2019年 5月 詳細献立表(アレルギー) 那覇市立真嘉比小学校 917-3473

※「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7品目及び下記の品目について表示しています。

学校給食の基準量	E=エネルギー 650 Kcal	P=タンパク質 21.1~32.5 g	F=脂質 14.4~21.7g
----------	---------------------	------------------------	--------------------

表示義務(特定原材料)7品目 卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに	その他 魚類、いか、たこ、アーモンド、ほうれん草、キウイ、スターフルーツ、グレープフルーツ、マンゴー、もも(黄桃含む)
--	--

※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、微量の小麦成分が含まれております。
 ※ 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。
 ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。
 ※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

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
7	火	牛乳 ゆかりごはん わふうハンバーグ ちくぜんに おいわいかるかん	とりにく、ぶた肉	米、さとう ラード、さとう さといも、さとう、油 やまいも、さとう、米粉	しそ たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、だいこん、ねぎ にんじん、ごぼう、れんこん、しいたけ、たけのこ、こんにゃく、いんげん	かつおだし
8	水	牛乳 麦ごはん ポークカレー ゴーヤーサラダ きよみみかん	ぶた肉、とりレバー カニかまぼこ(カニ・魚)	米、麦 じゃがいも、油、小麦粉、マーガリン(乳なし) さとう、ノンエッグマヨネーズ、ドレッシング	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、トマト ゴーヤー、キャベツ きよみみかん	小麦
9	木	牛乳 麦ごはん 魚のごまみそかけ からしなのさきみあえ すまし汁	さば(魚)、みそ とりにく、かんでん	米、麦 油、ごま、さとう ノンエッグマヨネーズ、ドレッシング(小麦・かつおぶしエキス)	しょうが からしな、もやし、コーン チンゲンサイ、えのきたけ、しいたけ	かつおだし
10	金	牛乳 やさいそば きりぼし大根のごまみあえ 手づくりアガラサー	ぶた肉 ハム(乳) 牛乳	沖繩そば、油 ごま、さとう 小麦粉、ことう、さとう	キャベツ、にんじん、こまつな、もやし きりぼし大根、にんじん、きゅうり	かつおだし
13	月	牛乳 ピビンパどん ピビンパどんの具 かきたま汁 りんご	ぎゅう肉 卵、とうふ	米、麦 油、さとう、ごま油、ごま でん粉	たまねぎ、しょうが、にんにく、チンゲンサイ、赤ピーマン、もやし えのきたけ りんご	かつおだし
14	火	牛乳 もちきびごはん べにいもだんご あつあげのちゅうかに イカのちゅうかサラダ	あつあげ、ぶた肉、みそ いか	米、きび べにいも、もち粉、さとう、ごま、でん粉 さとう、油、でん粉、ごま油 さとう、ごま油、ごま	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、はくさい、しいたけ きゅうり、にんじん、もやし	
15	水	牛乳 麦ごはん アンダンスー につけ シークワサーあえ アセロラゼリー	ぶた肉、みそ ぶた肉、あつあげ、こんぶ	米、麦 さとう、油 さとう、油 ごま、さとう さとう、でん粉	しょうが とうがん、にんじん、こんにゃく、いんげん こまつな、キャベツ、黄ピーマン、シークワサー アセロラ	かつおだし
16	木	牛乳 こくとうパン いわしのトマトに イタリアンサラダ 白花豆のスープ マーコットオレンジ	いわし(魚) 白花豆、白いんげん豆、とりにく	さとう、米粉 ドレッシング じゃがいも、小麦粉、バター(乳)	たまねぎ、トマト、レモン キャベツ、たまねぎ、赤ピーマン、アスパラガス、コーン たまねぎ、にんじん、パセリ マーコットオレンジ	小麦、乳
