

※「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、かに、そば	その他 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 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	水	牛乳 麦ごはん うめアングラスー カットのり とうがんにのつけ パインゼリー	ぶた肉、みそ のり ぶた肉、あつあげ、こんぶ	米、麦 さとう、油 さとう、油 さとう、水あめ	うめぼし、しそ こんにゃく、とうがんに、にんじん、いんげん パインアップル、シークワサー	かつおだし
2	木	牛乳 麦ごはん マーボーへちま チンゲンサイのナムル マンダリンオレンジ	ぶた肉、大豆、とりレバー、とうふ、みそ	米、麦 ごま油、油、でん粉 ごま、ドレッシング(小麦)	へちま、たまねぎ、にんじん、オクラ、しいたけ、しょうが、にんにく チンゲンサイ、キャベツ、にんじん オレンジ	小麦
3	金	牛乳 あげパン セイカのイタリアンサラダ ラタトゥイユ	きな粉 いか とり肉、ベーコン	コッパン(小麦・乳)、油、さとう ドレッシング オリーブ油、じゃがいも、こくとう	キャベツ、たまねぎ、赤ピーマン、アスパラガス にんにく、たまねぎ、なす、ズッキーニ、ピーマン、黄ピーマン、トマト、パ ジル	
6	月	牛乳 麦ごはん あげぎょうざ ジャージャンとうふ りんご	ぶた肉 あつあげ、ぶた肉、みそ	米、麦 ラード、でん粉、小麦粉、油 さとう、油、でん粉、ごま油	キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、はくさい、たけのこ、きくらげ、にん にく	
7	火	牛乳 ちらしずし こまつなのごまあえ 魚そうめん汁 たなばたゼリー	きんし卵(卵・小麦・かつおだし)、のり 系かまぼこ(魚)	米、さとう ごま、さとう さとう、水あめ	にんじん、たけのこ、れんこん、かんぴょう、しいたけ、いんげん こまつな、はくさい、にんじん にんじん、ねぎ、しいたけ ぶどう、ナタデココ、パインアップル	かつおエキス かつおだし
8	水	牛乳 麦ごはん なっとう とりと大根のみそに やさいのうめあえ	なっとう とり肉、あつあげ、みそ わかめ、とり肉、	米、麦 油、さとう さとう	にんにく、だいこん、にんじん、たまねぎ、えだ豆 きゅうり、はくさい、うめぼし、しそ	小麦 かつおだし
9	木	牛乳 麦ごはん グルクンのシークワサーソースかけ パパイアのごまサラダ とうがんとアーサのみそ汁	グルクン(魚) アーサ、みそ	米、麦 でん粉、小麦粉、油、さとう ごま、ドレッシング(小麦)	シークワサー パパイア、チンゲンサイ、赤ピーマン とうがんに、えのきたけ	かつおだし
10	金	牛乳 やさいそば たくあんときゅうりのごまあえ 手づくりアガラサー	ぶた肉 豆乳	おきなわそば(小麦)、油 ごま、ごま油、さとう 小麦粉、黒糖、さとう	キャベツ、にんじん、こまつな、もやし たくあん(小麦)、きゅうり、はくさい	かつおだし
13	月	牛乳 もずくどん かきたま汁 すいか	麦ごはん もずく、ぶた肉 卵、とうふ	米、麦 油、さとう、でん粉 でん粉	たまねぎ、にんじん、オクラ、コーン、しょうが こまつな すいか	かつおだし
14	火	牛乳 麦ごはん ぶた肉のなんばんやき カニカマとわかめの和え物 きのこのみそ汁	ぶた肉 カニかまぼこ(かに・魚)、わかめ とうふ、みそ	米、麦 さとう、油、ごま、でん粉 さとう、ごま油、ごま	長ねぎ きゅうり、キャベツ えのきたけ、しめじ、まいたけ、だいこん、パクチョイ	かつおだし
15	水	牛乳 からしなジュシー れんこん入り平つくね きりぼし大根のごまあえ ちんすこう	ぶた肉、うすあげ、こんぶ とり肉、 ハム(乳)	米、油 ラード、パン粉(小麦)、油、でん粉、さとう ごま、さとう 小麦粉、さとう、ラード	しいたけ、からしな、にんじん たまねぎ、れんこん、しょうが きりぼし大根、にんじん、きゅうり	かつおだし 魚介エキス かつおだし
