

# 令和3年6月 詳細献立表(アレルギー)

那覇市立真嘉比小学校

学校給食の 基準量 E=エネルギー P=タンパク質  
650 Kcal 21.1~32.5g

※「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。

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、そば、かに		アーモンド、カシューナッツ、くるみ、魚、いか、たこ、キウイフルーツ、もも(黄桃を含む)

※ 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 麦ご飯 ぶた肉とキャベツのみそ炒め もずくスープ とうふハンバーグ	ぶた肉、みそ もずく、とうふ (豚肉、鶏肉、とうふ)	米、麦 油、ごま油、でん粉	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、たけのこ、しめじ、にら えのきたけ、にんじん、ねぎ、ゆず (たまねぎ)	かつおだし
2	水	牛乳 あげパン ミネストローネ 肉だんご あじさいゼリー	きな粉 ベーコン、白いんげん豆 肉だんご	コッペパン(小麦・乳)、油、さとう、黒糖 マカロニ(小麦)、じゃがいも あじさいゼリー	にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、にんにく、トマト	
3	木	牛乳 和風スパゲティ チキンのパジルやき しらすサラダ	ぶた肉、ベーコン とり肉 しらすぼし(魚)	スパゲティ(小麦)、オリーブ油 ドレッシング(小麦)	にんじん、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、しめじ、マッシュルーム、にら パジル きゅうり、キャベツ、赤ピーマン	小麦 小麦、かつおぶしエキス
4	金	牛乳 わかめご飯 肉じゃが きりぼし大根のあえもの	たきこみわかめ(わかめ) ぶた肉 カニかまフレック(小麦、魚のすり身)	米、たきこみわかめ(さとう) じゃがいも、さとう さとう	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、えだ豆 切干大根、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり、コーン、シークワサー	かつおだし
7	月	牛乳 麦ご飯 ビーフストロガノフ ビーンズサラダ オレンジ	牛肉、豚レバー (ひよこ豆、えんどうまめ、いんげんまめ)	米、麦 油、小麦粉、生クリーム(乳) ドレッシング、ノンエッグマヨネーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルーム、トマト、パセリ セロリ、きゅうり、キャベツ オレンジ	小麦
8	火	牛乳 チキンライス さけのパンこやき 乳アレルギー児童対応食材 パパイアサラダ	とり肉 さけ(魚)、チーズ(乳) ハンバーグ(小麦) とり肉	米、油、マーガリン(乳なし) パン粉(小麦)、ノンエッグマヨネーズ さとう、ごま	にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン、パセリ、ウーヅバウダー パジル、パセリ パパイア、きゅうり、赤ピーマン、シークワサー	
9	水	牛乳 麦ご飯 とりごぼうやき ひじき炒め きのこのみそ汁	鶏ごぼう焼き(小麦) ぶた肉、ひじき、大豆 油揚げ、みそ	米、麦 さとう、油	にんじん、いんげん、こんにゃく えのきたけ、しめじ、しいたけ、だいこん、パクチョイ	かつおだし
10	木	牛乳 コッペパン チリビーンズ カラフルコーンサラダ フルーツヨーグルト 乳アレルギー児童対応食材	ぶた肉、ウインナー、赤いんげん豆、大豆 ヨーグルト(乳)	コッペパン(小麦・乳) じゃがいも、油 ドレッシング すりおろしリンゴゼリー	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく キャベツ、赤ピーマン、アスパラガス、コーン みかん、パインアップル、マスカット	小麦
11	金	牛乳 麦ご飯 ナーベラーンプシー カニかまわかめの和え物 あまがし	ぶた肉、あつあげ、みそ カニかまフレック(小麦、魚のすり身)、わかめ (金時まめ、緑豆)	米、麦 油、さとう さとう、ごま油、ごま (三温糖、黒糖、押し麦)	へちま、にんじん、たまねぎ きゅうり、キャベツ	かつおだし
