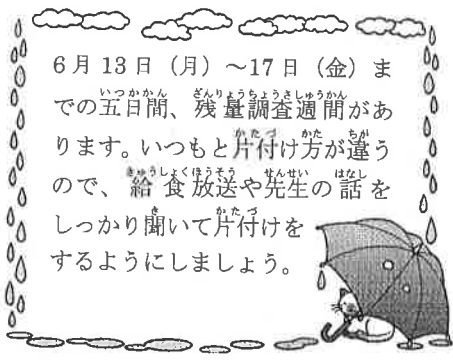


学校給食献立表

	月	火	水	木	金
こんだて	 6月13日(月)～17日(金)までの五日間、残量調査週間があります。いつもと片付け方が違うので、給食放送や先生の話をしっかり聞いて片付けをするようにしましょう。		1日  ・冷やし中華 ・ミニ肉まん ・オレンジ	2日  ・カレーピラフ ・さかなパン粉やき ・フレンチサラダ	3日  ・むぎごはん ・和風ポトフ ・おかかあえ ・カメカメトリオ
あか			牛乳 ハム 鰯糸卵	牛乳 チーズ とりにく ほき	牛乳 いんげんまめ とりにく しらすぼし ウインナー いとけずり
き			中華めん ミニ肉まん 三温糖 ごま油	こめ サラダ油 オリーブ油 マーガリン	こめ 三温糖 麦 カスカベトリオ じゃがいも
みどり			きゅうり オレンジ にんにく	マッシュルーム たまねぎ ピーマン コーン えだ豆 にんにくキャベツ にんじん パセリ きゅうり	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん はくさい もやし だいこん こまつな
栄養量			C:571 P:23.2 F:15.7	C:605 P:24.7 F:20.6	C:575 P:22.6 F:15.0
こんだて	6日  日曜授業参観 振り替え休日	7日  ・むぎごはん ・にんじんシリシリ ・カリカリごぼう ・シカムドゥチ	8日  ・たかなチャーハン ・ショールンポー ・中華あえ	9日  ・あわごはん ・につけ ・ひじき梅煮 ・きんとん	10日  ・食パン ・ハンバーグきのこソース ・キャベツコンソメ ・かぼちゃポタージュ
あか		牛乳 たまご カエリ うすあげ ぶたにく ベーコン 白かまぼこ	牛乳 ショールンポー かにがま えび ぶたにく	牛乳 とりにく はんぺん 昆布 ひじき 脱脂粉乳 あつあげ	牛乳 脱脂粉乳
き		こめ ごま油 片栗粉 三温糖 麦 アーモンド サラダ油	こめ サラダ油 三温糖 麦 ごま油	こめ ごま さつまいも あわ マーガリン 三温糖	パン じゃがいも 小麦粉 無塩バター マーガリン 三温糖
みどり		いんげん ごぼう だいこん にんじん 干しいたけ にんにく こんにゃく	コーン たまねぎ きくらげ にんじん こまつな 高菜 きゅうり	にんじん いんげん うめ とうがらし かぼちゃ こんにゃく	しめじ にんにく キャベツ えのきたけ きゅうり たまねぎ まいたけ コーン かぼちゃ
栄養量		C:659 P:24.5 F:23.2	C:527 P:18.7 F:14.4	C:639 P:22.8 F:13.1	C:655 P:26.7 F:25.2
こんだて	13日  ・クファージュシー ・さかなマヨネーズ焼き ・アーモンドあえ ・青うめゼリー	14日  ・むぎごはん ・魚のからあげ ・マミチャンドール ・じゃがいものみそしる	15日  ・黒米粉パン ・オムレツ ・白インゲン豆のサラダ ・まめまめサラダ	16日  ・あわごはん ・とりの梅やき ・豆乳入り豚汁 ・わかめの酢の物	17日  ・スパゲティナポリタン ・百花豆ゴロッケ ・ぐしちゃんいい葉のサラ ・パイ
あか	牛乳 うすあげ しいら ぶたにく 白かまぼこ	牛乳 チキアギ うすあげ めかじき とうふ	牛乳 脱脂粉乳 とりにく Ga たつぷりオムレツ いんげんまめ 白豆	牛乳 とうにゅう わかめ とりにく かにがま ぶたにく	牛乳 いんげんまめ ツナ ハム 脱脂粉乳 ぶたにく
