

令和元年7月 詳細献立表 (アレルギー)

那覇小学校 917-3478
 学校給食の基準量 E=エネルギー 650 Kcal 21.1~32.5g F=脂質 14.4~21.7g
 赤魚、いわ、たま、ほたて、キウイ

※「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。
 ※アレルギー表示義務(特定原材料)7品目 卵、牛乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、そば、そば、かに

※ 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。
 ※ 詳しい情報が必要の方、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
1	月	きびごはん 魚の佃煮焼き モロイの海和え ハチマの味噌煮	さわか 糸けずり 豆だ焼あつかけみそ	ごめちぎり さとうごま さとう ごめねさとう	しろうりごまつなごん佃煮 ハチマにらにんじん	
2	火	五穀ごはん ボーカカロー フルーツヨーグルト	豆だ焼豚(ハチマ)・脱脂粉乳(乳) ヨーグルト(乳)	ごめ麦、もちぎひ、黒米、赤米 じゃがいも、ごめ油、小麦粉 ヨーグルト(乳) ゼリーミックス	にんにくたまねぎにんじんピーマン ブロッコリー バナナみかん、黄桃、チヂメココ にんにく	デミグラスソース(小麦) ルウ・コンソメ(乳、小麦) フライカロー(乳)
3	水	豆だごはん 豆だごはん 豆だごはん 豆だごはん	とりの肉、とろろ とろろ、ツチ 豆だ焼みそ 牛豚肉豚腰(ハチマ)・大豆 とりの肉、ヨーグルト(乳)	ごめ麦 パン粉(小麦)、でん粉、さとう 米粉、大豆粉、サラダ粉 ごめ油	たまねぎ、えだまめ キヤバツにんじん、にら、もやし ほうれん草、豆だごはんにんじん、 なす、たまねぎ、ピーマン、トマト、にんにく にんにく	
4	木	きびごはん 鶏肉の唐揚げ焼き 白菜のごま和え リンゴのソース ピザ ごぼう	とりの肉 ちくわ 魚豆腐、鰹糸卵(卵) ごぼう わかめ、豆だ焼みそ	ごめちぎり さとうごま さとう、水あめ、油 ごめ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、 えだまめ、コーン、もやし、にんにく しめじ、えのきたけ、しいたけ、唐ねぎ しいたけ	デミグラスソース(小麦)
5	金	きびごはん 鶏肉の唐揚げ焼き 白菜のごま和え リンゴのソース ピザ ごぼう	とりの肉 ちくわ 魚豆腐、鰹糸卵(卵) ごぼう わかめ、豆だ焼みそ	ごめちぎり さとうごま さとう、水あめ、油 ごめ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、 えだまめ、コーン、もやし、にんにく しめじ、えのきたけ、しいたけ、唐ねぎ しいたけ	
8	月	きびごはん 鶏肉の唐揚げ焼き 白菜のごま和え リンゴのソース ピザ ごぼう	とりの肉 ちくわ 魚豆腐、鰹糸卵(卵) ごぼう わかめ、豆だ焼みそ	ごめちぎり さとうごま さとう、水あめ、油 ごめ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、 えだまめ、コーン、もやし、にんにく しめじ、えのきたけ、しいたけ、唐ねぎ しいたけ	
9	火	五穀ごはん ボーカカロー フルーツヨーグルト	豆だ焼豚(ハチマ)・脱脂粉乳(乳) ヨーグルト(乳)	ごめ麦、もちぎひ、黒米、赤米 じゃがいも、ごめ油、小麦粉 ヨーグルト(乳) ゼリーミックス	にんにくたまねぎにんじんピーマン ブロッコリー バナナみかん、黄桃、チヂメココ にんにく	
10	水	豆だごはん 豆だごはん 豆だごはん 豆だごはん	とりの肉、とろろ とろろ、ツチ 豆だ焼みそ 牛豚肉豚腰(ハチマ)・大豆 とりの肉、ヨーグルト(乳)	ごめ麦 パン粉(小麦)、でん粉、さとう 米粉、大豆粉、サラダ粉 ごめ油	たまねぎ、えだまめ キヤバツにんじん、にら、もやし ほうれん草、豆だごはんにんじん、 なす、たまねぎ、ピーマン、トマト、にんにく にんにく	
11	木	きびごはん 鶏肉の唐揚げ焼き 白菜のごま和え リンゴのソース ピザ ごぼう	とりの肉 ちくわ 魚豆腐、鰹糸卵(卵) ごぼう わかめ、豆だ焼みそ	ごめちぎり さとうごま さとう、水あめ、油 ごめ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、 えだまめ、コーン、もやし、にんにく しめじ、えのきたけ、しいたけ、唐ねぎ しいたけ	
