

2021
10月

献立表 (アレルギー)

糸満市立学校給食センター

C=エネルギー、P=タンパク質、F=脂質

日	曜日	こ ン ダ テ	主な材料と体内での働き			栄養価	
			(あか) 血 や 肉 骨をつくる	(きいろ) 働く力や 体温となる	(みどり) 体の調子を ととのえる	小 学 校	中 学 校
1	金	あげぱん(潮小・潮中) の煮、乳、豆、アモ 黒糖パン(その他の学校)の煮、乳、豆 やさしいスープの鶏 ポークビーンズの煮、豚、鶏、豆	脱脂粉乳、きな粉 脱脂粉乳 とりにく、かつお節 大豆、青大豆、金時豆 ぶたにく	小麦粉、砂糖、ショートニング、大豆油 アーモンド、三温糖、黒糖 小麦粉、砂糖、ショートニング、黒砂糖、糖蜜 じゃがいも かり、ごまぎこ、ラード、大豆油 トウモロコシ、三温糖	にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ トマト、エリンギ、にんじん、たまねぎ にんにく	C 629 P 29.4 F 17.4	C 726 P 33.9 F 19.2
4	月	ごはんのなし 大根と鶏肉の旨煮の鶏、豆 いわしの生妻煮のなし	とりにく、かつお節、あつあげ いわし	こめ じゃがいも、大豆油、三温糖 でんぶん 砂糖、糖みつ、でんぶん	だいこん、にんじん、ごまつな、あお豆 にんにく、しょうが しょうが	C 622 P 30.3 F 17.4	C 755 P 34.1 F 18.4
5	火	ごはんのなし シガムドゥッチの豚 ゴーヤーチャンプルーの豚、豚、豆	ぶたにく、かまぼこ、かつお節 たまご、ベーコン、ツナ、とうふ	こめ 大豆油	だいこん、こんにゃく しいたけ、しょうが ゴーヤー、にんじん、もやし、にんにく	C 575 P 27.0 F 18.8	C 716 P 31.9 F 21.3
6	水	ごはんのなし 秋野菜の豚汁の豚、豆 ひじき炒めの豆 オレンジのオ	ぶたにく、かつお節、みそ ひじき、大豆、かまぼこ、ツナ、あぶらあげ	こめ さつまいも 大豆油、三温糖	だいこん、にんじん、ごまつな、しめじ、ねぎ にんじん、あお豆、こんにゃく オレンジ	C 615 P 27.2 F 17.5	C 758 P 31.8 F 19.5
7	木	ごはんのなし 中華スープの鶏 ナスとひき肉炒めの煮、豚、豆、ご	とりにく、かつお節、ちくわ ぶたにく、大豆、みそ	こめ はるさめ 大豆油、三温糖、ごま油、でんぶん 植物油脂、かり	にんじん、えのき、長ねぎ なす、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン にんにく、しょうが	C 561 P 23.1 F 14.1	C 705 P 27.4 F 15.5
8	金	コッペパンの煮、豆、乳 鮭のクリーム煮の煮、乳、サ、鶏、生、豆 ほうれん草オムレツの煮、豆 ブルーベリージャムのなし	脱脂粉乳 サケ、とりにく、脱脂粉乳 たまご	小麦粉、ショートニング、かり じゃがいも、大豆油、マーガリン 小麦粉 植物油脂、デンプン 水あめ、かり	セロリ、にんじん、たまねぎ、キャベツ ブロッコリー、にんにく ほうれん草 ブルーベリー	C 605 P 26.9 F 19.4	C 706 P 31.8 F 22.5
11	月	ごはんのなし シラインプシーの鶏、豆 ひじき入り卵焼きの煮、卵、豆	とりにく、あつあげ、あぶらあげ かつお節、みそ たまご、ひじき	こめ 大豆油、三温糖 デンプン、かり、植物油脂	とうがん、だいこん、にんじん ごまつな、こんにゃく にんじん	C 592 P 26.7 F 17.4	C 741 P 31.8 F 19.7
12	火	ごはんのなし 沖鍋みそ汁の鶏、豆 ケープブリトーの豚、鶏、豆 塩ちんすこうの煮	とりにく、とうふ、かつお節、みそ ぶたにく、かまぼこ、コンブ	こめ 大豆油 小麦粉、かり、三温糖、ラード、ショートニング ベーキングパウダー	にんじん、へちま、ごまつな にんじん、こんにゃく	C 621 P 24.6 F 21.0	C 766 P 29.0 F 23.5
