令和8年12月　詳細献立表（アレルギー）

南風原調理場　　098-889-3691

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、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（コンテミネーション）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	火	ごはん		こめ			E 555 Kcal	E 695 Kcal	
		牛乳							
		五目スープ	鶏肉,わかめ	でんぷん	にんじん,だいこん,しいたけ	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	P 25.1 g	P 29.4 g	
		なすみそ炒め	豚肉,厚揚げ（大豆）,みそ（大豆）	大豆油,さとう,でんぷん,ごま油	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	しょうゆ（小麦・大豆）,みりん,トウバンジャン	F 16.4 g	F 18.3 g	
2	水	コッペパン		コッペパン（小麦・乳・大豆）			E 610 Kcal	E 700 Kcal	
		牛乳							
		きなこあげパン(南風原中)	きなこ（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			P 29.6 g	P 33.8 g	①
		ラビオリスープ	ラビオリ(小麦・大豆・鶏・豚)	じゃがいも,大豆油	たまねぎ,にんじん,キャベツ,にんにく	かつおだし,がらスープ（豚・鶏・りんご）,こしょう,塩	F 19.9 g	F 22.4 g	
		チリコンカン	ひよこ豆　青えんどう豆,大豆,赤いんげん豆,豚肉,鶏レバー	さとう,大豆油	たまねぎ,にんじん,ピーマン,コーン,えだまめ（大豆）,マッシュルーム,トマト,にんにく,りんご	ケチャップ,ウスターソース,チリパウダー,塩			
3	木	ごはん		こめ			E 678 Kcal	E 799 Kcal	
		牛乳							
		マーボー豆腐	豆腐(大豆),豚肉,大豆,みそ（大豆）	大豆油,ごま油,さとう,でんぷん	にんじん,たまねぎ,にら,ズッキーニ,しいたけ,にんにく,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・ぜ・ごま）,がらスープ（豚・鶏・りんご）,しょうゆ（小麦・大豆）	P 30.6 g	P 35.5 g	
		しゅうまい	鶏肉,豚肉,みそ(大豆),大豆粉	パン粉(小麦),でん粉,砂糖,粉あめ,水あめ,豚脂,小麦粉	たまねぎ,しょうが	しょうゆ(小麦・大豆),みりん,香辛料,食塩	F 21.2 g	F 23.4 g	
		みかん（小学校）			みかん				
4	金	ごはん		こめ			E 589 Kcal	E 722 Kcal	
		牛乳							
		すまし汁	豚肉,わかめ,油揚げ（大豆）		にんじん,だいこん,こまつな,しょうが	かつおだし,しょうゆ（小麦・大豆）,塩	P 24.6 g	P 29 g	
		牛丼(具)	牛肉	大豆油,さとう	にんじん,たまねぎ,キャベツ,こんにゃく,にんにく	料理酒,しょうゆ（小麦・大豆）,みりん,塩	F 16.6 g	F 18.1 g	
		あじわいプリン	豆乳(大豆)	砂糖,水あめ,植物油脂		香料			
7	月	ごはん		こめ			E 565 Kcal	E 705 Kcal	
		牛乳							
		みそ汁	鶏肉,みそ（大豆）	さつまいも	れんこん,ごぼう,にんじん	かつおだし	P 25.3 g	P 30.1 g	
		大根のそぼろ煮	鶏肉,大豆,こんぶ,かまぼこ,厚揚げ（大豆）	大豆油,さとう,でんぷん	だいこん,にんじん,こまつな,えだまめ（大豆）	がらスープ（豚・鶏・りんご）,しょうゆ（小麦・大豆）,みりん,料理酒,塩,かつおだし	F 14.1 g	F 15.7 g	
8	火	ウッチンライス	鶏肉	こめ,大麦,大豆油	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,コーン,ピーマン,うこん	チキンがらスープ（鶏）,しょうゆ（小麦・大豆）,塩,こしょう	E 603 Kcal	E 697 Kcal	
		牛乳							