き	こめ 三温糖 アーモンド 麦 青うめゼリー サラダ油	こめ 片栗粉 サラダ油 麦 じゃがいも 小麦粉	黒米粉パン マーガリン じゃがいも さとう ごま 小麦粉	こめ あわ 三温糖	こむぎこ さとう バナナ オリーブ油 無塩バター マッシュルーム サラダ油
みどり	にんじん こまつな コーン ねぎ キャベツ ごぼう	もやし ほうれんそう こまつな しめじ にんじん	たまねぎ キャベツ ブロッコリー かんてん かりふらわー (ほうれん草)	うめ はくさい 長ねぎ たまねぎ こんにゃく にんじん きゅうり シーフー	にんじん マッシュルーム しめじ たまねぎ にんにく トマト ほうれんそう もやし
栄養量	C:604 P:27.0 F:18.6	C:629 P:26.3 F:21.0	C:654 P:23.7 F:26.8	C:588 P:24.6 F:16.3	C:583 P:22.7 F:20.1
こんだて	20日  ・むぎごはん ・ピビンバ ・ワントンスープ ・グレープフルーツ	21日  ・わかめごはん ・魚のごまみそ焼き ・ヌンクー ・みそしる	22日  ・もずくそうすい ・焼きいも ・ぐしちゃんいい葉のごま ・チーズ大福	23日  沖縄慰霊の日	24日  ・沖縄そば ・ゴーヤーチャンプル ・メロン
あか	牛乳 ぶたにく きゅうりにく 鰯糸卵	牛乳 ぶたにく 白かまぼこ わかめ あつあげ うすあげ ほき	牛乳 ちくわ ぶたにく もずく		牛乳 とうふ たまご ぶたにく チキアギ
き	こめ 三温糖 片栗粉 ごま 麦 こむぎ 調合油 ラード ごま油	こめ サラダ油 三温糖 ごま	こめ 三温糖 チーズ大福 さつまいも ごま		そば 三温糖 サラダ油
みどり	ごぼう もやし こまつな にんじん シタネ ねぎ にんにく しょうが パクチイ	干しいたけ からしな だいこん えのきたけ にんじん キャベツ とうもろこし	にんじん ぐしちゃんいい葉 こまつな キャベツ しいたけ たまねぎ		ねぎ にんじん もやし しょうが メロン ゴーヤー
栄養量	C:614 P:24.9 F:14.5	C:582 P:24.8 F:18.3	C:469 P:13.7 F:12.8		C:549 P:29.7 F:15.9
こんだて	27日  ・むぎごはん ・親子丼 ・みそしる ・すいか	28日  ・むぎごはん ・冬瓜カレー煮 ・モウイの梅あえ ・シークワーゼゼリー	29日  ・パイル ・チキンのハーブ焼き ・ゴーヤーツナ和え	30日  ・あわごはん ・ケールのシークワーゼソースがけ ・みそけんちん汁 ・プラム	
あか	牛乳 うすあげ とりにく たまご	牛乳 うずら卵 わかめ のり ぶたにく こんぶ あつあげ	牛乳 あさり イカ とりにく ぶたにく ツナ えび	牛乳 とうふ グルコン とりにく	
き	こめ サラダ油 麦 三温糖	こめ サラダ油 三温糖 麦 片栗粉	こめ オリーブ油 アーモンド 麦 パター	こめ 小麦粉 三温糖 あわ サラダ油 さといも 片栗粉	
みどり	にんじん こまつな しめじ たまねぎ しいたけ すいか 長ねぎ だいこん	にんじん モウイ きゅうり とうがらし うめ いんげん	にんじん パセリ パプリカ ピーマン ゴーヤー パパイア にんにく	シークワーゼ果汁 はくさい ごぼう こんにゃく プラム だいこん	
栄養量	C:632 P:26.4 F:17.3	C:606 P:24.8 F:16.3	C:626 P:28.8 F:24.1	C:593 P:25.7 F:14.4	
給食の一日の基準栄養価 C = エネルギー 640 Kcal P = たんぱく質 24.0 g F = 脂質 17.6 g					

平成28年6月詳細献立表（アレルギー）

那覇小学校
