

※「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	その他
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、かに、そば	魚類、いか、たこ、キウイ、もも(黄桃含む)、カシューナッツ、クルミ、アーモンド

※ 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
1	月	牛乳	麦ごはん チキンカレー 春やさいのサラダ さくらゼリー	とり肉,とりレバー	米,麦 じゃがいも,油,小麦粉,乳なしマーガリン ドレッシング(小麦),ごま さとう,水あめ	たまねぎ,にんじん,ピーマン,エリンギ,にんにく,トマト キャベツ,金美にんじん,赤ピーマン,アスパラガス さくらんぼ,レモン	小麦
2	火	牛乳	麦ごはん マーボー豆腐 きりぼし大根のナムル オレンジ	とうふ,ぶた肉,とりレバー,大豆,みそ とり肉	米,麦 さとう,油,ごま油,でん粉 ごま,ドレッシング(小麦)	にんにく,しょうが,しいたけ,にんじん,たまねぎ,にら きりぼし大根,にんじん,きゅうり オレンジ	小麦
3	水	牛乳	もちきびごはん さわらの洋風みそやき きんぴらごぼう アーサ汁	さわら(魚),みそ ぶた肉 アーサ,とうふ	米,きび ノンエッグマヨネーズ さとう,油,ごま	パセリ ごぼう,にんじん,いんげん,こんにゃく しょうが	かつおだし かつおだし
4	木	牛乳	チキンライス ささみチーズフライ イタリアンサラダ フルーツポンチ	とり肉 とり肉,チーズ(乳)	米,油,乳なしマーガリン 小麦粉,パン粉(小麦),油 ドレッシング さとう,もち粉,でん粉	にんじん,たまねぎ,ピーマン,コーン,パセリ ほうれん草 キャベツ,たまねぎ,赤ピーマン,金美にんじん,アスパラガス みかん,マスカット,パインアップル,ぶどう,ナタデココ	
5	金	牛乳	麦ごはん レンコンとり肉のてりやき からしなのツナあえ とん汁	とり肉 ツナ(魚) ぶた肉,みそ	米,麦 パン粉(小麦),でん粉,ごま,さとう ノンエッグマヨネーズ,ドレッシング(小麦・かつお節エキス) じゃがいも	れんこん からしな,キャベツ,にんじん だいこん,にんじん,長ねぎ,ごぼう,こんにゃく	かつおだし
8	月	牛乳	タコライス 麦ごはん タコライスの具 きのこスープ りんご	牛肉,ぶた肉,とりレバー,大豆,チーズ(乳) とり肉	米,麦 油,でん粉	たまねぎ,トマト,にんにく,キャベツ にんじん,たまねぎ,セロリ,しいたけ,しめじ,えのきたけ りんご	
9	火	牛乳	もちきびごはん あじゴマフライ なの花のごまあえ わかたけ汁	あじ(魚)	米,きび パン粉(小麦),でん粉,ごま,ごま油,油 ごま,さとう	なの花,はくさい,にんじん たけのこ,長ねぎ,しょうが	かつおだし
10	水	牛乳	麦ごはん どりのピリからやき せんぎりイリチー おきなわ風みそ汁	とり肉 ぶた肉,こんぶ,カステラかまぼこ(卵・魚), うすあげ	米,麦 さとう,ごま油 さとう,油	しょうが,にんにく ぎりぼし大根,こんにゃく	
11	木	牛乳	やきそば ちゅうかサラダ だいがくも	ぶた肉,青のり かんてん,くらげ(小麦),とり肉	ちゅうかめん(小麦),油,ごま油,さとう さとう,ごま油,ごま 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,ごまつな,きくらげ きゅうり,にんじん,だいこん,こんにゃく	魚醤
12	金	牛乳	こくどうパン とり肉とひよこ豆のトマトに いるどりサラダ アセロラゼリー	とり肉,ひよこ豆,いんげん豆 とり肉	こくどうパン(小麦・乳) じゃがいも,オリーブ油 ドレッシング さとう,でん粉	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 アセロラ	