12	金	きびごはん 鶏肉の唐揚げ焼き 白菜のごま和え リンゴのソース ピザ ごぼう	とりの肉 ちくわ 魚豆腐、鰹糸卵(卵) ごぼう わかめ、豆だ焼みそ	ごめちぎり さとうごま さとう、水あめ、油 ごめ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、 えだまめ、コーン、もやし、にんにく しめじ、えのきたけ、しいたけ、唐ねぎ しいたけ	
16	火	五穀ごはん ボーカカロー フルーツヨーグルト	豆だ焼豚(ハチマ)・脱脂粉乳(乳) ヨーグルト(乳)	ごめ麦、もちぎひ、黒米、赤米 じゃがいも、ごめ油、小麦粉 ヨーグルト(乳) ゼリーミックス	にんにくたまねぎにんじんピーマン ブロッコリー バナナみかん、黄桃、チヂメココ にんにく	
17	水	豆だごはん 豆だごはん 豆だごはん 豆だごはん	とりの肉、とろろ とろろ、ツチ 豆だ焼みそ 牛豚肉豚腰(ハチマ)・大豆 とりの肉、ヨーグルト(乳)	ごめ麦 パン粉(小麦)、でん粉、さとう 米粉、大豆粉、サラダ粉 ごめ油	たまねぎ、えだまめ キヤバツにんじん、にら、もやし ほうれん草、豆だごはんにんじん、 なす、たまねぎ、ピーマン、トマト、にんにく にんにく	
18	木	きびごはん 鶏肉の唐揚げ焼き 白菜のごま和え リンゴのソース ピザ ごぼう	とりの肉 ちくわ 魚豆腐、鰹糸卵(卵) ごぼう わかめ、豆だ焼みそ	ごめちぎり さとうごま さとう、水あめ、油 ごめ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、 えだまめ、コーン、もやし、にんにく しめじ、えのきたけ、しいたけ、唐ねぎ しいたけ	
19	金	きびごはん 鶏肉の唐揚げ焼き 白菜のごま和え リンゴのソース ピザ ごぼう	とりの肉 ちくわ 魚豆腐、鰹糸卵(卵) ごぼう わかめ、豆だ焼みそ	ごめちぎり さとうごま さとう、水あめ、油 ごめ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、 えだまめ、コーン、もやし、にんにく しめじ、えのきたけ、しいたけ、唐ねぎ しいたけ	
26	月	きびごはん 鶏肉の唐揚げ焼き 白菜のごま和え リンゴのソース ピザ ごぼう	とりの肉 ちくわ 魚豆腐、鰹糸卵(卵) ごぼう わかめ、豆だ焼みそ	ごめちぎり さとうごま さとう、水あめ、油 ごめ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、 えだまめ、コーン、もやし、にんにく しめじ、えのきたけ、しいたけ、唐ねぎ しいたけ	
27	火	五穀ごはん ボーカカロー フルーツヨーグルト	豆だ焼豚(ハチマ)・脱脂粉乳(乳) ヨーグルト(乳)	ごめ麦、もちぎひ、黒米、赤米 じゃがいも、ごめ油、小麦粉 ヨーグルト(乳) ゼリーミックス	にんにくたまねぎにんじんピーマン ブロッコリー バナナみかん、黄桃、チヂメココ にんにく	
28	水	豆だごはん 豆だごはん 豆だごはん 豆だごはん	とりの肉、とろろ とろろ、ツチ 豆だ焼みそ 牛豚肉豚腰(ハチマ)・大豆 とりの肉、ヨーグルト(乳)	ごめ麦 パン粉(小麦)、でん粉、さとう 米粉、大豆粉、サラダ粉 ごめ油	たまねぎ、えだまめ キヤバツにんじん、にら、もやし ほうれん草、豆だごはんにんじん、 なす、たまねぎ、ピーマン、トマト、にんにく にんにく	
29	木	きびごはん 鶏肉の唐揚げ焼き 白菜のごま和え リンゴのソース ピザ ごぼう	とりの肉 ちくわ 魚豆腐、鰹糸卵(卵) ごぼう わかめ、豆だ焼みそ	ごめちぎり さとうごま さとう、水あめ、油 ごめ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、 えだまめ、コーン、もやし、にんにく しめじ、えのきたけ、しいたけ、唐ねぎ しいたけ	
30	金	きびごはん 鶏肉の唐揚げ焼き 白菜のごま和え リンゴのソース ピザ ごぼう	とりの肉 ちくわ 魚豆腐、鰹糸卵(卵) ごぼう わかめ、豆だ焼みそ	ごめちぎり さとうごま さとう、水あめ、油 ごめ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、 えだまめ、コーン、もやし、にんにく しめじ、えのきたけ、しいたけ、唐ねぎ しいたけ	