098-917-3478

※「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、さといも、青魚		
日	曜 日	こ ん だ て	主な材料と体内での働き			調味 料
			（あか） 血や肉 骨をつくる	（きいろ） 働く力や 体温となる	（みどり） 体の調子を ととのえる	
1	水	 冷やし中華 ミニ肉まん	はん、たまご ぶたにく	小麦、三温糖、でんぷん、さとう、ごま油 小麦粉、さとう、ラード、片栗粉 サラダ油	きゅうり、もやし、にんにく たまねぎ、ごんにゃく	小麦
2	木	 オレシシ カレーピラフ	とりにく	こめ、麦、マーガリン、サラダ油 初ア油、パン粉	オレシシ マヨネーズ、にんにく、たまねぎ、ピーマン ネバネバ、にんにく、コーン パセリ、にんにく	乳、小麦
3	金	 さかなパン粉焼き かき揚げ おきこはん 和風米ドング	厚き、チーズ チーズ とりにく、ウインナー、白いんげん豆	こめ、麦 じゃがいも	きゅうり、赤ピーマン、キャベツ たまねぎ、にんにく、だいごん、キャベツ しめじ ほくさい、ごまつな、もやし	
7	火	 おかかあえ カスカスリョ おきこはん にんじんシリシリニ かりかりとほう	うすあげ、ベーコン、たまご カエリ	こめ、麦 サラダ油、ごま油 片栗粉、サラダ油、アーモンド 三温糖	いんげん、たんじん、にんにく ごぼう	
8	水	 シガムドゥッチ たかなチヤンハン ショールンボー	ぶたにく、白かまぼこ、あぶらあげ えび、ぶたにく ぶたにく、とりにく、かき（エギス）	こめ、麦、ごま油、サラダ油 ごま油、サラダ油、かたくり粉、ラード 醤油、ごま油、タピオカ	だいごん、半じじいだけ、ごんじやく コーン、にんにく、青豆、たまねぎ たまねぎ、キャベツ	
9	木	 中華あえ あわこはん ひじき梅煮 きんこん 食パン	かにかま（かにエギス） 鶏肉、あぶらあげ、とりにく、はんぺん、 ひじき 脱脂粉乳	こめ、あわ はんぺん（小麦）、三温糖 ごま、三温糖 さつま芋、マーガリン、三温糖 小麦粉、さとう、ショートニング サラダ油、ラード、パン粉、さとう	きくらげ、ごま、きゅうり、 うめ にんにく、とうもろこし、ごんじやく、いんげん、 うめ かぼちゃ	
10	金	 ハンバーグきのみソース おきこはん かぼちゃポタージュ アップルジュ さかなマヨネーズ焼き アーモンドあえ きゅうりゼリー	とりにく、ぶたにく、きゅうり、 大豆、卵 脱脂粉乳 ぶたにく、白かまぼこ、うすあげ しいたけ	小麦粉、さとう、ショートニング サラダ油、ラード、パン粉、さとう バター、牛乳 じゃがいも、小麦粉、マーガリン こめ、麦、サラダ油 三温糖 アーモンド、三温糖 さとう	たまねぎ、しめじ、えのきだけ、まいだけ にんにく キャベツ、きゅうり、コーン かぼちゃ、たまねぎ にんにく、ねぎ、ごぼう	乳、小麦
13	月	 おきこはん 魚のかき揚げ にんじん、 じゃがいも、 じゃがいものみぞしる	めかじき とうもろこし、チキアギ うすあげ 脱脂粉乳 たまご 白いんげん豆、白豆、脱脂粉乳 ヒヨコ豆、えんどう豆、いんげん豆 とりにく	こめ、麦 小麦粉、片栗粉、マーガリン ごま、麦、サラダ油 三温糖 アーモンド、三温糖 さとう	ちやう、ごま、にんにく ほうれんそう、しめじ ほうれんそう、しめじ たまねぎ フロッキー、かりうらうら、キャベツ かんてん	乳、小麦
14	火	 おきこはん 魚のかき揚げ にんじん、 じゃがいも、 じゃがいものみぞしる	めかじき とうもろこし、チキアギ うすあげ 脱脂粉乳 たまご 白いんげん豆、白豆、脱脂粉乳 ヒヨコ豆、えんどう豆、いんげん豆 とりにく	こめ、麦 小麦粉、片栗粉、マーガリン ごま、麦、サラダ油 三温糖 アーモンド、三温糖 さとう	ちやう、ごま、にんにく ほうれんそう、しめじ ほうれんそう、しめじ たまねぎ フロッキー、かりうらうら、キャベツ かんてん	乳、小麦