13	水	ツナパスタの煮、豚、生、豆 焼き栗コロッケの煮、豆 マスカットゼリーのなし	ツナ、ベーコン	スパゲティ(小麦)、大豆油 じゃがいも、くり、さつまいも、植物油脂 パン粉、小麦粉、デンプン、かり、大豆油 かり、水あめ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム ブドウ果汁	C 600 P 19.7 F 25.5	C 702 P 22.7 F 29.6
14	木	ごはんのなし つくねスープ の鶏、豚、豆、ご 豚肉と青菜のオムスター炒め の豚、豆	とりにく、わかめ、かつお節、大豆 ぶたにく、あつあげ、餅環	こめ かり、なたね油、ごま油、でんぶん 大豆油、でんぶん	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん たけのこ、コーン、長ねぎ ごまつな、キャベツ、たまねぎ にんじん、にんにく	C 545 P 24.5 F 14.8	C 624 P 28.0 F 16.3
15	金	ごはんのなし 冬瓜のカレシ煮 の煮、生、鶏、豆 黒産マグロフライの煮、豆 カツもずくのなし	とりにく、あつあげ、大豆 マグロ、大豆粉末 もずく※、かつお節	こめ 小麦粉、ラード、ハム油、かり、大豆油 パン粉、デンプン、小麦粉、ショートニング、大豆油 かり	とうがん、にんじん、えのき、あお豆 トマト、たまねぎ、にんにく、しょうが シークワーサー果汁	C 676 P 30.0 F 22.4	C 837 P 35.5 F 25.3
18	月	ごはんのなし パヤシライス の煮、乳、牛、豚、鶏、豆 コーンサラダの煮、アモ サウザンドレッシングのなし	ぶたにく、大豆、脱脂粉乳	こめ 小麦粉、ラード、ハム油、かり、米粉、大豆油 じゃがいも、トウモロコシ、かり アーモンド	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース、にんにく、トマト ブロッコリー、カリフラワー、コーン トマト、たまねぎ、にんにく	C 627 P 23.8 F 17.2	C 783 P 28.0 F 19.2
19	火	沖鍋そば(鶏)の煮 沖鍋そば(汁)の豚、鶏 野菜いため(豚、豆) カーブチーのなし	かつお節 ぶたにく、あつあげ、チキアミ	小麦粉、植物油脂 豚骨油 大豆油	ねぎ にんじん、たまねぎ、キャベツ カーブチー	C 570 P 28.5 F 19.4	C 685 P 33.9 F 22.0
20	水	あげぱん(兼小・兼中) の煮、乳、豆、アモ コッペパン(その他の学校)の煮、豆、乳 紅芋クリームスープ の煮、乳、豚、鶏、豆 ブロッコリーソーテー の鶏、生、豆	脱脂粉乳、きな粉 脱脂粉乳 ベーコン、白花豆、白いんげん豆 とりにく	小麦粉、砂糖、ショートニング、大豆油 アーモンド、三温糖、黒糖 小麦粉、ショートニング、かり 小麦粉、べにいも、じゃがいも、大豆油、 マーガリン、生クリーム 大豆油	たまねぎ、レモン果汁 ブロッコリー、たまねぎ、にんじん 赤ピーマン、エリンギ、コーン	C 598 P 23.9 F 21.1	C 690 P 27.1 F 23.6
21	木	ごはんのなし 冬瓜のみそ汁の鶏、豆 肉じゃがの豚、豆	とりにく、とうふ、わかめ、みそ、かつお節 ぶたにく、あぶらあげ、かつお節	こめ じゃがいも、大豆油、三温糖	とうがん、にんじん にんじん、たまねぎ、こんにゃく あお豆、にんにく、しょうが	C 589 P 28.3 F 15.4	C 733 P 33.4 F 17.2
22	金	ごはんのなし わかめスープの鶏 マーボー春雨 の煮、豚、鶏、豆、ご	ちくわ、わかめ、かつお節 ぶたにく、餅環、みそ	こめ はるさめ、大豆油、三温糖、でんぶん ごま油、植物油脂、かり	だいこん、にんじん、えのき たまねぎ、にんじん、たけのこ、コーン きくらげ、にら、しょうが、にんにく、トマ	C 553 P 20.1 F 13.0	C 692 P 23.4 F 14.2
