

令和2年 10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)、バナナ、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	木	麦ごはん きんぴらレンコン さといものみそ汁 お月見だんご	ぶた肉 とり肉、みそ	米、麦 さとう、油、ごま 里いも 米粉、さとう、水あめ、大麦粉	れんこん、ごぼう、にんじん、いんげん、こんにゃく にんじん、だいこん、こまつな	かつおだし かつおだし
2	金	麦ごはん チンジャオロース 水ぎょうざスープ べにいもだんご	ぶた肉 ぶた肉、とり肉、大豆	米、麦 油、さとう、でん粉 ラード、油、小麦粉、さとう、でん粉、ごま 油 べにいも、もち粉、さとう、ごま、でん粉、 油	ピーマン、赤ピーマン、たけのこ キャベツ、ねぎ、しょうが、こまつな、長ねぎ	小麦
5	月	たきこみごはん ちくわのオープンやき シャキシャキサラダ	とり肉 ちくわ(魚)、かつおぶし(魚)、チーズ(乳)、牛 乳、スキムミルク(乳) とり肉	米、油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、ごま、ドレッシング(小麦・ かつお節エキス)、ノンエッグマヨネー ズ	にんじん、しめじ、しいたけ、たけのこ、ごぼう、えだ豆 パセリ きゅうり、にんじん	かつおだし
6	火	麦ごはん のりおポテト とりだんごのもの オレンジ	青のり 肉だんご、あつあげ	米、麦 じゃがいも、油 さとう、油	こんにゃく、しいたけ、だいこん、にんじん、こまつな オレンジ	かつおだし
7	水	べにいもパン マカロニのカントリーいため マッシュルームスープ ブルーベリーゼリー	ぶた肉、大豆 とり肉、いんげん豆、スキムミルク(乳)	パン(小麦、乳) マカロニ(小麦)、油 油、小麦粉、バター(乳)、生クリーム (乳) 水あめ、さとう	にんじん、たまねぎ、セロリー、ピーマン、にんにく マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、パセリ ブルーベリー、りんご	
8	木	ジャージャーめん きりぼし大根のナムル	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	小麦
9	金	麦ごはん まぐろフライ ノンエッグタルタルソース とうがんにのつけ	まぐろ(魚) ぶた肉、あつあげ、こんぶ	米、麦 パン粉(小麦)、ミックス粉、油 ノンエッグタルタルソース さとう、油	こんにゃく、とうがん、にんじん、いんげん	かつおだし
12	月	麦ごはん ちゅうかサラダ はっほうさい こくとうピーズ	くらげ(小麦)、とり肉 ぶた肉、うずらの卵、えび、いか 大豆	米、麦 さとう、ごま油、ごま さとう、油、ごま油、でん粉 こくとう	きゅうり、にんじん、だいこん にんにく、コーン、きくらげ、しいたけ、はくさい、にんじん、チンゲンサイ	小麦
13	火	秋のベベロンチーノ ハンバーグ グリーンサラダ マンゴー	ベーコン、ぶた肉 ぶた肉、とり肉、 とり肉	スパゲティ(小麦)、オリーブ油 ラード、でん粉、さとう ドレッシング	にんにく、パクチョイ、金美にんじん、にんじん、たまねぎ、まいたけ、し めじ、エリンギ、パジル たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、ブロッコリー マンゴー	小麦
14	水	もちきびごはん かじきのみそチーズやき ひじきいため とうふのみそ汁 メキシカンライス	かじき(魚)、みそ、チーズ(乳) ぶた肉、ひじき、大豆 とうふ、みそ ぶた肉	米、きび さとう、油	たまねぎ、パセリ にんじん、にら、こんにゃく さんとうさい、しめじ	かつおだし かつおだし
15	木	オムレツ パパイアサラダ ミルク 麦ごはん 和牛ごろごろカレー コールスロー	卵、とり肉 ぶた肉、とり肉	油、でん粉 ノンエッグマヨネーズ、さとう、ごま さとう、ココア	たまねぎ、トマト パパイア、赤ピーマン、チンゲンサイ	
20	火	麦ごはん 和牛ごろごろカレー コールスロー	牛肉	米、麦 じゃがいも、油、小麦粉、マーガリン(乳 なし) ノンエッグマヨネーズ、さとう	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、コーン	小麦
21	水	麦ごはん とりごぼうやき シブイ(冬瓜)ソテー なっとう バナナ	とり肉 ぶた肉、あつあげ、みそ なっとう バナナ	米、麦 さとう、パン粉(小麦)、でん粉、ごま 油、さとう	ごぼう とうがん、にんじん、にら バナナ	かつおだし たれ(小麦)
22	木	あげパン ミートボール いろどりサラダ ミネストローネ	きな粉 とり肉 とり肉 ベーコン、いんげん豆	パン(小麦・乳)、油、さとう ラード、さとう、油、でん粉 ドレッシング マカロニ(小麦)、じゃがいも	たまねぎ、しょうが、にんにく、 ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、赤ピーマン にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリー、にんにく、トマト	
23	金	もちきびごはん しいらのシークワサーみそやき せんぎりイリチー アーサ汁	しいら(魚)、みそ ぶた肉、こんぶ、カステラかまぼこ(卵・魚)、 うずあげ アーサ、とうふ	米、きび さとう、油 さとう、油	シークワサー きりぼし大根、にんじん、こんにゃく ねぎ、しょうが	かつおだし
26	月	わかめごはん やしししゃも アーモンドあえ 肉じゃが	わかめ ししゃも(魚) ぶた肉	米、さとう アーモンド、さとう じゃがいも、油、さとう	チンゲンサイ、はくさい、にんじん にんじん、たまねぎ、こんにゃく、えだ豆	かつおだし
27	火	麦ごはん マーボーどうふ こまつなサラダ カーブチー	とうふ、ぶた肉、とりレバー、大豆、みそ カニかまぼこ(かに・魚)	米、麦 さとう、油、ごま油、でん粉 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 こまつな、はくさい、黄ピーマン カーブチー	小麦
28	水	おやこどん おやこどんの具 こんがりキツネサラダ	とり肉、卵 ルクジュール(あぶらあげ)	米、麦 さとう ドレッシング(小麦、かつお節エキス)	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、にんにく はくさい、きゅうり、にんじん、コーン	かつおだし
29	木	もちきびごはん イカのこぼんあげ たくあんときゅうりのごまずあえ とん汁	いか ぶた肉、みそ	米、きび でん粉、さとう、油 ごま、ごま油、さとう じゃがいも	たまねぎ たくあん、きゅうり、はくさい だいこん、にんじん、長ねぎ、ごぼう、こんにゃく	かつおだし
30	金	スパゲティジェノベーゼ てりやきチキン イタリアンサラダ ハロウインの cupcakes	ベーコン、チーズ(乳) とり肉 豆乳	スパゲティ(小麦)、オリーブ油、マーガ リン(乳なし) さとう、水あめ ドレッシング 米粉、さとう、油、水あめ、でん粉	たまねぎ、赤ピーマン、しめじ、パジル、にんにく にんにく、しょうが キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、アスパラガス かぼちゃ	乳

【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。