17	金	牛乳 からしなジュシー ちぐさやき パパイヤのごまサラダ ゆしどうふ	ぶた肉、うすあげ、こんぶ 卵、とりにく、チーズ	米、油 油、さとう、でん粉 ごま、ドレッシング	しいたけ、にんじん、からしな たまねぎ、にんじん、ほうれん草、しいたけ パパイヤ、チンゲンサイ、赤ピーマン ねぎ	かつおだし かつおぶしエキス かつおだし
20	月	牛乳 スパゲティミートソース くるまふとりにく、のナゲット ごぼうサラダ びわ	ぶた肉、とりレバー、大豆 とりにく、くるまふ チーズ	スパゲティ、オリーブ油、さとう、でん粉 油 さとう、ごま、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、セロリー、パセリ、マッシュルーム、トマト、にんにく にんにく ごぼう、赤ピーマン、アスパラガス びわ	小麦
21	火	牛乳 麦ごはん たらのてりやき もやしのごまあえ みそけんちん汁	すけとうだら(魚) とりにく、かんでん とりにく、とうふ、みそ	米、麦 さとう ごま、さとう さといも	しょうが もやし、にんじん、こまつな だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、チンゲンサイ	かつおだし
22	水	牛乳 麦ごはん とりのピリからやき せんぎりイリチー おきなわ風みそ汁	とりにく ぶた肉、こんぶ、カステラかまぼこ(卵・魚)、うすあげ ぶた肉、とうふ、みそ	米、麦 さとう、ごま油 さとう、油	しょうが、にんにく きりぼし大根、こんにゃく とうがん、にんじん、こまつな	かつおだし
23	木	牛乳 もちきびごはん マーボーなす ハンサンスー すいか	ぶた肉、大豆、とりレバー、とうふ、みそ ハム(乳)、きんし卵	米、きび 油、ごま油、でん粉 はるさめ、さとう、ごま油	なす、たまねぎ、にんじん、にら、しいたけ、しょうが、にんにく きゅうり すいか	小麦
24	金	牛乳 麦ごはん 手づくりふりかけ ぶた肉とこんさいのごま炒め もずくのすまし汁	青のり、しらすぼし(魚)、糸げずり(魚) ぶた肉 もずく、とうふ	米、麦 ごま、さとう さとう、ごま、ごま油	ごぼう、にんじん、だいこん、パクチョイ 長ねぎ、しょうが	かつおだし
27	月	牛乳 タコライス タコライスの具 ちゅうか風コーンスープ サクッとそら豆	ぎゅう肉、ぶた肉、とりレバー、大豆、チーズ とりにく、卵、とうふ そら豆	米、麦 油、でん粉 ごま油、でん粉 油	たまねぎ、トマト、にんにく、キャベツ コーン、きくらげ、たまねぎ、ねぎ	かつおだし
28	火	牛乳 たかなチャーハン イカフライ ワンタンスープ バナナ	ぶた肉 いか ぶた肉	米、油 パン粉、小麦粉、でん粉、油 小麦粉、水あめ、ラード、でん粉、ごま油、さとう	にんじん、たまねぎ、たかなづげ(小麦)、えだ豆 しいたけ、ねぎ、たけのこ、しょうが、きくらげ、こまつな、長ねぎ バナナ	
29	水	牛乳 麦ごはん とうがんのカレーに ごまじゃこサラダ ヨーグルト	ぶた肉、あつあげ しらすぼし(魚) ヨーグルト	米、麦 油、じゃがいも、でん粉 ごま、ドレッシング(小麦、かつおぶしエキス)	とうがん、にんじん、たまねぎ、パクチョイ、エリンギ きゅうり、だいこん、にんじん	かつおだし
30	木	牛乳 麦ごはん 魚のようふうみそやき こまつなサラダ さつま汁	しいら(魚)、みそ カニかまぼこ(カニ・魚) とりにく、みそ	米、麦 ノンエッグマヨネーズ ドレッシング さつまいも	パセリ こまつな、はくさい、黄ピーマン にんじん、こんにゃく、ごぼう、しめじ、チンゲンサイ	かつおだし
31	金	牛乳 はいがあみパン とりにくとひよこ豆のトマトに いろどりサラダ ジャム	とりにく、ひよこ豆、白いんげん豆 とりにく、かんでん スキムミルク	じゃがいも、オリーブ油 ドレッシング 水あめ、さとう、油、ココア、小麦粉	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト、パセリ、パセリ ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、赤ピーマン	

【給食で使用される食材の産地について】

那覇市内の給食で使用される食材の産地は、那覇市教育委員会学校給食課ホームページでご確認いただけます。

(<http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/kyouikukyuuusyoku/osirase/santikouhyou.html>)

また、出荷状況や天候等により産地の変更があった場合には、真嘉比小学校ホームページの「給食室からのお知らせ」へ掲載いたします。