14	月	牛乳 麦ご飯 マーボー冬瓜 コーンサラダ りんご	ぶた肉、大豆、とうふ、みそ	米、麦 ごま油、油、さとう、でん粉 さとう、ごま油、ドレッシング(小麦)	とうがん、たまねぎ、にんじん、にら、しいたけ、しょうが、にんにく コーン、きゅうり、キャベツ、赤ピーマン りんご	小麦 小麦、かつおぶしエキス
15	火	牛乳 麦ご飯 大根の煮付け とりのピリからやき ずもも	ぶた肉、あつあげ、こんぶ とり肉	米、麦 さとう、油 さとう、ごま油	だいこん、にんじん、こんにゃく、いんげん しょうが、にんにく ずもも	かつおだし
16	水	牛乳 炊き込みご飯 五目厚焼玉子 (卵アレルギー児童用食品) チンゲン菜のごま和え	とり肉 厚焼玉子(全卵、ひじき、もずく) ハンバーグ(小麦)	米、油 厚焼玉子(油、さとう、でん粉) ごま、さとう	にんじん、しめじ、しいたけ、たけのこ、ごぼう、えだ豆 厚焼き(ほうれんそう、にんじん、スイートコーン) チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ	かつおだし かつお、こんぶだし
17	木	牛乳 もちきびご飯 いわしのかんろ煮 ゴーヤーチャンプルー 沖縄風みそ汁	いわし甘露煮(いわし(魚)、小麦) ぶた肉、とうふ、卵 ぶた肉、とうふ、みそ	米、きび 油	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ とうがん、にんじん、小松菜	かつおだし
18	金	牛乳 麦ご飯 あげだし豆腐(南蛮だれ) パパイアリチー オレンジ	とうふ ベーコン、ぶた肉	米、麦 でん粉、油、さとう 油	にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ パパイア、にんじん、にら、にんにく オレンジ	
21	月	牛乳 麦ご飯 ビーフカレー ひじきサラダ	ぎゅうにく、とりレバー ひじき、ハム(乳)	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(小麦)	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	小麦 小麦、かつおぶしエキス
22	火	牛乳 麦ご飯 さんまの梅煮 もやしのさきみとえ 豚汁	さんま梅煮(さんま(魚)) とり肉 ぶた肉、あつあげ、みそ	米、麦 さんま梅煮(小麦、さとう) ドレッシング じゃがいも	さんま梅煮(うめ 梅漬 塩漬) もやし、ごまつな だいこん、にんじん、長ねぎ、ごぼう	小麦 かつおだし
24	木	牛乳 もずく雑炊 カンダバーの和え物 しらたまべにいもあん	もずく、ぶた肉、かまぼこ(魚) さきみ(鶏肉) 白いんげん豆	米 ごま、さとう 白玉もち、紅芋、さとう	しいたけ、えのきたけ、ねぎ カンダバー、にんじん、もやし、コーン	かつおだし
25	金	牛乳 麦ご飯 親子丼(具) 白菜のあえもの ぶどう(1人2個)	とり肉、卵	米、麦 さとう さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、にんにく はくさい、パクチョイ、にんじん、きゅうり ぶどう	
28	月	牛乳 麦ご飯 牛丼 わかめスープ シークワサーゼリー	ぎゅう肉、うすあげ わかめ、あつあげ	米、麦 さとう、油、でん粉 ごま油、ごま シークワサーゼリー	にんにく、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、チンゲンサイ、いんげん、ごぼう たまねぎ、長ねぎ	かつおだし
29	火	牛乳 麦ご飯 鶏のみそ焼き きんぴらごぼう つみれ汁	とり肉、みそ ぶた肉、うすあげ じゃこボール(魚、豚肉、大豆)	米、麦 さとう さとう、油、ごま じゃこボール(小麦)	しょうが ごぼう、にんじん、こんにゃく だいこん、にんじん、小松菜、長ねぎ、しょうが	かつおだし かつおだし、魚肉エキス
30	水	牛乳 焼きそば 卵とニラのスープ 大学芋	ぶた肉、青のり 卵	ちゅうかめん(小麦)、油 ごま油、でん粉 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、ごまつな、きくらげ たまねぎ、にら、しいたけ	かつおぶしパウダー、かつおエキス パウダー、もろぶしパウダー、いわし ぶしパウダー かつおだし