

2021
7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 ん だ て	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	木	あげパン (糸小・南小・糸中) の麦、乳、豆、アモ 黒糖パン (その他の学校) の麦、乳、豆 ABCスープ の鶏、麦 ポークビーンズ の豆、麦、豚、鶏	脱脂粉乳、きな粉 脱脂粉乳 とりにく、かつお節	こむぎこ、サウ、ショートニング 大豆油、アーモンド、三温糖、黒糖 小麦粉、サウ、ショートニ くろざとう、糖蜜 じゃがいも、マカロニ (小麦)	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ にんにく トマト、たまねぎ、エリンギ、にんじん にんにく	C 645 P 29.7 F 16.8	C 742 P 33.9 F 18.4
2	金	おきこぼん (のなし) ハヤシライス の豚、豆、麦、牛、乳、鶏 県産生ハイン入りフルーツポンチ のも	大豆、青大豆、金時豆 ぶたにく、脱脂粉乳、大豆	こめ、むぎ じゃがいも、大豆油、小麦粉、ト バーム油、サウ、米粉、トウモロシ ンゲン 水あめ、デンプン、サウ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コー ん あおまめ、にんにく、トマト パイン、みかん、もも、ナタデココ シークワーサー果汁	C 672 P 22.4 F 15.0	C 842 P 26.5 F 16.7
5	月	ごはん (のなし) シイソウ汁 の鶏、豆 ウムクジテンぶら の豆	とりにく、かまぼこ、厚あげ、みそ かつお節	こめ 大豆油、三温糖	とうがん、こんにやく、にんじん、エリン ギ	C 659 P 24.0 F 32.3	C 792 P 28.2 F 36.2
6	火	なすとトマトのパスタ の麦、豚、豆、鶏 キャベツのメンチカツ の豚、鶏、麦、豆 ハインゼリー (のなし)	ぶたにく、ぶたレバー、だいず とりにく、ぶたにく	スパゲティ (小麦)、大豆油、三温糖 小麦粉、サウ、トウモロシ ンゲン 小麦粉、パン粉、植物油、デンプン 大豆油、サウ サウ、粉末水あめ	にんじん、たまねぎ、なす、トマト にんにく キャベツ パイン、シークワーサー果汁	C 598 P 21.0 F 21.4	C 692 P 24.1 F 24.4
7	水	しそご飯 (のなし) 天の川汁 (のなし) キヤベツのおかか炒め の豚、豆 セタデザート (のなし)	とりにく、かつお節、みそ かつお節 ぶたにく、あつあげ、かつお節	こめ、サウ サウ、サウ、サウ、トウモロシ ンゲン 大豆油 サウ、水あめ、粉末油脂、	しそ だいこん、にんじん、オクラ、しょうが にんじん、キャベツ、たまねぎ、小粒麦 ブルーベリー果汁、リン果汁 うんしゅうみかん果汁、寒天	C 563 P 25.3 F 12.9	C 699 P 29.9 F 14.1
8	木	ごはん (のなし) マーボーモウイ の豚、豆、鶏 焼売 の麦、豆、豚、鶏	ぶたにく、ぶたレバー、だいず、とうふ おろし、みそ ぶたにく、とりにく 大豆、ほたて貝エキス	こめ 大豆油、三温糖、サウ、サウ、サウ ごま油、サウ、植物油 サウ、サウ、こむぎこ、サウ ごま油、トウ、	モーウィ、とうがん、にんじん、たまねぎ しいたけ、さ、しょうが、にんにく、ト たまねぎ、サウ、コーン	C 659 P 25.5 F 23.1	C 803 P 29.7 F 25.2
9	金	ごはん (のなし) 冬瓜のそぼろ煮 の鶏、豆 ちくわ磯辺揚げ の麦、豆	とりにく、だいず、あつあげ かつお節 ちくわ、アサ	こめ じゃがいも、大豆油、三温糖 サウ、サウ、サウ デンプン、サウ、小麦粉、大豆油	とうがん、にんじん、こんにやく、あおまめ しょうが	C 652 P 26.0 F 23.3	C 796 P 30.3 F 25.3
12	月	ごはん (のなし) イナムドウチ の豚、豆 野菜いため の豆	ぶたにく、かまぼこ、みそ かつお節 ツナ、チキアキ	こめ 大豆油	しいたけ、こんにやく にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし にんにく	C 606 P 26.4 F 14.4	C 744 P 31.4 F 15.9
13	火	朱里紅菜 の卵、乳、豆 ごはん (のなし) 夏野菜のみそ汁 の豆 すんちゅう汁 の鶏、豆 タルタルソース の豆、り	卵黄、練乳 とりにく、かつお節、みそ とりにく 大豆粉	こめ サウ、サウ、サウ、大豆油、三温糖 植物油、水あめ、砂糖、	オクラ、なす、かぼちゃ、にんじん 玉ねぎ、リン果汁、赤ピーマン、こんにやく、りんご	C 668 P 26.3 F 26.8	C 820 P 31.1 F 29.9
14	水	コッペパン (の麦、乳、豆) 県産きのこシチュー の鶏、豆、乳、麦 ほろろ豆汁の卵、豆 パッションフルーツゼリーのなし	脱脂粉乳 とりにく、脱脂粉乳 白花豆、白いんげん豆 たまご	こむぎこ、サウ、ショートニング じゃがいも、マカロン、こむぎこ 大豆油 デンプン、植物油 サウ	にんじん、たまねぎ、しめじ、エリンギ えのきたけ、あおまめ ほうろくそう パッションフルーツ果汁、こんにやく粉	C 607 P 27.1 F 20.2	C 704 P 32.0 F 23.4
15	木	焼きうどん の麦、豚、豆、こせ 県産さわらフライ (の麦、豆) 豆乳ムース の豆	ぶたにく さわら 豆乳	うどん (小麦)、大豆油、水あめ 植物油 パン粉、デンプン、大豆油 水あめ、サウ、植物油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ キャベツ、もやし、長ねぎ	C 551 P 19.7 F 25.6	C 632 P 22.4 F 29.0
