# 令和5年4月　　詳細献立表（アレルギー）

那覇市立松島小学校　917-3485

| 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 |

※「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 | いか・たこ・貝類・アーモンド・ピスタチオ・大豆・鮭・さとう・チーズ |

※　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。
※　配合表を基に表記しているため、表示義務７品目以外の食品については表記されていない場合もあります。
※　給食で使用するもずくやアーサ、チリメンなどにエビ・カニが混ざる可能性があります。

| 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 | 調味料由来 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | 金 | 牛乳 | くろまいごはん | | こめ,黒米 | | |
| | | | イナムドゥチ | ぶたにく,かまぼこ,みそ | | しいたけ,こんにゃく | |
| | | | クーブイリチー | ぶたにく,白かまぼこ,こんぶ | あぶら,さとう | 切干大根,こんにゃく,にんじん | |
| | | | 進級お祝いタルト | とうにゅう（大豆） | みずあめ,さとう,でんぷん,こめこ,あぶら | もも | |
| 10 | 月 | 牛乳 | むぎごはん | | こめ,むぎ | | |
| | | | ハヤシライス | 牛肉 | こむぎこ,バター（乳） | にんじん,たまねぎ,グリンピース,マッシュルーム,トマト | 小麦,大豆 |
| | | | たくあんのごまあえ | | ごま,ごまあぶら | たくあん漬け（さとう）もやし,きゅうり,キャベツ | |
| | | | くだもの(オレンジ) | | | オレンジ | |
| 11 | 火 | 牛乳 | きびごはん | | こめ,もちきび | | |
| | | | アーサ汁 | アーサ | | えのきたけ,とうがん,しょうが | |
| | | | とうふチャンプルー | ぶたにく,とうふ | あぶら | にんじん,もやし,キャベツ,こまつな | |
| | | | アンダンスー | ぶたにく,みそ | さとう,あぶら | しょうが | |
| 12 | 水 | 牛乳 | むぎごはん | | こめ,むぎ | | |
| | | | やさいスープ | 無添加ベーコン | じゃがいも | キャベツ,にんじん,たまねぎ,セロリ,パセリ | 大豆 |
| | | | こめこいりはるまき | | はるさめ,ラード,でんぷん,あぶら,こむぎこ,さとう,水あめ | キャベツ,玉ねぎ,にんじん | |
| | | | チンジャオロース | ぎゅうにく | さとう,ごまあぶら,でんぷん | ピーマン,パプリカ,にんじん,たけのこ,にんにく | |
| 13 | 木 | 牛乳 | はるのかおりごはん | とりにく | こめ,あぶら | にんじん,コーン,たけのこ,なのはな,しいたけ,わらび,たけのこ,きくらげ,えのき | |
| | | | さばのゆずみそやき | さば,みそ | | ゆず | |
| | | | ほうれん草のおひたし | かつおぶし | | ほうれんそう,はくさい,にんじん | |
| | | | くだもの(りんご) | | | りんご | |
| 14 | 金 | 牛乳 | なかよしパン | | なかよしパン（小麦,乳,大豆） | | |
| | | | マッシュルームスープ | とりにく,牛乳 | じゃがいも,米粉,バター（乳）,生クリーム（乳） | マッシュルーム,たまねぎ,にんじん,パセリ | 大豆 |
| | | | アスパラのうめサラダ | | さとう,ごま | グリーンアスパラ,キャベツ,きゅうり,コーン,にんじん,うめ | |
| | | | チキンのハニーマスタードやき | とりにく | はちみつ | | |
| 17 | 月 | 牛乳 | ごはん | | こめ | | |
| | | | もずく丼 | もずく,ぶたにく,ぎゅうにく | あぶら,さとう,でんぷん | たまねぎ,にんじん,パプリカ,たけのこ,コーン,こまつな,しょうが,にんにく | |
| | | | けんさんまぐろのいそやき | まぐろ,みそ,青のり | さとう | | |
| | | | こくとうビーンズ | 大豆 | こくとう | | |