		まぐろカツ	まぐろ	大豆油,パン粉(小麦・大豆),ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ,砂糖,植物油,でん粉		醸造酢,しょうゆ(小麦・大豆),酒精	P 27.9 g	P 32.4 g	②
		カップもずく	もずく	砂糖	シークヮーサー	醸造酢,しょうゆ(小麦・大豆),みりん,鰹節エキス,食塩	F 18.8 g	F 21.2 g	
9	水	バーガーパン		バーガーパン(小麦・乳・大豆)			E 668 Kcal	E 782 Kcal	
		牛乳							
		冬野菜のクリーム煮	鶏肉	じゃがいも,大豆油,小麦粉	たまねぎ,にんじん,はくさい,ズッキーニ,ブロッコリー,にんにく	ホワイトルウ（小麦・豚）,塩,白ワイン,がらスープ（豚・鶏・りんご）,さとうきび,こしょう	P 31 g	P 36.5 g	
		ハンバーグのてりやきソース	ハンバーグ(大豆・鶏・豚)	さとう,でんぷん	たまねぎ,エリンギ,マッシュルーム	料理酒,みりん,しょうゆ（小麦・大豆）	F 26.4 g	F 30.6 g	
		スライスチーズ	チーズ(乳)						
10	木	ごはん		こめ			E 596 Kcal	E 736 Kcal	
		牛乳							
		ビーフンスープ	鶏肉	ビーフン	こまつな,にんじん,しいたけ	しょうゆ（小麦・大豆）,塩,料理酒,かつおだし	P 26.5 g	P 31.3 g	
		ぶたキムチ丼（具）	豚肉,厚揚げ（大豆）	大豆油,白ごま,ごま油,さとう	きくらげ,にんじん, はくさい, もやし,白菜キムチ(小麦・大豆・りんご・さば),にら,ズッキーニ,にんにく,しょうが	しょうゆ（小麦・大豆）	F 15.7 g	F 17.3 g	
		マスカットゼリー		砂糖,水あめ	ぶどう	酸味料,香料			
11	金	ごはん		こめ			E 546 Kcal	E 678 Kcal	
		牛乳							
		つくねじる	つくね(小麦・鶏・大豆)		だいこん,にんじん,しいたけ,はくさい	かつおだし,しょうゆ（小麦・大豆）,塩	P 22.7 g	P 26.6 g	
		ひじきいため	豚肉,ひじき,大豆,ちくわ	大豆油,さとう,ごま油	にんじん,こんにゃく,キャベツ	しょうゆ（小麦・大豆）,みりん,料理酒	F 14.5 g	F 15.9 g	
		みかん（幼・中学校）			みかん				
14	月	ごはん		こめ			E 639 Kcal	E 828 Kcal	
		牛乳							
		すきやき風煮	豚肉,厚揚げ（大豆）	大豆油,さとう	こんにゃく,にんじん,たまねぎ,はくさい,ほうれんそう,長ねぎ,にんにく	料理酒,しょうゆ（小麦・大豆）,みりん,塩,かつおだし	P 20.6 g	P 24.4 g	
		かぼちゃひきにくフライ	豚肉,大豆	大豆油,砂糖,パン粉(小麦),でん粉,豚脂,小麦粉,植物油脂	かぼちゃ,たまねぎ	しょうゆ(小麦・大豆),ウスターソース(大豆,りんご),香辛料	F 22.7 g	F 27.8 g	③廃棄
15	火	麦ごはん		こめ,大麦			E 692 Kcal	E 862 Kcal	
		牛乳							
		ビーンズカレー	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,グリンピース,にんにく,プルーン	カレールウ（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,チキンがらスープ（鶏）	P 25.3 g	P 29.8 g	
		フルーツポンチ		ゼリー（もも・りんご・大豆）,砂糖	みかん,パイン,もも缶		F 17 g	F 18.8 g	
16	水	コッペパン		コッペパン（小麦・乳・大豆）			E 597 Kcal	E 670 Kcal	
		牛乳							
		きなこあげパン(南星中)	きなこ（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			P 29.9 g	P 33.5 g	①
		さかなとやさいのスープ	バサ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ズッキーニ,ブロッコリー,にんにく	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	F 22.7 g	F 24.7 g	
		いんげんソテー	ベーコン（豚）	大豆油	いんげん,にんにくの芽,コーン,にんじん,たまねぎ、エリンギ	塩,しょうゆ（小麦・大豆）,こしょう			
