

令和3年 2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
1	月	牛乳 麦ごはん とりのピリからやき からしなのささみあえ とん汁	とり肉 とり肉 ぶた肉、みそ	米、麦 さとう、ごま油 ノンエッグマヨネーズ、ドレッシング(小麦・かつお節エキス) じゃがいも	しょうが、にんにく からしな、にんじん、キャベツ、コーン だいこん、にんじん、はくさい、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	かつおだし
2	火	牛乳 ちのいけラーメン あげぎょうぎ せつぶん豆	みそ、ぶた肉 ぶた肉 大豆	ちゅうかめん(小麦)、ごま油 ラード、ごま油、さとう、米粉、でん粉、もち粉、油 さとう	にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら キャベツ、はくさい、たまねぎ、にら、ねぎ、しょうが、にんにく	小麦
3	水	牛乳 あけぼのごはん さんまのうめに こまつなのごまあえ	とり肉 さんま(魚)	米、油、ごま さとう、でん粉 ごま、さとう	にんじん、たけのこ、えだ豆 しそ、うめぼし こまつな、はくさい、にんじん	かつおだし 小麦
4	木	牛乳 麦ごはん ひじきしゅうまい あつあげのちゅうかに	ぶた肉、とり肉、ひじき あつあげ、ぶた肉、みそ	米、麦 でん粉、さとう、小麦粉 さとう、油、でん粉、ごま油	たまねぎ、キャベツ、しいたけ、しょうが にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、はくさい、しいたけ	
5	金	牛乳 べにいもパン オムレツ はくさいのクリームに たんかん	卵 とり肉、いんげん豆、豆乳	パン(小麦、乳) さとう、でん粉 マーガリン(乳なし)、小麦粉		ケチャップ 小麦・魚醤
8	月	牛乳 麦ごはん とりのごまみそやき キャベツのゆかりあえ ゆしどうふ	とり肉、みそ どうふ	米、麦 ごま さとう、ドレッシング(小麦・かつおぶしエキス・魚醤)	キャベツ、きゅうり、にんじん、しそ ねぎ	かつおだし
9	火	牛乳 ピザホットサンド とうがんの和風ポトフ	ベーコン、チーズ(乳) ぶた肉、ウインナー	パン(小麦・乳)、油 じゃがいも	たまねぎ、ピーマン、にんじん、パセリ とうがん、たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、カリフラワー	かつおだし
10	水	牛乳 おべんとうの日(牛乳のみ提供します)				
12	金	牛乳 クファジュシー マグロのてんぷら ウサチ べにいもタルト	ぶた肉、うすあげ まぐろ(魚) こんぶ 卵、かんてん	米、油 小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、油 さとう、ごま油、ごま べにいも、さとう、小麦粉、バター(乳)	にんじん、しいたけ、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
15	月	牛乳 メキシカンライス 冬やさいサラダ ハートのチョコプリン	ぶた肉 とり肉 豆乳	米、油 ごま、油、さとう さとう、ココア、でん粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、マッシュルーム、トマト、にんにく キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、れんこん、レモン	
16	火	牛乳 肉うどん コロケ べにいもまんじゅう	ぶた肉 ぶた肉	うどん(小麦)、さとう じゃがいも、ラード、パン粉、小麦粉、油、コーンフラワー、水あめ、でん粉、さとう べにいも、さとう、小麦粉、でん粉(小麦)、やまいも、油	たまねぎ、にんじん、ねぎ たまねぎ	かつおだし
17	水	牛乳 もちきびごはん なっとう だいこんのにつけ りんご	なっとう ぶた肉、あつあげ、こんぶ	米、きび さとう、油	こんにゃく、だいこん、にんじん、いんげん りんご	タレ(小麦) かつおだし
18	木	牛乳 たかなチャーハン ししゃもフライ ちゅうかサラダ	ぶた肉 ししゃも(魚) くらげ(小麦)、とり肉	米、油 パン粉、小麦粉、コーンフラワー、でん粉、油 さとう、ごま油、ごま	にんじん、たまねぎ、たかなづけ、えだ豆 きゅうり、にんじん、だいこん	
19	金	牛乳 麦ごはん カニカマとわかめのあえもの 県産和牛すきやき	カニかまぼこ(かに・魚)、わかめ 牛肉、どうふ	米、麦 さとう、ごま油、ごま さとう	きゅうり、キャベツ こんにゃく、にんじん、はくさい、たまねぎ、長ねぎ、ほうれん	かつおだし
22	月	牛乳 麦ごはん チキンカレー ごまじゃこサラダ	とり肉、とりレバー しらすぼし(魚)	米、麦 じゃがいも、油、小麦粉、マーガリン(乳なし) ごま、ドレッシング(小麦・かつおだし)	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	小麦
24	水	牛乳 麦ごはん うめアングルスー ヌンクグラー アーサとえのきのみそ汁 雪塩ちんすこう	ぶた肉、大豆、みそ ぶた肉、カステラかまぼこ(卵・魚)、ルクジュグラー(あぶらあげ) アーサ、みそ	米、麦 さとう、油 油 小麦粉、さとう、ラード、油	うめぼし、しそ だいこん、にんじん、からしな えのきたけ	かつおだし かつおだし
25	木	牛乳 トマトリゾット チキンのパジルやき ごぼうサラダ	ベーコン、とり肉、いんげん豆、チーズ(乳) とり肉	米、油、マーガリン(乳なし)	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、かぼちゃ、コーン、いんげん、トマト パジル	小麦 小麦
26	金	牛乳 麦ごはん スーナー なかみ汁 ジーマーミーどうふ	いんげん豆、みそ ぶた肉	米、麦 ごま ジーマーミーどうふ(落花生)	キャベツ、いんげん、にんじん しいたけ、こんにゃく、しょうが	かつおだし タレ(小麦)

【給食で使用する食材の産地について】

那覇市内の給食で使用する食材の産地は、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。