15	水	 おきこはん 魚のかき揚げ にんじん、 じゃがいも、 じゃがいものみぞしる	めかじき とうもろこし、チキアギ うすあげ 脱脂粉乳 たまご 白いんげん豆、白豆、脱脂粉乳 ヒヨコ豆、えんどう豆、いんげん豆 とりにく	こめ、麦 小麦粉、片栗粉、マーガリン ごま、麦、サラダ油 三温糖 アーモンド、三温糖 さとう	ちやう、ごま、にんにく ほうれんそう、しめじ ほうれんそう、しめじ たまねぎ フロッキー、かりうらうら、キャベツ かんてん	乳、小麦
16	木	 あわこはん とりの梅煮 豆乳入り豚汁	とりにく ぶたにく、とうじゅう ぶたにく、とうじゅう	こめ、あわ 三温糖 ごま、三温糖 さつま芋、マーガリン、三温糖 小麦粉、さとう、ショートニング サラダ油、ラード、パン粉、さとう	うめ たまねぎ、にんにく、ほくさい、長ねぎ ごんじやく きくらげ、シシトリー にんにく、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ わかん、にんにく、たまねぎ	乳、小麦
17	金	 わかめの酢の物 スパゲティボリタン 百花豆コロッケ ぐしちゃんいい菜のサラダ ハンバーグ	わかめ、かにがま（かにエギス） ハム、ぶたにく 白花豆、脱脂粉乳 ツナ	ごま、さとう、初ア油 ごま、さとう、初ア油 じゃがいも、さとう、パン粉、小麦粉 米粉、バター、サラダ油	ごぼう、にんにく、ごんじやく、もやし ごま、ごま油 にんにく、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ わかん、にんにく、たまねぎ	乳、小麦
20	月	 おきこはん ピザ ウインダスナー グリーンパルメーザ わかめ、 魚のまぐろ煮 マシナー	きゅうり、たまご ぶたにく、大豆 わかめ ぶたにく、白かまぼこ、あぶらあげ うすあげ	こめ、麦 ごま油、三温糖、片栗粉、ごま、さとう ごま、ごま油、ラード、さとう、永源 ごま油 こめ、水あめ 三温糖、ごま サラダ油	ごぼう、にんにく、ごんじやく、もやし ごま、ごま油 にんにく、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ わかん、にんにく、たまねぎ	乳、小麦
21	火	 おきこはん ピザ ウインダスナー グリーンパルメーザ わかめ、 魚のまぐろ煮 マシナー	きゅうり、たまご ぶたにく、大豆 わかめ ぶたにく、白かまぼこ、あぶらあげ うすあげ	こめ、麦 ごま油、三温糖、片栗粉、ごま、さとう ごま、ごま油、ラード、さとう、永源 ごま油 こめ、水あめ 三温糖、ごま サラダ油	ごぼう、にんにく、ごんじやく、もやし ごま、ごま油 にんにく、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ わかん、にんにく、たまねぎ	乳、小麦
22	水	 おきこはん ピザ ウインダスナー グリーンパルメーザ わかめ、 魚のまぐろ煮 マシナー	きゅうり、たまご ぶたにく、大豆 わかめ ぶたにく、白かまぼこ、あぶらあげ うすあげ	こめ、麦 ごま油、三温糖、片栗粉、ごま、さとう ごま、ごま油、ラード、さとう、永源 ごま油 こめ、水あめ 三温糖、ごま サラダ油	ごぼう、にんにく、ごんじやく、もやし ごま、ごま油 にんにく、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ わかん、にんにく、たまねぎ	乳、小麦
