

# 令和3年 1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
5	火	牛乳 おいわいゆかりごはん ちくぜんに おぞうに	とり肉	米,黒米,さとう さといも,さとう,油	しそ 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	かつおだし
6	水	牛乳 麦ごはん ちくわのオープンやき 大根のカレーそばろに みかん	ちくわ(魚),かつおぶし(魚),チーズ(乳)	米,麦 ノンエッグマヨネーズ	パセリ だいこん,にんじん,金美にんじん,たまねぎ,パクチョイ,きくらげ	かつおだし
7	木	牛乳 七草ぞうすい とりつくね シャキシャキサラダ べにいもだんご	とり肉	米,油 パン粉,でん粉,油,さとう	だいこん,かぶ,にんじん,はくさい,だいこん葉,みずな,長ねぎ,しいたけ キャベツ,たまねぎ,にんじん	かつおだし 小麦
8	金	牛乳 ロコモコ ハンバーグ 卵 サラダ ミネストローネ	麦ごはん とり肉,ぶた肉 そばろ卵(卵・小麦)	米,麦 ラード,でん粉,じゃがいも,さとう,油	たまねぎ キャベツ,きゅうり,コーン	小麦
12	火	牛乳 とりめし たくあんときゅうりのごまずあえ みたらしもち	とり肉	米,油 ごま,ごま油,さとう	にんじん,しめじ,しいたけ,たけのこ,ごぼう,えだ豆	かつおだし
13	水	牛乳 もちきびごはん さばのしおやき きりぼし大根のみそきんぴら もずくのすまし汁	さば(魚) ぶた肉,みそ もずく	米,きび 油,さとう,ごま	きりぼし大根,ごぼう,にんじん,いんげん,こんにゃく	かつおだし かつおだし
14	木	牛乳 トマトとベーコンのスパゲティ カボチャひき肉フライ ひじきの洋風サラダ	ベーコン,とり肉 ぶた肉	スパゲティ(小麦),オリーブ油,さとう さとう,ラード,でん粉,パン粉,小麦粉,水あめ,油	にんじん,たまねぎ,フロコリー,マッシュルーム,にんにく,トマト かぼちゃ,たまねぎ	小麦
15	金	牛乳 麦ごはん マーボーとうがんと パインアップル	ぶた肉,大豆,とりレバー,とうふ,みそ	米,麦 ごま油,油,でん粉	とうがんと,たまねぎ,にんじん,長ねぎ,しいたけ,しょうが,にんにく パインアップル	小麦
18	月	牛乳 麦ごはん 島やさいカレー パパイアサラダ たんかん	とり肉,とりレバー	米,麦 じゃがいも,油,小麦粉,マーガリン(乳なし)	たまねぎ,にんじん,金美にんじん,なす,ズッキーニ,エリンギ,にんにく,トマト パパイア,きゅうり,赤ピーマン	小麦
19	火	牛乳 クープジュシー グルクンのシークワサーソースかけ こまつなごまあえ	ぶた肉,うすあげ,こんぶ グルクン(魚)	米,油 でん粉,小麦粉,油,さとう	しいたけ,にんじん,えだ豆 シークワサー	かつおだし
20	水	牛乳 麦ごはん 島だいこんのおでん ムーチー	とり肉,ウインナー,がんもどき,あつあげ, ちくわ(魚),うずらの卵	米,麦 じゃがいも	だいこん,にんじん,こんにゃく	かつおだし
21	木	牛乳 麦ごはん チヂン シカムドゥチ	牛肉 ぶた肉,カステラかまぼこ(卵・魚),うすあげ	米,麦 さとう,油	島にんじん,たまねぎ,にんにく葉,にんにく こんにゃく,しいたけ,だいこん,こまつな	かつおだし かつおだし
22	金	牛乳 2色あげパン 肉だんご ブロッコリーサラダ コーンスープ エクレア	きな粉 とり肉,ぶた肉,牛肉	パン(小麦・乳),油,さとう,ココア ラード,さとう,油,でん粉	たまねぎ,りんご ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,にんじん	小麦・魚醤
25	月	牛乳 もちきびごはん れんこん入り平つくね かぼちゃのそばろあんかけ つみれ汁	とり肉,大豆	米,きび ラード,パン粉,油,でん粉,さとう	たまねぎ,れんこん,しょうが かぼちゃ,しょうが,えだ豆	小麦,魚介エキス かつおだし
26	火	牛乳 麦ごはん とりのごまふうみやき ひじきいため 豆乳みそ汁	とり肉 ぶた肉,ひじき,大豆	米,麦 さとう,ごま油,ごま	にんじん,にら,こんにゃく だいこん,はくさい,青ねぎ	かつおだし かつおだし
27	水	牛乳 バーガーパン まぐろフライ ケチャップ コールスロー キャロットスープ	まぐろ(魚)	バーガーパン(小麦・乳) パン粉(小麦),ミックス粉,油	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン	ケチャップ
28	木	牛乳 みそにこみうどん きりぼし大根のハリハリ汁	とり肉,うすあげ,みそ こんぶ,ハム(乳)	じゃがいも,小麦粉,マーガリン(乳なし) うどん(小麦),油	にんじん,たまねぎ,パセリ たまねぎ,にんじん,はくさい,こまつな,青ねぎ,しいたけ	小麦・魚醤 かつおだし
29	金	牛乳 和牛やき肉どん やき肉どんの具 県産レタスのスープ	牛肉 牛肉	米,麦 さとう,油,ごま	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,黄ピーマン,にんにく葉,まいたけ レタス,たまねぎ,にんじん,しいたけ,こんにゃく	小麦 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/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。