

令和2年 8月31日・9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(さけ含む)、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」は表示しておりませんが、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 もどになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もどになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもどになる食品	調味料
31	月	牛乳 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、小麦 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
1	火	牛乳 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、かんてん	米、小麦 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
3	木	牛乳 もちきびごはん ちくわのオープンやき ひじきいため どうふのみそ汁 うっちゃんライス	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 どうふ、みそ とり肉、ベーコン	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
4	金	牛乳 魚のパンこやき フルーツポンチ	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 パセリ、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 かつおだし
7	月	牛乳 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、小麦 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
8	火	牛乳 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	
9	水	牛乳 麦ごはん レンコン入り平つくね スーナー なかみ汁	とり肉 いんげん豆、みそ ぶた肉	米、小麦 ラード、パン粉、でん粉、さとう、油 ごま	たまねぎ、れんこん、しょうが こまつな、にんじん しいたけ、こんにゃく、しょうが	小麦 かつおだし
10	木	牛乳 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 ゆしどうふ	さけ(魚)、みそ とり肉 ゆしどうふ	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 ねぎ	かつおだし
11	金	牛乳 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	ウインナー 大豆、いんげん豆、ぶた肉、とりレバー	コッペパン(小麦・乳) 油	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	小麦
14	月	牛乳 麦ごはん ぶた肉のかんこくやき キャベツのチョレギサラダ ちゅうか風コンソープ タコライス	ぶた肉 わかめ、のり とり肉、卵、どうふ	米、小麦 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
15	火	牛乳 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 とり肉、ベーコン	米、小麦 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	
16	水	牛乳 じごくめいぶつ・ちのいけラーメン ショーロンポー 豆乳プリン	みそ、ぶた肉 ぶた肉、とり肉 豆乳	ちゅうかめん(小麦)、油、ごま油 でん粉、ラード、はるさめ、さとう、小麦粉 水あめ、油、さとう、でん粉	にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら たまねぎ、キャベツ	小麦
17	木	牛乳 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)	米、小麦 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
18	金	牛乳 もちきびごはん いわしのうめに こまつなのごまあえ かぼちゃのみそ汁	いわし(魚)	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
23	水	牛乳 麦ごはん どりのごまふうみやき キャベツのゆかりあえ 油あげのみそ汁	とり肉	米、小麦 さとう、ごま油、ごま さとう、ドレッシング(小麦・かつお節エキス)	キャベツ、きゅうり、にんじん、しそ たまねぎ、ねぎ、えのきたけ	かつおだし
24	木	牛乳 クファージュシー 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
25	金	牛乳 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)	米、小麦 でん粉、さとう、小麦粉 はるさめ、さとう、ごま油	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	
28	月	牛乳 スパゲティなすミートソース チキンサラダ ヨーグルト	ぶた肉、とりレバー、大豆 とり肉 ヨーグルト(乳)	スパゲティ(小麦)、オリーブ油、さとう ごま、油、さとう	なす、にんじん、たまねぎ、セロリー、パセリ、トマト、にんにく キャベツ、赤ピーマン、コーン、レモン	小麦
29	火	牛乳 もちきびごはん さばのてりやき ぶたしゃぶサラダ クーリジシ	さば(魚) ぶた肉 ぶた肉、卵	米、きび さとう ごま、ドレッシング(小麦・かつおだし)	しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん しいたけ、とうがら、こんにゃく	かつおだし
30	水	牛乳 麦ごはん チキンカレー ごまじゃこサラダ 青ざりみかん	とり肉、とりレバー しらすぼし(魚)	米、小麦 じゃがいも、油、小麦粉、乳なしマーガリン ごま、ドレッシング(小麦・かつお節エキス)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギ、にんにく、トマト きゅうり、だいこん、にんじん 青ざりみかん	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/kyouikukyusyoku/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。