

2019年 6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、キウイ、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
4	火	牛乳 麦ごはん ビーフストロガノフ ピーンズサラダ オレンジ	ぎゅう肉 ひよこ豆、えんどう豆、いんげん豆、チーズ	米、小麦 油、小麦粉、生クリーム ドレッシング、ノンエッグマヨネーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルーム、トマト、パセリ セロリー、きゅうり、キャベツ オレンジ	小麦
5	水	牛乳 麦ごはん ぶた肉のしょうがやき ひじきいため きのこのみそ汁	ぶた肉 ぶた肉、ひじき、大豆 とうふ、みそ	米、小麦 さとう さとう、油	しょうが にんじん、いんげん、こんにゃく えのきたけ、しめじ、しいたけ、だいこん、ごぼう、パクチョイ	かつおだし
6	木	牛乳 やきそば 卵とニラのスープ だいがくいも	ぶた肉、いか、青のり 卵	ちゅうかめん、油 ごま油、でん粉 さつまいも、油、ごま、水あめ、さとう	にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、きくらげ たまねぎ、にら、しいたけ	小麦、乳 かつおだし
7	金	牛乳 麦ごはん ナーベラシー カニカマとわかめのあえもの あまがし	ぶた肉、あつあげ、みそ カニカマぼこ(カニ・魚)、わかめ いんげん豆、緑豆	米、小麦 油、さとう さとう、ごま油、ごま さとう、こくとう、小麦	へちま、にんじん、たまねぎ きゅうり、キャベツ	かつおだし
10	月	牛乳 麦ごはん マーボーだいこん ちゅうかサラダ りんご	ぶた肉、大豆、とりレバー、とうふ、みそ くらげ(小麦)、とり肉、かんでん	米、小麦 ごま油、油、でん粉 さとう、ごま油、ごま	だいこん、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく きゅうり、にんじん、もやし りんご	小麦
11	火	牛乳 麦ごはん あじゴマフライ パパイアイリチー アーサ汁	あじ(魚) ベーコン アーサ、とうふ	米、小麦 パン粉、小麦粉、でん粉、ごま、ごま油、油 油	パパイア、にんじん、にら、にんにく しょうが	かつおだし
12	水	牛乳 たきこみごはん ごもくあつやきたまご チンゲンサイのごまあえ くだものゼリー	とり肉 卵、もずく、ひじき	米、油 さとう、でん粉、油 ごま、さとう さとう、水あめ	にんじん、しめじ、しいたけ、たけのこ、ごぼう、えだ豆 ほうれん草、コーン、にんじん チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり りんご、レモン	かつおだし かつおだし
13	木	牛乳 コッペパン チリピーンズ しらすサラダ フルーツヨーグルト	ぶた肉、ウインナー、いんげん豆、大豆 しらすぼし(魚) ヨーグルト	コッペパン(小麦、乳) じゃがいも、油 ドレッシング(小麦、かつおぶしエキス)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく きゅうり、キャベツ、赤ピーマン みかん、パインアップル、ぶどう	小麦
14	金	牛乳 わかめごはん やきししゃも 肉じゃが アーモンドあえ	わかめ ししゃも(魚) ぶた肉	米、さとう じゃがいも、油、さとう アーモンド	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、えだ豆 こまつな、はくさい、もやし	かつおだし
17	月	牛乳 ごこまいごはん ビーフカレー ひじきサラダ れいとうみかん	ぎゅう肉、とりレバー ひじき、ハム(乳)	米、小麦、もちきび、黒米、赤米 じゃがいも、油、小麦粉、マーガリン(乳なし) ドレッシング(小麦、かつおぶしエキス)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、トマト キャベツ、きゅうり、にんじん みかん	小麦
18	火	牛乳 麦ごはん さんまのうめに もやしのささみあえ とん汁	さんま(魚) とり肉、かんでん ぶた肉、あつあげ、みそ	米、小麦 さとう ドレッシング(小麦) じゃがいも	うめぼし もやし、こまつな だいこん、にんじん、長ねぎ、ごぼう	小麦 かつおだし
19	水	牛乳 わふうスパゲティ チーズはんぺんフライ カラフルコーンサラダ すもも	ぶた肉、ベーコン 魚肉すりみ(魚)、チーズ、卵	スパゲティ、オリーブ油 油、パン粉、水あめ、さとう、でん粉 ドレッシング	にんじん、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、しめじ、マッシュルーム、にんにく キャベツ、赤ピーマン、アスパラガス、コーン すもも	
20	木	牛乳 麦ごはん とり肉のみそやき きんぴらごぼう つみれ汁	とり肉、みそ ぶた肉、うすあげ じゃこボール(魚、小麦)	米、小麦 さとう さとう、油、ごま	しょうが ごぼう、にんじん、こんにゃく だいこん、にんじん、こまつな、長ねぎ、しょうが	かつおだし
21	金	牛乳 もずくぞうすい カンダバーのあえもの やきいも	もずく、ぶた肉	米 ごま、さとう さつまいも	しいたけ、えのきたけ、ねぎ カンダバー、にんじん、もやし、コーン	かつおだし
24	月	牛乳 スタミナぶたどん わかめスープ メロン	ぶた肉、うすあげ わかめ、あつあげ	米、小麦 油 ごま油、ごま	たまねぎ、にんじん、エリンギ、こんにゃく、にんにくの芽、にんにく たまねぎ、長ねぎ メロン	かつおだし
25	火	牛乳 おやこどん なめこのみそ汁	とり肉、卵 とうふ、みそ	米、小麦 さとう	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、にんにく なめこ、だいこん、ねぎ	かつおだし
26	水	牛乳 あげパン 肉だんご ブロッコリーサラダ ミネストローネ	きな粉 とり肉 ベーコン、いんげん豆	コッペパン(小麦、乳)、油、さとう ラード、油、でん粉、さとう ドレッシング(小麦) マカロニ、じゃがいも	たまねぎ、しょうが、にんにく ブロッコリー、きゅうり、にんじん にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリー、にんにく、トマト	
27	木	牛乳 麦ごはん なっとう とり肉とだいこんのみそに からしなのツナあえ	なっとう とり肉、あつあげ、みそ ツナ(魚)	米、小麦 油、さとう ノンエッグマヨネーズ、ドレッシング(小麦、かつお節エキス)	にんにく、だいこん、にんじん、たまねぎ、えだ豆 からしな、にんじん、もやし	タレ(小麦) かつおだし
28	金	牛乳 もちきびごはん いわしのかんろに ゴーヤーチャンプルー おきなわ風みそ汁	いわし(魚) ぶた肉、とうふ、卵 ぶた肉、とうふ、みそ	米、きび さとう、はちみつ、でん粉 油	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ とうがん、にんじん、こまつな	小麦 かつおだし

【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。