令和元年8月 詳細献立表 (アレルギー)

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
26	月	きびごはん 鶏肉の唐揚げ焼き 白菜のごま和え リンゴのソース ピザ ごぼう	とりの肉 ちくわ 魚豆腐、鰹糸卵(卵) ごぼう わかめ、豆だ焼みそ	ごめちぎり さとうごま さとう、水あめ、油 ごめ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、 えだまめ、コーン、もやし、にんにく しめじ、えのきたけ、しいたけ、唐ねぎ しいたけ	
27	火	五穀ごはん ボーカカロー フルーツヨーグルト	豆だ焼豚(ハチマ)・脱脂粉乳(乳) ヨーグルト(乳)	ごめ麦、もちぎひ、黒米、赤米 じゃがいも、ごめ油、小麦粉 ヨーグルト(乳) ゼリーミックス	にんにくたまねぎにんじんピーマン ブロッコリー バナナみかん、黄桃、チヂメココ にんにく	
28	水	豆だごはん 豆だごはん 豆だごはん 豆だごはん	とりの肉、とろろ とろろ、ツチ 豆だ焼みそ 牛豚肉豚腰(ハチマ)・大豆 とりの肉、ヨーグルト(乳)	ごめ麦 パン粉(小麦)、でん粉、さとう 米粉、大豆粉、サラダ粉 ごめ油	たまねぎ、えだまめ キヤバツにんじん、にら、もやし ほうれん草、豆だごはんにんじん、 なす、たまねぎ、ピーマン、トマト、にんにく にんにく	
29	木	きびごはん 鶏肉の唐揚げ焼き 白菜のごま和え リンゴのソース ピザ ごぼう	とりの肉 ちくわ 魚豆腐、鰹糸卵(卵) ごぼう わかめ、豆だ焼みそ	ごめちぎり さとうごま さとう、水あめ、油 ごめ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、 えだまめ、コーン、もやし、にんにく しめじ、えのきたけ、しいたけ、唐ねぎ しいたけ	
30	金	きびごはん 鶏肉の唐揚げ焼き 白菜のごま和え リンゴのソース ピザ ごぼう	とりの肉 ちくわ 魚豆腐、鰹糸卵(卵) ごぼう わかめ、豆だ焼みそ	ごめちぎり さとうごま さとう、水あめ、油 ごめ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、 えだまめ、コーン、もやし、にんにく しめじ、えのきたけ、しいたけ、唐ねぎ しいたけ	