| 18 | 火 | 牛乳 | みそラーメン | 焼き豚,なると | 中華めん（小麦）,ごまあぶら | もやし,にんじん,木くらげ,コーン,ほうれん草,たけのこ | 小麦,大豆 |
| | | | キャベツのはりはりサラダ | かつおぶし | | キャベツ,にんじん,たくあん漬け（さとう） | |
| | | | にくまん | とりにく | こむぎこ,さとう,ラード,ごま油 | キャベツ,たまねぎ,ねぎ,にんにく,しょうが | 乳成分,大豆 |
| 19 | 水 | 牛乳 | きびごはん | | こめ,もちきび | | |
| | | | チムシンジ | ぶたにく,レバー,みそ | じゃがいも | にんじん,にら,にんにく | |
| | | | ヌンクーグヮー | ぶたにく,かまぼこ | あぶら,さとう | だいこん,にんじん,しいたけ,からし菜 | |
| | | | あじつけのり | のり | さとう | | 小麦,大豆 |
| 20 | 木 | 牛乳 | むぎごはん | | こめ,むぎ | | |
| | | | マーボー豆腐 | とうふ,ぶたにく,レバー,大豆,みそ | あぶら,でんぷん,ごまあぶら | たまねぎ,にんじん,にら,たけのこ,椎茸,しょうが,にんにく,トマト | 小麦,大豆 |
| | | | パンパンジー | とりにく,みそ | さとう,ごま,ごまあぶら | もやし,きゅうり,にんじん,木くらげ,かんてん | |
| | | | ソフールヨーグルト（レモン） | だっしふんにゅう（乳） | さとう | レモン,かんてん | |
| 21 | 金 | 牛乳 | クファジューシー | ぶたにく,かまぼこ,ひじき | こめ,あぶら | ごぼう,にんじん,しいたけ,ねぎ | |
| | | | さばのしおやき | さば | | | |
| | | | シカムドゥチ | ぶたにく,かまぼこ | | しいたけ,こんにゃく,だいこん | |
| | | | くだもの(バナナ) | | | バナナ | |
| 24 | 月 | 牛乳 | きびごはん | | こめ,もちきび | | |
| | | | チキンカレー | とりにく,鶏レバー | じゃがいも,米粉,バター（乳）,あぶら,生クリーム（乳） | にんじん,たまねぎ,ピーマン,りんご | 大豆 |
| | | | いろどりサラダ | | さとう | キャベツ,にんじん,パプリカ,きゅうり,コーン | |
| | | | お祝いタルト | とうにゅう（大豆） | こめこ,さとう,水あめ,あぶら | ブルーベリー | |
| 25 | 火 | 牛乳 | わかめごはん | わかめ | こめ,さとう | | |
| | | | にくじゃが | ぶたにく | あぶら,じゃがいも,黒糖,さとう | にんじん,たまねぎ,糸こんにゃく,絹さや | |
| | | | とりにくのてりやき | とりにく | さとう | しょうが | |
| | | | くだもの(りんご) | | | りんご | |
| 26 | 水 | 牛乳 | スパゲティミートソース | ぶたにく,ぎゅうにく,豚レバー,パルメザンチーズ（乳） | スパゲッティ（小麦）,オリーブ油 | にんじん,たまねぎ,セロリー,ピーマン,マッシュルーム,トマト,にんにく | 小麦 |
| | | | アスパラサラダ | 無添加ハム | ごまあぶら,ごま | グリーンアスパラ,キャベツ,きゅうり,コーン | |
| | | | フルーツポンチ | | 白玉だんご（大豆） | パイナップル,みかん,黄桃,洋なし,ぶどう,さくらんぼ,りんご,バナナ,シークァーサー | |
| 27 | 木 | 牛乳 | たけのこごはん | とりにく | こめ,あぶら | たけのこ,にんじん,しいたけ,しょうが | |
| | | | アーサじる | アーサ,絹ごし豆腐（大豆） | | えのきたけ,だいこん,しょうが | |
| | | | さかなのにんじんソースやき | ホキ,白花豆,白いんげん豆 | 卵不使用マヨネーズ（大豆） | にんじん,パセリ | |
| 28 | 金 | 牛乳 | パーカーハウスパン | | パーカーハウスパン（小麦,乳,大豆） | | |
| | | | ポタージュスープ | とりにく,牛乳 | あぶら,じゃがいも,こめこ,バター（乳） | にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,コーン,パセリ | 大豆 |
| | | | ボイルキャベツ | | | キャベツ,にんじん,コーン | |
| | | | ハンバーグ | とりにく | でんぷん,じゃがいも,さとう | 玉ねぎ | |