

平成29年 12月 詳細献立表（アレルギー）

那霸小学校
TEL 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	黒苔、田苔、アーモンド、マンゴー、いか、たこ、おさり、ほたて

日 曜 日	こ ん だ て	主な材料と体内での働き			調味料
		(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	
1 金	すきやき 正直みかん	きゅうじく、どうふ さとう、こま	さとう、しらたき、油 さとう	ほれん草、長ねぎ、ほくさい、しゅんぎく いんげん、きゅうり、にんじん みかん	すき焼きソース(小麦) かつおだし(乳)
4 月	キムチチャーハン 餃子 オムル フルーツあんにん	ぶたにく ぶたにく	こめ、米、さとう、ごま油、ごま ラード、かたくり粉、小麦粉、米粉 さとう ごま油、さとう、ごま 水あめ、さとう	はくさい、たまねぎ、にんじん ビーマン キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが	キムチの素(魚介エキス) キムチ(小麦)
5 火	むきごはん さばのアヒート、焼き かんじょうういため かぼちゃのみそ汁	さば ぶたにく、こんぶ、白かまぼこ あつあけ、みそ	さとう、油 あつあけ、油	かんじょうういため かぼちゃ、養ねぎ、わげん油 たまねぎ、キャベツ、にんじん、ビーマン 赤ビーフ、にんにく、バジル、しょうが	かづおだし(乳)
6 水	スパゲティーゼノベーゼ 焼きじやが フレンチサラダ	とりにく、ペーコン(乳)、チーズ(乳)	スパゲティー麺、リーフ油、油、さとう	だいこん、きゅうり、赤ビーフ、キャベツ	コンソメ(乳・小麦)
7 木	シナモントースト 野菜炒め	食パン、マーガリン、さとう	ガリフラワー、ブロッコリー、きゅうり コーン	トレッシング(小麦)	
8 金	むきごはん うの花コロッケ タヌオーチャンブルー みそ汁	おから、ひじき ぶたにく、チキアキ あぶらあげ、ぶたにく、みそ	さとう 油、パン粉、小麦粉、さとう、米粉 じやがいも、油	ごぼう、たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん だいこん、にんじん、干ししいたけ	
11 月	チキンピラフ グラタン キャベツのサラダ 黄桃	豆乳	こめ、米、バター、油 ショートニング、米パスタ、油 さとう、かたくり粉、油 さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、えだ豆 かぼちゃ	コンソメ(乳・小麦)
12 火	むきごはん コーランチ	魚肉すり身、 みじん切り きのこ汁	さとう 油、パン粉、小麦粉 さとう 油	コーン、たまねぎ	
13 水	クフアッシュュー たぬきのとよやま パンモントある パイ	ぶたにく、白かまぼこ、うすあけ ほくさい、みそ	こめ、油 ごま油 トマト	にんじん、ねぎ、ごぼう にまつな、キャベツ、コーン パン	マヨネーズ(卵)
14 木	五穀ごはん ビーフカレー こぼうサラダ りんご	ぎゅうにく、脱脂粉乳(乳) ちくわ	こめ、米、あわ、黒米、赤米 じゃがいも、油、小麦粉 マーガリン ごま	にんにく、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ ビーマン、トマト、ウージパウダー ごぼう、きゅうり、にんじん りんご	カレールー(小麦・乳) ドレッシング(卵)
15 金	まつねうどん かぼちゃ天ぷら 梅かつおおえ バナナ	ぶたにく、うすあけ、なると いとけすり とうふ、ぶたにく、みそ	うどん、さとう 小麦粉、片栗粉、油 さとう	にんじん、きゅうり かぼちゃ	
18 月	むきごはん 牛丼 みそ汁	ぎゅうにく とうふ、ぶたにく、みそ	こめ、米 さとう、油、片栗粉 さとう	たまねぎ、こんにゃく、にんじん、しいたけ 長ねぎ、ビーマン、にんにく ほれん草(カット)、にんじん しいたけ	かづおだし(乳)
19 火	むきごはん 魚のソテー グリーピーリー	グルクン こんぶ、ぶたにく、白かまぼこ うすあけ イナムドウチ	こめ、米 小麥粉、片栗粉、油、さとう 油、さとう	たまねぎ、玉ねぎ、ビーマン こんにゃく、にんじん	
20 水	あわごはん さんま すまし汁	さんま ぶたにく いとけすり、たまご	こめ、あわ さとう、かたくり粉 油	干ししいたけ、こんにゃく	
21 木	コラーゲン ホットピッグ(臍) トマトソース コンソメスープ	脱脂粉乳(乳) ぎゅうにく、ぶたにく ぎゅうにく、ぶたにく オレンジ	小麥粉、さとう、ショートニング 小麥粉、ラード、さとう かたくり粉、水あめ、さとう パン粉、かたくり粉、じやがいも 油	キャベツ、コーン トマト、玉ねぎ たまねぎ、にんじん、こまつな、パセリ	コンソメ(乳・小麦)
22 金	オレンジ 冬菜スープ 煮びなこからあげ ハバヤハイチー	こなぶ、白かまぼこ、ぶたにく きびなこ チキナギ もずく	こめ、田いも、油 小麦粉、片栗粉、油 さとう	オレンジ にんじん、ねぎ、干ししいたけ ハバヤハイチー、にんじん、いんげん しょうが、シーグラーナ	
25 月	スペゲティナポリタン クリスピーチキン いんげんサフラン クリスマスマロンケーキ	ペーコン(乳・卵)、ぶたにく とうふ、大豆粉 ハム(乳) 豆乳、大豆粉	スペゲティー麺、リーフ油 パン粉、油、ラード、さとう、小麦粉 かたくり粉	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう トマト、にんにく、トマト いんげん、赤ビーフ、きゅうり	コンソメ(乳・小麦) ドレッシング(卵)

