁 ウカライリチー(おからの炒め煮)	豚肉、豆腐、みそ(大豆) おから、豚肉、大豆、ひじき	こめ さとう、大豆油	たまねぎ、えのき、こまつな たまねぎ、にんじん、えだまめ(大豆)	かつおだし かき、しょうゆ(小麦・大豆)、かつおだし	E 570 Kcal P 27.6 g F 17.3 g	E 713 Kcal P 32.4 g F 19.4 g	
28	水	和風スパゲティー はるまき アセロラゼリー	鶏肉、ベーコン(豚) 豚肉、大豆粉 砂糖、でんぶ	スパゲティ(小麦)、大豆油、オリーブ油 小麦粉、ラード、水、あめ、でんぶ、はるまき、香味油、ショートニング、植物油、脂、砂糖 砂糖、でんぶ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんにく キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しょうが アセロラ果汁	塩、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、チキンがらスープ(鶏) しょうゆ(小麦・大豆)、ポークエキス(豚)、食塩、香辛料	E 604 Kcal P 22.2 g F 24.6 g	E 710 Kcal P 25.7 g F 29.7 g	③廃棄
29	木	ごはん 根菜のみそ汁 厚揚げいため みかん(幼・中学校)	鶏肉、みそ(大豆) 豚肉、厚揚げ(大豆)、かつお節 みかん(幼・中学校)	こめ さつま芋 大豆油	ごぼう、とうがき、にんじん にんじん、キャベツ、たまねぎ みかん	かつおだし しょうゆ(小麦・大豆)、塩	E 591 Kcal P 25.0 g F 16.2 g	E 730 Kcal P 29.5 g F 18.1 g	
30	金	ごはん パンブキンズスープ ハンバーグのソースかけ コーンソー	鶏肉 ハンバーグ(大豆・鶏・豚) ウインナー(豚)	こめ 大豆油、小麦粉 さとう 大豆油	たまねぎ、かぼちゃ、パセリ たまねぎ、セロリ にんにく、にんじん、コーン、こまつな、キャベツ	ホワイトルウ(小麦・豚)、こしょう、塩、チキンがらスープ(鶏)、さとうきび デミグラスソース(小麦・鶏)、ケチャップ 塩、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)	E 719 Kcal P 26.0 g F 24.3 g	E 917 Kcal P 32.1 g F 28.9 g	