25	月	ごはんのなし 煮つけの鶏、豚、豆、ご ウムクジ天ぷらの煮 黒糖アガラサーの煮	とりにく、コンブ、かつお節、大豆	こめ 植物油脂、ごま、かり、三温糖 大豆油、上新粉 ツナ、ト、かり、紅芋、デンプン、大豆油 小麦粉、粗糖、糖蜜、黒糖、ベーキングパウダー	だいこん、にんじん、こんにゃく チンゲンサイ	C 759 P 24.7 F 18.7	C 890 P 28.5 F 19.9
26	火	ごはんのなし 肉団子汁の煮、豚、鶏、豆 きんぴらごぼうの豚、豆、ご 黒糖アガラサーの煮	とりにく、とうふ、かつお節、大豆 ぶたにく	こめ パン粉、かり、デンプン 三温糖、大豆油、ごま、ごま油 小麦粉、粗糖、糖蜜、黒糖、ベーキングパウダー	たまねぎ、にんじん、とうがん、しょうが ごぼう、にんじん、こんにゃく	C 653 P 25.0 F 13.8	C 790 P 29.2 F 15.3
27	水	わかめごはんのなし けんちん汁の煮 豚肉の生妻炒めの の豚、豆	わかめ とうふ、かつお節 ぶたにく	こめ、砂糖 さつまいも 大豆油、三温糖	だいこん、にんじん、長ねぎ、しいたけ たまねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ こんにゃく、しょうが、にんにく	C 554 P 23.4 F 15.1	C 692 P 27.8 F 16.9
28	木	ごはんのなし 卵スープの煮、鶏 もずくのチャブチエ風 の豚、豆、ご ヨーグルトの乳	たまご、とりにく、かつお節 もずく※、ぶたにく	こめ、でんぶん 大豆油、三温糖、ごま、ごま油	キャベツ、ごまつな にんじん、たまねぎ、ピーマン 赤ピーマン、しいたけ、にんにく	C 581 P 28.8 F 14.2	C 719 P 33.5 F 15.7
29	金	ナポリタン の煮、乳、豚、鶏、豆 かぼちゃのひき肉フライ の煮、豚、豆 りんごタルトの煮、り	とりにく、ウインナー ぶたにく、大豆 豆乳	小麦粉、砂糖、ショートニング、大豆油 アーモンド、三温糖、黒糖 小麦粉、ショートニング、かり 小麦粉、パン粉、かり、ラード、デンプン 植物油脂、大豆油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム なす、ピーマン、トマト、にんにく かぼちゃ、たまねぎ りんご	C 645 P 20.7 F 24.4	C 764 P 24.2 F 28.1

義務表示 : 卵・・・卵、乳・・・乳及び乳製品、麦・・・小麦、ピ・・・落花生、そ・・・そば、エ・・・えび、カ・・・かに
 推奨表示 : あ・・・あわび、イ・・・いか、い・・・いくら、オ・・・オレンジ、キ・・・キウイフルーツ、牛・・・牛肉、く・・・くるみ、サ・・・さけ、さ・・・さば、豆・・・大豆、鶏・・・鶏肉
 か・・・カシューナッツ、パ・・・パナナ、豚・・・豚肉、ま・・・まつたけ、も・・・もも、や・・・やまいも、り・・・りんご、ゼ・・・ゼラチン、ご・・・ごま、アモ・・・アーモンド
 その他 : ア・・・あさり、マ・・・マンゴー

※給食を食べる前に必ず確認しましょう。 ※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。
 ※のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらすは、えび・かにが混ざる漁法で捕獲されています。
 ※醤油と酢に含まれる「小麦」と「大豆」は表示しておりませんが、微量の小麦・大豆成分が含まれております。
 ※アーサー、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。
 ※詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。