15	月	牛乳	スパゲティミートソース ナゲット ごぼうサラダ さくらんぼ	ぶた肉,とりレバー,大豆 とり肉,くるまふ(小麦) チーズ(乳)	スパゲティ(小麦),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,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 さくらんぼ	小麦
16	火	牛乳	麦ごはん アングルスー カットのり シブイ(冬瓜)ンブシー おさつスティック	ぶた肉,みそ のり ぶた肉,あつあげ,みそ	米,麦 さとう,油 油,さとう さつまいも,さとう,油	しょうが とうがね,にんじん,にら	かつおだし
17	水	牛乳	もずくぞうすい カンダパーのあえもの やきいも ちぐさやき	もずく,ぶた肉	米 ごま,さとう さつまいも 油,さとう,でん粉	しいたけ,えのきたけ,ねぎ カンダパー(かずら),にんじん,きりぼし大根	かつおだし
18	木	牛乳	麦ごはん ビーフストロガノフ オリヴィエサラダ すいか	牛肉 とり肉	米,麦 油,小麦粉,生クリーム(乳) じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ,ドレッシング	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 きゅうり,にんじん,ピクルス	小麦
19	金	牛乳	麦ごはん ホイコーロー 水きょうごスープ こくどうビーンズ	ぶた肉,みそ ぶた肉,とり肉 大豆	米,麦 油,ごま油,でん粉 ラード,でん粉,油,さとう,小麦粉,ごま油 こくどう	キャベツ,ピーマン,にんじん,たまねぎ,もやし,しょうが,にんにく キャベツ,はくさい,たまねぎ,しょうが,きくらげ,ごまつな,長ねぎ	魚醤
22	月	牛乳	わかめごはん さけのつけやき 肉じゃが アーモンドあえ	わかめ さけ(魚) ぶた肉	米,さとう さとう じゃがいも,油,さとう アーモンド,さとう	しょうが にんじん,たまねぎ,こんにゃく,えだ豆 ごまつな,はくさい,にんじん	かつおだし
24	水	牛乳	麦ごはん ぶた肉のしょうがやき タマナーチャンプルー 油あげのみそ汁	ぶた肉 ぶた肉,とうふ うすあげ,みそ	米,麦 さとう 油	しょうが キャベツ,にんじん,にら たまねぎ,ねぎ,えのきたけ	かつおだし かつおだし
25	木	牛乳	たけのこごはん ししゃもフライ おひたし カープゼリー	とり肉,うすあげ ししゃも(魚)	米,油 パン粉(小麦),小麦粉,でん粉,コーンフラ ワー,油 さとう	たけのこ,にんじん,いんげん,しいたけ にんじん,はくさい,パセリ,パセリ メロン	かつおだし かつおだし
26	金	牛乳	なかよしパン ブルーベリージャム いわしのトマトに パンパイアのごまサラダ 白花豆のスープ		なかよしパン(小麦・乳) 水あめ,さとう さとう,米粉 ごま,ドレッシング じゃがいも,小麦粉,バター(乳)	ブルーベリー たまねぎ,トマト,レモン パンパイア,チンゲンサイ,赤ピーマン たまねぎ,にんじん,パセリ	小麦・乳
29	月	牛乳	麦ごはん ピピンパ丼(具) はくさいと卵のスープ メロン	牛肉	米,麦 油,さとう,ごま油,ごま でん粉,ごま油	たまねぎ,エリンギ,しょうが,にんにく,チンゲンサイ,赤ピーマン,もやし はくさい,長ねぎ,にんじん,しいたけ メロン	かつおだし
30	火	牛乳	カレーうどん ごまじゃこサラダ ヨーグルト	ぶた肉,とりレバー,うすあげ しらすぼし(魚) ヨーグルト(乳)	うどん ごま,ドレッシング(小麦・かつお節エキス)	にんじん,長ねぎ,はくさい,ごまつな,しいたけ,しめじ,にんにく きゅうり,だいこん,にんじん	かつおだし,小麦

【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/kyouikuukyusyoku/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。