

令和2年 11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
その他	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
2	月	牛乳 麦ごはん とりのマスタートドやき チンゲンサイのごまあえ とうがんのすりながし汁	とり肉,みそ	米,麦 ノンエッグマヨネーズ	チンゲンサイ,キャベツ,きゅうり	
4	水	牛乳 ちゅうかちまき風ごはん はるさめスープ ぶどう	ぶた肉,ベーコン,ひじき とり肉,かんてん	米,もち米,油,ごま油 はるさめ	しいたけ,にんじん,えだ豆,にんにく,しょうが こんにゃく,チンゲンサイ,にんじん,しいたけ,しょうが ぶどう	かつおだし 小麦,かつおだし
5	木	牛乳 麦ごはん 芋くじアタダギー ヌクグラー アーサとえのきのみそ汁	ぶた肉,カステラかまぼこ(卵・魚),うすあげ	米,麦 べにいも,もち粉,さとう,でん粉,油	だいこん,にんじん,からしな	小麦 かつおだし かつおだし
6	金	牛乳 もちきびごはん いわしのかばやき風 いりどり	いわし(魚) とり肉	米,きび 小麦粉,でん粉,油,さとう じゃがいも,さとう,油	しょうが にんじん,ごぼう,れんこん,しいたけ,たけのこ,こんにゃく, いんげん	かつおだし かつおだし
9	月	牛乳 麦ごはん 秋やさいカレー ブロッコリーサラダ みかん	ぶた肉,とりレバー	米,麦 じゃがいも,さつまいも,油,小麦粉,マーガリン(乳なし) ドレッシング(小麦),ごま	たまねぎ,にんじん,しかく豆(うりずん豆),れんこん,マッシュルーム,にんにく,トマト ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,にんじん みかん	小麦
10	火	牛乳 もちきびごはん ほきのもみじやき 油あげのごまあえ もずくのすまし汁	ほき(魚) うすあげ もずく	米,きび さとう,ノンエッグマヨネーズ さとう,ごま,ごま油	にんじん,パセリ だいこん,にんじん,きゅうり えのきたけ,ねぎ,しょうが	かつおだし
11	水	牛乳 ひじきごはん ちぐさやき おひたし	ひじき,とり肉,うすあげ 卵,とり肉,チーズ	米,油 油,さとう,でん粉 さとう	しいたけ,にんじん,えだ豆 たまねぎ,にんじん,ほうれん草,しいたけ にんじん,はくさい,パクチョイ	かつおだし かつお節エキス かつおだし
12	木	牛乳 セルフサンドイッチ コーンスープ かき	とり肉,ロースハム(卵・乳),チーズ(乳)	食パン(小麦・乳),ノンエッグマヨネーズ, ドレッシング 小麦粉,マーガリン(乳なし)	きゅうり,キャベツ,にんじん コーン,たまねぎ,パセリ	小麦・魚醤 かき
13	金	牛乳 麦ごはん ホイコーロー ごもくスープ サクッとそら豆	ぶた肉,みそ とり肉,かんてん そら豆	米,麦 油,ごま油,でん粉 でん粉 油	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 こんにゃく,はくさい,チンゲンサイ,にんじん,たけのこ,しいたけ,しょうが	小麦
16	月	牛乳 やさいそば べにいもかりんとう	ぶた肉	おきなわそば(小麦),油 べにいも,油,さとう,ごま	キャベツ,にんじん,こまつな,もやし	かつおだし
17	火	牛乳 きぬがさどん 麦ごはん きぬがさどんの具 なめこのみそ汁	うすあげ,とり肉,卵 わかめ,とうふ,みそ	米,麦 さとう,でん粉	たまねぎ,にんじん,ねぎ なめこ,だいこん	かつおだし かつおだし
18	水	牛乳 麦ごはん 大豆とカエリのあまからに さといものうまに なし	大豆,カエリ ぶた肉,あつあげ	米,麦 アーモンド,ごま,黒糖,さとう 里いも,油,さとう	こんにゃく,だいこん,にんじん,いんげん,しいたけ なし	かつおだし
19	木	牛乳 麦ごはん とりのからあげ スンシーリチー アーサ汁	とり肉 ぶた肉,カステラかまぼこ(卵・魚) アーサ,とうふ	米,麦 でん粉,小麦粉,大麦粉,油 油	にんにく,しょうが スンシー,こんにゃく,しいたけ ねぎ,しょうが	かつおだし かつおだし
20	金	牛乳 もちきびごはん さんまのゆずみそに ツルツルいため さつま汁	さんま(魚),みそ ベーコン とり肉,うすあげ,みそ	米,きび さとう,米粉 油,さとう,ごま油,ごま さつまいも	ゆず こんにゃく,にんじん,こまつな,もやし,コーン,にんにく にんじん,ごぼう,しめじ,チンゲンサイ	小麦 かつおだし
24	火	牛乳 ふきよせごはん やさいのうめあえ 魚そうめん汁	とり肉,うすあげ わかめ,とり肉 糸かまぼこ(魚)	米,くり,油 さとう	にんじん,しいたけ,まいたけ,しめじ,えだ豆 きゅうり,はくさい,うめぼし,しそ にんじん,ねぎ,しいたけ	かつおだし かつおだし
25	水	牛乳 麦ごはん あじゴマフライ ポテトサラダ さわにわん	あじ(魚) いんげん豆,ベーコン ぶた肉	米,麦 パン粉,でん粉,ごま,ごま油,油 じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ,ドレッシング	きゅうり,にんじん えのきたけ,にんじん,ごぼう,いんげん	かつおだし
26	木	牛乳 スパゲティナポリタン チキンのバジルやき フルーツヨーグルト	ウインナー,ぶた肉 とり肉 ヨーグルト(乳)	スパゲティ(小麦),オリーブ油,さとう	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 バジル みかん,パインアップル,ぶどう,アロエ,ナタデココ	小麦
27	金	牛乳 麦ごはん ぶた肉のねぎ塩いため 卵とニラのスープ お芋のだいふく	ぶた肉 卵	米,麦 油,ごま油 ごま油,でん粉 さつまいも,もち粉,さとう,でん粉,水あめ	キャベツ,たまねぎ,長ねぎ,にんじん,にんにく たまねぎ,にら,しいたけ	かつおだし
30	月	牛乳 麦ごはん マーボーだいこん パンパンジー オレンジ	ぶた肉,大豆,とりレバー,とうふ,みそ とり肉	米,麦 ごま油,油,でん粉 ごま,ドレッシング(小麦)	だいこん,たまねぎ,にんじん,長ねぎ,しいたけ,しょうが,にんにく きゅうり,にんじん,キャベツ オレンジ	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。