24	金	 おきこはん ピザ ウインダスナー グリーンパルメーザ わかめ、 魚のまぐろ煮 マシナー	きゅうり、たまご ぶたにく、大豆 わかめ ぶたにく、白かまぼこ、あぶらあげ うすあげ	こめ、麦 ごま油、三温糖、片栗粉、ごま、さとう ごま、ごま油、ラード、さとう、永源 ごま油 こめ、水あめ 三温糖、ごま サラダ油	ごぼう、にんにく、ごんじやく、もやし ごま、ごま油 にんにく、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ わかん、にんにく、たまねぎ	乳、小麦
27	月	 おきこはん ピザ ウインダスナー グリーンパルメーザ わかめ、 魚のまぐろ煮 マシナー	きゅうり、たまご ぶたにく、大豆 わかめ ぶたにく、白かまぼこ、あぶらあげ うすあげ	こめ、麦 ごま油、三温糖、片栗粉、ごま、さとう ごま、ごま油、ラード、さとう、永源 ごま油 こめ、水あめ 三温糖、ごま サラダ油	ごぼう、にんにく、ごんじやく、もやし ごま、ごま油 にんにく、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ わかん、にんにく、たまねぎ	乳、小麦
28	火	 おきこはん ピザ ウインダスナー グリーンパルメーザ わかめ、 魚のまぐろ煮 マシナー	きゅうり、たまご ぶたにく、大豆 わかめ ぶたにく、白かまぼこ、あぶらあげ うすあげ	こめ、麦 ごま油、三温糖、片栗粉、ごま、さとう ごま、ごま油、ラード、さとう、永源 ごま油 こめ、水あめ 三温糖、ごま サラダ油	ごぼう、にんにく、ごんじやく、もやし ごま、ごま油 にんにく、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ わかん、にんにく、たまねぎ	乳、小麦
29	水	 おきこはん ピザ ウインダスナー グリーンパルメーザ わかめ、 魚のまぐろ煮 マシナー	きゅうり、たまご ぶたにく、大豆 わかめ ぶたにく、白かまぼこ、あぶらあげ うすあげ	こめ、麦 ごま油、三温糖、片栗粉、ごま、さとう ごま、ごま油、ラード、さとう、永源 ごま油 こめ、水あめ 三温糖、ごま サラダ油	ごぼう、にんにく、ごんじやく、もやし ごま、ごま油 にんにく、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ わかん、にんにく、たまねぎ	乳、小麦
30	木	 おきこはん ピザ ウインダスナー グリーンパルメーザ わかめ、 魚のまぐろ煮 マシナー	きゅうり、たまご ぶたにく、大豆 わかめ ぶたにく、白かまぼこ、あぶらあげ うすあげ	こめ、麦 ごま油、三温糖、片栗粉、ごま、さとう ごま、ごま油、ラード、さとう、永源 ごま油 こめ、水あめ 三温糖、ごま サラダ油	ごぼう、にんにく、ごんじやく、もやし ごま、ごま油 にんにく、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ わかん、にんにく、たまねぎ	乳、小麦

- ※ 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。
- ※ 白かまぼこ、チキアギ、ポール天、パン粉は乳、卵を使用していません。
- ※ 材料、天候等により献立を変更する場合があります。
- ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認して下さい。
- ※ 詳しい情報が必要な方、また不明な点がある場合は、給食室までお問い合わせ下さい。