

令和2年 8月 詳細献立表(アレルギー)

那覇市立真嘉比小学校
給食室

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	P=タンパク質	F=脂質
	650 Kcal	21.1~32.5 g	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
11	火	麦ごはん ハヤシライス ピーンズサラダ シークワサーソルベ	牛肉、とりレバー ひよこ豆、えんどう豆、いんげん豆	米、麦 油、小麦粉、オリーブ油 ドレッシング(小麦) さとう、水あめ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、トマト、にんにく コーン、セロリー、きゅうり、キャベツ シークワサー	小麦 小麦
12	水	麦ごはん はるまき ぶた肉のみそいため はるさめスープ	ぶた肉、大豆 ぶた肉 とり肉、寒天	米、麦 小麦粉、水あめ、ラード、でん粉、はるさめ、油、 さとう、コーンフラワー 油、ごま油、でん粉 はるさめ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが キャベツ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、もやし、きくらげ、しょうが、に んにく こんにゃく、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、しょうが	小麦・かつお節エキ ス
13	木	もちきびごはん ちくわのオープンやき ひじきいため どうぶのみそ汁	ちくわ(魚)、かつおぶし(魚)、粉チーズ (乳)、牛乳(乳)、スキムミルク(乳) ぶた肉、ひじき、大豆 どうぶ、みそ	米、きび ノンエッグマヨネーズ さとう、油	パセリ にんじん、にら、こんにゃく 山東菜、しめじ	かつおだし かつおだし
14	金	うっちゃんライス 魚のパンこやき フルーツポンチ	とり肉、ベーコン しいら(魚)	米、オリーブ油 パン粉(小麦)、ノンエッグマヨネーズ さとう、もち粉、でん粉	赤ピーマン、たまねぎ、しかくまめ(うりずん豆)、マッシュルーム、にん にく バジル、パセリ、にんにく みかん、マスカット、パインアップル、ぶどうナタデココ	かつおだし
17	月	麦ごはん 手づくりふりかけ ちくぜんに パインアップル	しらすぼし(魚)、かつおぶし(魚)、青のり とり肉	米、麦 ごま、さとう 里いも、さとう、油	にんじん、だいこん、ごぼう、れんこん、しいたけ、たけのこ、こんにゃく、 いんげん パインアップル	かつおだし
18	火	わふうスパゲティ キャベツメンチ カラフルコーンサラダ	ぶた肉、ベーコン ぶた肉・とり肉	スパゲティ(小麦)、オリーブ油、ドレッシング (小麦・かつおぶしエキス)、さとう パン粉(小麦)・さとう・ラード・油・小麦粉・ コーンフラワー・でん粉 ドレッシング	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、しめじ、マッシュル ーム、にんにく、しそ キャベツ キャベツ、赤ピーマン、コーン、アスパラガス	
19	水	もちきびごはん さけのごまみそやき ゴーヤーのささみあえ	さけ(魚)、みそ とり肉	米、きび さとう、ごま ノンエッグマヨネーズ、ドレッシング(かつお節 エキス・小麦)	ゴーヤー、もやし、コーン	
20	木	ゆしどうぶ コッペパン ポイルソーセージ チリコンカン ブロッコリーサラダ	ゆしどうぶ ウインナー 大豆、いんげん豆、ぶた肉、とりレバー	米、きび コッペパン(小麦・乳) 油	ねぎ たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ ブロッコリー、きゅうり、赤ピーマン	かつおだし 小麦
21	金	麦ごはん ぶた肉のかんこやき キャベツのチョレギサラダ ちゅうか風コンスープ	ぶた肉 わかめ、のり とり肉、卵、どうぶ	米、麦 さとう、ごま油 ごま、ドレッシング(小麦) ごま油、でん粉	しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり、黄ピーマン コーン、きくらげ、たまねぎ、ねぎ	小麦 かつおだし
24	月	タコライス コンソメスープ りんご	牛肉、ぶた肉、とりレバー、大豆、チーズ(乳) とり肉、ベーコン	米、麦 油、でん粉 じゃがいも	たまねぎ、トマト、にんにく、キャベツ にんじん、たまねぎ、セロリー、キャベツ、しめじ りんご	
25	火	もちきびごはん いわしのうめ こまつなのごまあえ かぼちゃのみそ汁	いわし(魚) とり肉、みそ	米、きび さとう、でん粉 ごま、さとう	うめぼし こまつな、はくさい、にんじん かぼちゃ、チンゲンサイ、長ねぎ	かつおだし
26	水	麦ごはん ひじきしゅうまい パンサンスー へちまのちゅうかに	ぶた肉、とり肉、ひじき ハム(乳)、きんし卵(卵・小麦・かつおだし) ぶた肉、どうぶ、みそ	米、麦 でん粉、さとう、小麦粉 はるさめ、さとう、ごま油 ごま油、さとう、でん粉	たまねぎ、キャベツ、しいたけ、しょうが きゅうり、にんじん、きくらげ へちま、こまつな、にんじん、にら、しいたけ、しょうが、にんにく	
27	木	ジャージャーめん きりぼし大根のナムル オレンジ	ぶた肉、とりレバー、大豆、みそ とり肉	ちゅうかめん(小麦)、ごま油、さとう、でん粉 ごま、ドレッシング(小麦)	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、エリンギ、たけのこ きりぼし大根、にんじん、きゅうり オレンジ	小麦
28	金	けいはん けいはんの具 けいはんのだし エクレア	とりにく、きんし卵(卵・小麦・かつおだし) 卵、れんにゅう(乳)、スキムミルク(乳)	米、麦 さとう マーガリン(乳)、小麦粉、チョコレート、ショ ートニング、さとう	しいたけ、きりぼし大根、にんじん ねぎ	かつおだし
31	月	ウンケージュシー マグロのてんぷら ウサチ 雪塩ちんすこう	ぶた肉、うすあげ まぐろ(魚) こんぶ	米、油 小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、油 さとう、ごま油、ごま 小麦粉、さとう、ラード、ショートニング	にんじん、しいたけ、しょうが、ねぎ だいこん、きゅうり、にんじん、シークワサー	かつおだし 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。