		ベビーチーズ	チーズ(乳)						
17	木	ごはん		こめ			E 564 Kcal	E 704 Kcal	
		牛乳							
		肉汁	豚肉,みそ（大豆）		だいこん,にんじん,こんにゃく,しいたけ,長ねぎ	かつおだし,がらスープ（豚・鶏・りんご）	P 29.2 g	P 34.6 g	
		野菜チャンプルー	豚肉,豆腐,ツナ	大豆油	にんじん,もやし,キャベツ,からしな	しょうゆ（小麦・大豆）,塩,オイスターソース	F 17.1 g	F 19.1 g	
18	金	ごはん		こめ			E 603 Kcal	E 782 Kcal	
		牛乳							
		大根のうま煮	豚肉,厚揚げ（大豆）,こんぶ	さといも,さとう	にんじん,だいこん,こんにゃく,いんげん,しいたけ	かつおだし,しょうゆ（小麦・大豆）,みりん,塩,がらスープ（豚・鶏・りんご）	P 26.5 g	P 33.3 g	
		ささみカツ	鶏肉,大豆粉	大豆油,パン粉(小麦・大豆),小麦粉,でん粉,植物油脂		食塩,香辛料	F 17.2 g	F 20.7 g	②
21	月	ごはん		こめ			E 532 Kcal	E 671 Kcal	
		牛乳							
		だいこんのそぼろ汁	豚肉,鶏肉,こんぶ		だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが	しょうゆ（小麦・大豆）,塩,かつおだし	P 22.3 g	P 26.1 g	
		五目きんぴら	豚肉,かまぼこ	大豆油,さとう,白ごま,ごま油	ごぼう,れんこん,にんじん,こんにゃく	しょうゆ（小麦・大豆）,料理酒,みりん,七味唐辛子（ごま）,かつおだし	F 14.6 g	F 16.1 g	
22	火	ポロポロジューシー	豚肉,こんぶ	こめ	にんじん,こまつな,はくさい	かつおだし,がらスープ（豚・鶏・りんご）,しょうゆ（小麦・大豆）,塩,さとうきび	E 438 Kcal	E 502 Kcal	
		牛乳							
		さかなの甘酢あんかけ	赤魚	でんぷん,大豆油,さとう	たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,えのき	食塩,こしょう,しょうゆ（小麦・大豆）,酢（小麦）	P 23.7 g	P 27.3 g	③廃棄
		ウムニー		さつま芋,タロ芋,べに芋,さとう	シークヮーサー	塩	F 14.9 g	F 16.6 g	
23	水	ごはん		こめ			E 620 Kcal	E 773 Kcal	
		牛乳							
		もずくスープ	もずく,豆腐(大豆),かまぼこ		とうがん,しょうが,ねぎ	かつおだし,しょうゆ（小麦・大豆）,塩	P 33.4 g	P 39.2 g	
		大豆入りそぼろ飯(具)	豚肉,大豆	大豆油,さとう	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	料理酒,みりん,しょうゆ（小麦・大豆）,塩	F 16.7 g	F 18.6 g	
24	木	スパゲティナポリタン	ベーコン（豚）,鶏肉	スパゲティ(小麦),オリーブ油,さとう	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ピーマン,エリンギ,トマト,にんにく	トマトソース(大豆),こしょう,ケチャップ,塩,デミグラスソース（小麦・鶏）,ウスターソース,チキンがらスープ（鶏）	E 599 Kcal	E 679 Kcal	
		牛乳							
		国産グリルチキン	鶏肉,大豆	でん粉,砂糖		しょうゆ(大豆),食塩,香辛料	P 27.9 g	P 32.2 g	
		クリスマスケーキ	豆乳(大豆),大豆粉	砂糖,加工油脂,米粉,水あめ,植物油,粉砂糖,でん粉	いちご	酸味料,紅麹色素,香料	F 21.5 g	F 23.8 g	
25	金	ごはん		こめ			E 628 Kcal	E 810 Kcal	
		牛乳							
		につけ	豚肉,厚揚げ(大豆),こんぶ,ウインナ(鶏・豚),豆腐がんも(大豆)	さとう	こんにゃく,にんじん,だいこん,いんげん	かつおだし,しょうゆ（小麦・大豆）,みりん,塩	P 26.4 g	P 33.5 g	
		いか小判やき	いか	でん粉,砂糖	たまねぎ	食塩	F 17 g	F 19.5 g	
		ミルメーク（ココア）	（一部に大豆を含む）	砂糖		ココア,食塩			