※ 醤油と酢に含まれる「小素」は素でありますから、微量の小素成分が含まれておられます。

※※※「小麦粉」に含まれる「小麦」は表示しないことがあります。※※※

※叶い情報が必要な方は、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。

※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります

學校給食獻立表

那霸小学校

	月	火	水	木	金
こんだて	<p>きゅうしょくもくばう ☆給食目標☆</p> <p>たの かいしょく 楽しい会食をしよう</p>			<p>温かい飲み物ご はんかいのみものご</p> <p>体もぽかぽが</p>	<p>1日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・むぎごはん ・すきやき ・ごまあえ ・みかん <p>牛乳 ぎゅうにく とうふ</p> <p>ごめ しらたき 油 ごま 麦 さとう</p> <p>ほうれん草 しゅんぎく 長ねぎ いんげん きゅうり はくさい にんじん みかん</p> <p>C:592 P:23.6 F:18.1</p>
あかき	<p>4日 ・キムチチャーハン ・餃子 ・ナムル ・フルーツあんにん</p> <p>牛乳 ぶたにく</p> <p>ごめ ごま油 ごま 麦 あんにんどうふ さとう</p> <p>C:581 P:18.3 F:18.3</p>	<p>5日 ・むぎごはん ・さばのマスター焼き ・かんぴょういため ・かぼちゃのみそ汁</p> <p>牛乳 こんぶ 白かまぼこ さば あつあげ ぶたにく</p> <p>ごめ 油 麦</p> <p>かんぴょう 長ねぎ チゲンサイ にんじん かぼちゃ</p> <p>C:596 P:24.6 F:18.4</p>	<p>6日 ・スパゲティージェノベーゼ ・焼きじゃが ・フレンチサラダ</p> <p>牛乳 とりにく ベーコン</p> <p>スパゲティー リーフ油 バター さとう じゃがいも</p> <p>たまねぎ ピーマン 赤ピーマン キャベツ にんにく にんじん だいこん</p> <p>C:532 P:18.3 F:24.0</p>	<p>7日 ・シナモントースト ・野菜サラダ ・ミネストローネスープ ・ヨーグルト</p> <p>牛乳 ヨーグルト とりにく レンズ豆</p> <p>パン じゃがいも マカロニ マーガリン 油 さとう</p> <p>カリフラワー コーン ブロッコリー にんにく きゅうり にんじん トマト</p> <p>C:567 P:24.3 F:16.7</p>	<p>8日 ・むぎごはん ・うの花コロッケ ・タマナーチャンブルー ・みそ汁</p> <p>牛乳 あぶらあげ ぶたにく チキアギ</p> <p>ごめ 油 麦</p> <p>キャベツ 干しいたけ にんじん だいこん</p> <p>C:576 P:18.8 F:17.6</p>
みどり					
栄養量					
こんだて	<p>11日 ・チキンピラフ ・グラタン ・キャベツのサラダ ・黄桃</p> <p>牛乳 とりにく</p> <p>ごめ 油 麦</p> <p>にんじん えだ豆 キャベツ たまねぎ きゅうり 赤ピーマン マッシュルーム 黄ピーマン コーン</p> <p>C:630 P:16.7 F:21.6</p>	<p>12日 ・むぎごはん ・コーン焼売 ・フードリチー ・きのこ汁</p> <p>牛乳 ぶたにく 白かまぼこ コーン焼売 G 30 わかめ ふ</p> <p>ごめ 油</p> <p>にんじん えのきたけ もやし エリンギ しめじ からしな</p> <p>C:579 P:22.0 F:16.1</p>	<p>13日 ・クファジューシー ・さかなみそマヨやき ・アーモンドあえ ・パイン</p> <p>牛乳 うすあげ ほき ぶたにく 白かまぼこ</p> <p>こめ 7-ミント 油 ごま油</p> <p>にんじん こまつな コーン ねぎ キャベツ パイン ごぼう</p> <p>C:583 P:25.8 F:18.9</p>	<p>14日 ・五穀ごはん ・ビーフカレー ・ごぼうサラダ ・りんご</p> <p>牛乳 ちくわ ぎゅうにく 脱脂粉乳</p> <p>こめ 黒米 じゃがいも ごま 麦 油 小麦粉 あわ マーガリン</p> <p>にんにく かぼちゃ トマト たまねぎ ピーマン ごぼう にんじん ウージパウダー</p> <p>C:704 P:22.3 F:20.8</p>	<p>15日 ・きつねうどん ・かぼちゃ天ぷら ・梅かつおあえ ・バナナ</p> <p>牛乳 なると いとけずり ぶたにく うすあげ</p> <p>うどん 片栗粉 さとう 小麦粉</p> <p>にんじん だいこん うめ チゲンサイ きゅうり りんご かぼちゃ バナナ</p> <p>C:630 P:27.4 F:19.3</p>
あかき					
みどり					
栄養量					
こんだて	<p>18日 ・むぎごはん ・牛丼 ・みそ汁 ・なめらかプリン</p> <p>牛乳 ぶたにく ぎゅうにく とうふ</p> <p>ごめ 片栗粉 麦 なめらかプリン</p> <p>たまねぎ しいたけ 長ねぎ こんにゃく ピーマン にんじん にんにく</p> <p>C:583 P:22.8 F:14.2</p>	<p>19日 ・むぎごはん ・魚の刺身 ・ケーブリーチー ・イナムドウチ</p> <p>牛乳 ぶたにく 白かまぼこ グルクン うすあげ こんぶ カステラかまぼこ</p> <p>ごめ 片栗粉 油 麦 小麦粉</p> <p>たまねぎ こんにゃく 赤ピーマン にんじん ピーマン 干しこいとけ</p> <p>C:670 P:32.6 F:20.2</p>	<p>20日 ・あわごはん ・さんま生姜煮 ・もやし炒め ・すまし汁</p> <p>牛乳 いとよりだい 錦糸卵 さんま ぶたにく</p> <p>こめ かたくり粉 油 あわ 水あめ さとう</p> <p>しょうが にんじん もやし きくらげ こまつな かいわれだいこん</p> <p>C:571 P:22.7 F:17.2</p>	<p>21日 ・コッペパン・オレンジ ・ホットドッグ(具) ・トマトチャツブ ・コンソメスープ</p> <p>牛乳 ぶたにく とりにく 無塩せき口 ロングワインナー ぎゅうにく たまご 大豆</p> <p>コッペパン かたくり粉 油 ぶどう糖 ジャガイモ パン</p> <p>キャベツ たまねぎ パセリ コーン にんじん こまつな トマト オレジ</p> <p>C:553 P:24.0 F:19.0</p>	<p>22日 ・冬至ジューシー ・きびなごからあげ ・パパイヤイリチー ・味付もずく</p> <p>牛乳 ぶたにく きびなご こんぶ チキアギ もずく 白かまぼこ</p> <p>ごめ 小麦粉 片栗粉 さとう 田いも 油</p> <p>にんじん パパイヤ ねぎ いんげん しょうが 干しこいとけ</p> <p>C:604 P:24.9 F:16.5</p>
あかき					
みどり					
栄養量					
こんだて	<p>25日 ・スパゲティナポリタン ・クリスピーチキン ・いんげんサラダ ・クリスマスケーキ</p> <p>牛乳 クリスピーチキン ベーコン ハム ぶたにく</p> <p>スパゲティー リーフ油 クリスマスケーキ</p> <p>にんじん マッシュルーム にんにく たまねぎ いんげん 赤ピーマン ほうれんそう きゅうり</p> <p>C:631 P:24.8 F:23.2</p>	<p>冬野菜を おいしく食べよう</p>	<p>食べ物 ノート</p> <p>12月31日の大みそかに「そば」を食べるようになったのは江戸時代頃からといわれています。年越しそばには、別名として「みそかそば」「つごもりそば」などがあります。年越しにそばを食べるようになった出来には、いろいろなことがあります。細く長い形から長寿につながるという説や、銀細工師が金粉を集めるのでそばを使ったことから、金を集める縁起物として食べられるようになったという説や、そばの持つ健康効果を期待して食べるという説などがあります。</p>		
あかき					
みどり					
栄養量					

トミーの「日本の基本木食譜」(昭和24年)によれば、1人1日あたりのカロリーは、

資料・入院などによって臍立を変更する場合があります。