

令和2年 12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 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	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
1	火	牛乳 麦ごはん なっとう はくさいのさっぱりあえ 肉じゃが	なっとう とり肉 ぶた肉	米、麦 ドレッシング(小麦) じゃがいも、油、さとう	はくさい、きゅうり、黄ピーマン にんじん、たまねぎ、こんにゃく、えだ豆	たれ(小麦) かつおだし
2	水	牛乳 こくとうパン いわしのパンこやき イタリアンサラダ 豆乳きのこシチュー	いわし(魚) とり肉、豆乳、いんげん豆	こくとうパン(小麦・乳) パン粉(小麦)、ノンエッグマヨネーズ ドレッシング じゃがいも、マーガリン(乳なし)、小麦	にんにく、パセリ、パセリ キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン にんじん、たまねぎ、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、パセリ	小麦・魚醤 魚醤
3	木	牛乳 やきそば ちゅうかさサラダ だいがくいも	ぶた肉、青のり くらげ(小麦)、とり肉	ちゅうかめん(小麦)、油、ごま油、さとう さとう、ごま油、ごま さつまいも、油、ごま、水あめ、さとう	にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、きくらげ きゅうり、にんじん、だいこん	
4	金	牛乳 麦ごはん ブルコギどん(具) わかめスープ	ぎゅう肉 わかめ、かんてん	米、麦 油、さとう、ごま油 ごま油、ごま	たまねぎ、にんじん、もやし、にら、にんにく、しょうが こんにゃく、たまねぎ、長ねぎ、たけのこ	かつおだし
7	月	牛乳 五目うどん かきあげ エクレア	とり肉、うすあげ 卵、れんにゅう(乳)、スキムミルク(乳)	うどん(小麦) 小麦粉、油 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	だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな たまねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく	かつおだし
8	火	牛乳 タコライス 麦ごはん タコライスの具 きのこスープ りんご	牛肉、ぶた肉、とりレバー、大豆、チーズ(乳) とり肉	米、麦 油、でん粉	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、しいたけ、しめじ、えのきたけ りんご	
9	水	牛乳 もちぎびごはん きびなごのあまずあんかけ けんちん汁	きびなご(魚) あつあげ	米、きび でん粉、油、さとう じゃがいも、ごま油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、黄ピーマン、しょうが ごぼう、だいこん、にんじん、チンゲンサイ	かつおだし
10	木	牛乳 かやくごはん イカのこぼんやき いんげんのゴマネーズあえ	とり肉、うすあげ いか とり肉	米、油 でん粉、さとう、油 さとう、ノンエッグマヨネーズ、ごま	にんじん、しめじ、しいたけ、こんにゃく、えだ豆 たまねぎ いんげん、キャベツ、にんじん	かつおだし
11	金	牛乳 麦ごはん いわしのトマトに こんがりキツネサラダ かぼちゃのみそ汁	いわし(魚) ルクジュール(あぶらあげ) とり肉、みそ	米、麦 さとう、でん粉 ドレッシング(小麦、かつおぶしエキス)	トマト、たまねぎ はくさい、きゅうり、にんじん、コーン かぼちゃ、パクチョイ、長ねぎ	かつおだし
14	月	牛乳 きのこのトマトクリームペンネ ジャーマンポテト ぶどうゼリー	とり肉、ウインナー ベーコン	マカロニ(小麦)、オリーブ油、さとう、生 クリーム(乳) じゃがいも、油 さとう	しいたけ、しめじ、えのきたけ、マッシュルーム、たまねぎ、にん にん、トマト、パセリ たまねぎ、ブロッコリー、コーン、にんにく ぶどう	
15	火	牛乳 麦ごはん ぶた肉のしょうがやき こまつなサラダ わかめのみそ汁	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 ドレッシング(小麦)	しょうが こまつな、はくさい、黄ピーマン えのきたけ、青ねぎ	かつおだし
16	水	牛乳 キムチチャーハン チヂミ きりぼし大根のナムル	ぶた肉 卵 とり肉	米、油、ごま油 小麦粉、でん粉、油、米粉 ごま、ドレッシング(小麦)	たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン、キムチ にら、たまねぎ、にんじん きりぼし大根、にんじん、きゅうり	
17	木	牛乳 麦ごはん 手づくりふりかけ ほうれん草のごまよごし じゃがいものそばろに	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 油、じゃがいも、さとう	ほうれん草、にんじん、はくさい にんじん、たまねぎ、えだ豆	かつおだし
18	金	牛乳 どりのピリからやき にんじんシリシリー みかん	とり肉 ベーコン、卵	さとう、ごま油 油	しょうが、にんにく にんじん、金美にんじん、ピーマン みかん	
21	月	牛乳 おにぎりの日 トウジンジュージー あげだしとうふ 白菜のゆず和え	ぶた肉、うすあげ とうふ	米、田いも、油 でん粉、小麦粉、油、さとう さとう	にんじん、しいたけ、えだ豆 だいこん、青ねぎ はくさい、こまつな、にんじん、ゆず	かつおだし かつおだし
22	火	牛乳 麦ごはん チキンカレー グリーンサラダ あまSUNみかん	とり肉、とりレバー とり肉	米、麦 じゃがいも、油、小麦粉、マーガリン(乳 なし) ドレッシング	たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギ、にんにく、トマト キャベツ、きゅうり、ブロッコリー あまSUNみかん	小麦
23	水	牛乳 麦ごはん アンダンスー フイリチー うちなみそ汁	ぶた肉、大豆、みそ くるまふ(小麦)、卵、ぶた肉 ぶた肉、とうふ、みそ	米、麦 さとう、油 油	しょうが キャベツ、にんじん、たまねぎ とうがんと、にんじん、チンゲンサイ	かつおだし かつおだし
24	木	牛乳 もちぎびごはん タンドライーサーモン いもに	さけ(魚)、ヨーグルト(乳) ぶた肉、あつあげ、みそ	米、きび 里いも	にんにく、しょうが にんじん、だいこん、はくさい、こまつな、長ねぎ	かつおだし
25	金	牛乳 ピラフ もみの木ハンバーグ ブロッコリーサラダ クリスマスケーキ	とり肉、ベーコン とり肉、ぶた肉 豆乳	米、油、マーガリン(乳なし) ラード、さとう ドレッシング(小麦)、ごま さとう、油、米粉、水あめ、ココア、でん粉	たまねぎ、にんじん、えだ豆、コーン、マッシュルーム、にんにく たまねぎ、にんにく、しょうが ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんじん	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/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。