16	木	牛乳 スパゲティナポリタン ほうれん草オムレツ カラフルコーンサラダ ずもも	ベーコン、ぶた肉 卵	スパゲティ(小麦)、オリーブ油、さとう 油、でん粉 ドレッシング	にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト、にんにく ほうれん草 キャベツ、赤ピーマン、コーン、アスパラガス ずもも	
17	金	牛乳 麦ごはん いわしハンバーグ みそけんちん汁 シークワサータルト	いわし(魚)、たら(魚) とうふ、みそ 豆乳	米、麦 油、パン粉(小麦)、さとう、でん粉 ごま油、じゃがいも さとう、米粉、水あめ、油、コーンフラワー、でん粉	たまねぎ、ねぎ、しょうが ごぼう、だいこん、にんじん、チンゲンサイ シークワサー	かつおだし かつおだし
20	月	牛乳 ナン キーマカレー シーザーサラダ パインアップル	ぶた肉、とりレバー、大豆 チーズ(乳)	ナン(小麦) じゃがいも、小麦粉、乳なしマーガリン アーモンド、クルトン(小麦・乳)、ドレッシング (卵・乳・魚)	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、にんじん、ブロッコリー パインアップル	
21	火	牛乳 もちぎびごはん さばのおやき パパイアイリチー おきなわ風みそ汁	さば(魚) ベーコン ぶた肉、とうふ、みそ	米、きび 油	パパイア、にんじん、にら、にんにく とうがんに、にんじん、チンゲンサイ	かつおだし かつおだし
22	水	牛乳 ひやしちゅうか ミニ肉まん ゴーヤーとべにいのちップス	きんし卵(卵・小麦・かつおだし)、わかめ、 ハム(乳)、とり肉 ぶた肉	ちゅうかめん(小麦) 小麦、さとう、ラード油、でん粉、ごま 小麦粉、でん粉、べにいのち、油	きゅうり、もやし たまねぎ ゴーヤー	小麦
27	月	牛乳 キムチチャーハン イカフライ わかめスープ れいとうみかん	ぶた肉 いか わかめ	米、油、ごま油 パン粉(小麦)、小麦粉、でん粉、油 はるさめ、ごま油、ごま	たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン、キムチ たまねぎ、長ねぎ、たけのこ みかん	かつおだし
28	火	牛乳 麦ごはん とりのてりやき ゴーヤーチャンプルー もずくとえのきのすまし汁	とり肉 ぶた肉、とうふ、卵 もずく	米、麦 さとう 油	にんにく、しょうが ゴーヤー、にんじん、たまねぎ えのきたけ、ねぎ、しょうが	かつおだし かつおだし
29	水	牛乳 バーガーパン まぐろフライ ノンエッグタルタルソース コールスロー ミネストローネ	まぐろ	バーガーパン(小麦・乳) パン粉(小麦)、ミックス粉、油 ノンエッグタルタルソース ノンエッグマヨネーズ、さとう マカロニ(小麦)、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリー、にんにく、トマト	
30	木	牛乳 もちぎびごはん やしししゃも モーウイのゆかり和え イナムドゥチ	ししゃも(魚) ぶた肉、カステラかまぼこ(卵・魚)、うすあ げ、みそ	米、きび さとう、ドレッシング(小麦・かつおぶしエキス)	モーウイ(しろり)、きゅうり、にんじん、しそ しいたけ、こんにゃく	かつおだし
31	金	牛乳 麦ごはん なつやさいカレー かいそうサラダ いちごクレープ	ぶた肉、とりレバー わかめ、こんぶ、青つのまた、赤つのまた、 白キリンサイ、かんでん、ハム(乳) 豆乳	米、麦 油、小麦粉、乳なしマーガリン ドレッシング さとう、油、米粉、水あめ、でん粉	たまねぎ、にんじん、なす、ゴーヤー、かぼちゃ、にんにく、トマト こんにゃく、だいこん、きゅうり いちご、レモン	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/kyouikuikyusyoku/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。