16	金	ごはん (のなし) オクラともずくのかき玉汁の卵、鶏 アグー豚丼 の豚、豆	もずく(※)、たまご、かつお節 アグーぶたにく	こめ サウ、サウ、サウ 三温糖、大豆油	オクラ、にんじん、えのきたけ たまねぎ、こんにやく、にんじん、しょうが にんにく にんにく	C 729 P 26.2 F 32.8	C 902 P 31.1 F 38.1
19	月	シークワーサーゼリー (のなし) ごはん (のなし) チムシンジ の豚 ヌンクワグラー の豚、豆	とりにく、かつお節、みそ ぶたにく、かまぼこ、あぶらあげ かつお節	サウ こめ じゃがいも 大豆油、三温糖	シークワーサー果汁 にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ キャベツ、もやし、長ねぎ だいこん、にんじん、しいたけ	C 559 P 28.1 F 13.3	C 699 P 33.5 F 14.8
20	火	コッペパン (の麦、乳、豆) パンキンスープ の鶏、豆、麦、乳 フロッコリーソース の豚、豆 パッションフルーツジャムのなし	脱脂粉乳 とりにく、脱脂粉乳 白花豆、白いんげん豆 ウインナー	こむぎこ、サウ、ショートニング こむぎこ、マカロン 大豆油 グラニュー糖	かぼちゃ、セロリ、たまねぎ、あおまめ にんにく フロッコリー、コーン、にんじん、赤ピー マン パッションフルーツ果汁	C 622 P 23.6 F 20.6	C 711 P 26.8 F 22.9
21	水	ごはん (のなし) イカスミ汁 (のイ、豚、豆) ヨーヨーチャンルーの豚、豆、鶏 ひとくち黒糖 (のなし)	セイイカ、ぶたにく、かつお節、みそ アサ、ツナ、とうふ、サウ	こめ 大豆油	にんじん、だいこん、こまつな、にんにく にがうり、にんじん	C 604 P 28.1 F 18.2	C 744 P 33.2 F 20.2
26	月	ごはん (のなし) 黒糖スープ の鶏、こ へちまの中華煮 の豚、豆、こせ	とりにく、かつお節 ぶたにく、あつあげ	こめ ほろろ、ごま、ごま油 大豆油、三温糖、ごま油 サウ、サウ、サウ	だいこん、にんじん、ほくきい、しいたけ へちま、にんじん、たけのこ、ヤングコー ン こまつな、しょうが、にんにく	C 537 P 21.8 F 27.9	C 678 P 25.6 F 32.0
27	火	ごはん (のなし) 鶏肉としらたき炒め の鶏、豆	とりにく、あつあげ	こめ 大豆油、三温糖	たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな こんにやく、にんにく	C 581 P 25.3 F 16.7	C 728 P 30.2 F 18.6
28	水	小魚の蜜がらめの豆、アモ、こ 和風スパゲティ の麦、鶏、豆 ひよこまめ 和風ドレッシング の麦、豆 シークワーサータルト の豆	カエリ(※)、だいず とりにく、かまぼこ ひよこまめ かつお節 豆乳	アーモンド、ゴマ、水あめ、三温糖 スパゲティ (小麦)、大豆油 アーモンド サウ、米粉、水あめ、ショートニ ング、植物油 デンプン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、しいたけ しめじ、エリンギ、こまつな、にんにく アロカリ、加納豆、赤ピーマン、黄ピー マン だいこん、ゆず果汁 シークワーサー果汁	C 549 P 23.6 F 18.1	C 608 P 26.8 F 19.1
29	木	ごはん (のなし) 冬瓜のみそ汁 の豚、豆 きんぴらごぼう の豚、豆、こ オレンジのオ ごはん (のなし) わかめスープ のア、鶏 ドライカレー の豚、豆、麦、鶏 シークワーサーソルベ (のなし)	ぶたにく、とうふ、わかめ、みそ かつお節 ぶたにく	こめ 三温糖、大豆油、ごま、ごま油	とうがん、にんじん、ねぎ ごぼう、にんじん、こんにやく オレンジ	C 569 P 23.5 F 13.8	C 706 P 27.8 F 15.1
30	金	ごはん (のなし) わかめスープ のア、鶏 ドライカレー の豚、豆、麦、鶏 シークワーサーソルベ (のなし)	わかめ、アサリ、かつお節 ぶたにく、ぶたレバー、だいず レンズまめ	こめ 大豆油、三温糖、小麦粉、サウ トウモロシ ンゲン サウ、水あめ	にんじん、こまつな、長ねぎ、しいたけ ピーマン、たまねぎ、にんじん、エリンギ にんにく、トマト シークワーサー果汁	C 638 P 25.9 F 15.5	C 782 P 31.0 F 17.1

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、ぜ・・・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
 ※醤油と酢に含まれる「小麦」と「大豆」は表示していませんが、微量の小麦・大豆成分が含まれております。
 ※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。
 ※アサ、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。
 ※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。
 ※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。

