令和3年9月　詳細献立表（アレルギー）

那覇市立真嘉比小学校

※「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
	650 Kcal	21.1～32.5 g

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	クルミ、カシューナッツ、アーモンド、いか、たこ、キウイフルーツ、もも（黄桃含む）

※　醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、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になる食品	（きいろ）おもにエネルギーのもとになる食品	（みどり）おもに体の調子を整えるもとになる食品	調味料
14	火	ひじきごはん	ひじき,とり肉,うすあげ	米,油	しいたけ,にんじん,えだ豆	かつおだし
		キャベツのごまあえ		ドレッシング(小麦),ごま	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン	
		いわしのみぞれに	いわし（魚、小麦、魚エキス）			
15	水	セルフピザサンド	ベーコン,チーズ（乳）	ピタパン（小麦、乳）,油	たまねぎ,ピーマン,にんじん,パセリ	
		とうがんの和風ポトフ	ぶた肉,ウインナー	じゃがいも	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
		オレンジ			オレンジ	
16	木	麦ごはん		米,麦		
		もずくどん(具)	もずく,ぶた肉	油,さとう	たまねぎ,にんじん,オクラ,コーン,しょうが	
		かきたま汁	卵,とうふ	でん粉	小松菜	かつおだし
17	金	野菜そば	ぶた肉	おきなわそば(小麦),油	キャベツ,にんじん,チンゲンサイ,もやし	かつおだし
		切干大根のハリハリ漬け	ツナ(魚)	ごま,さとう	きりぼし大根,にんじん,きゅうり,シークヮーサー	
		雪塩ちんすこう		ちんすこう(小麦)		
21	火	麦ごはん		米,麦		
		きんぴらレンコン	ぶた肉	さとう,油,ごま	れんこん,ごぼう,にんじん,いんげん,こんにゃく	かつおだし
		さといものみそ汁	とり肉,白みそ	里いも	にんじん,小松菜,とうがん	かつおだし
		お月見だんご		つきみだんご		
22	水	もちきびごはん		米,きび		
		さばのてりやき	さば(魚)	さとう	しょうが	
		フーイリチー	くるまふ（小麦）,卵,ぶた肉	油	キャベツ,にんじん,たまねぎ	かつおだし
		アーサ汁	アーサ,とうふ		ねぎ,しょうが	かつおだし
24	金	バーガーパン		バーガーパン(小麦,乳)		
		まぐろフライ	まぐろフライ（小麦、魚）	油		
		コールスロー		ノンエッグマヨネーズ,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン	
		きのこスープ	とり肉		にんじん,たまねぎ,セロリー,しいたけ,しめじ,えのきたけ	
27	月	麦ごはん		米,麦		
		チキンカレー	とり肉,豚レバー	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,ピーマン,エリンギ,にんにく,トマト	小麦
		ごまじゃこサラダ	しらすぼし(魚)	ごま,ドレッシング(小麦、かつおぶしエキス)	きゅうり,だいこん,にんじん	
28	火	もちきびごはん		米,きび		
		さけのごまみそやき	さけ(魚),みそ	さとう,ごま		
		ゆしどうふ	ゆしどうふ		ねぎ	かつおだし
		ゴーヤーの梅和え	とり肉,わかめ	さとう	ゴーヤー,きゅうり,だいこん,うめぼし,しそ	
29	水	キムチチャーハン	ぶた肉	米,油,ごま油	たまねぎ,にんじん,こまつな,コーン、白菜キムチ(小麦、さば、かつおエキス)	
		とりつくね	鶏つくね（小麦）			
		かいそうサラダ	わかめ,青とさかのり,赤とさかのり,ながこんぶ,ハム(乳)	ドレッシング(小麦)	寒天,こんにゃく,だいこん,きゅうり	
30	木	わかめごはん	わかめ	米,さとう		
		肉じゃが	ぶた肉	じゃがいも,油,さとう	にんじん,たまねぎ,こんにゃく,えだ豆	かつおだし
		やきししゃも	ししゃも(魚)			
		チンゲンサイのごまあえ		ごま,さとう	チンゲンサイ,キャベツ,きゅうり	