令和元年9月　詳細献立表（アレルギー）

那覇小学校　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。

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	21.1~32.5ｇ	14.4~21.7g

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	赤魚、いか、たこ、ほたて、キウイ

※　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
2	月	メキシカンライス	ぶた肉,えび,ウインナー（乳・小麦）	こめ,おし麦,こめ油	にんじん,たまねぎ,ピーマン,黄ピーマン マッシュルーム,トマト，ウージパウダー	コンソメ（乳、小麦）
		チキンのマスタード焼き	とり肉	はちみつ		
		大根サラダ	ひじき	ドレッシング	だいこん,きゅうり,赤ピーマン,コーン	
3	火	きびごはん		こめ,もちきび		
		魚の塩麹焼き	ホキ			
		わかめときゅうりの酢の物	わかめ,糸かまぼこ	さとう	きゅうり,シークァーサー	
		イナムドゥチ	ぶた肉,うすあげ,カステラかまぼこ（卵） みそ		こんにゃく,しいたけ	
4	水	ココアあげパン	脱脂粉乳（乳）	小麦,サラダ油,さとう,カカオ,ショートニン		
		ブロッコリーと豆サラダ	ひよこ豆,えんどうまめ,いんげんまめ，ツナ	ドレッシング（小麦）	ブロッコリー,カリフラワー,キャベツ,黄ピーマン	
		かぼちゃのポタージュ	脱脂粉乳（乳）	じゃがいも,小麦,マーガリン（乳） バター（乳）,生クリーム（乳）	かぼちゃ,たまねぎ,パセリ	コンソメ（乳、小麦）
5	木	むぎごはん		こめ,麦		
		磯香和え	のり		こまつな,もやし,きゅうり	
		につけ	こんぶ,あつあげ,ぶた肉	さとう	にんじん,だいこん,こんにゃく,いんげん	
		ミニたいやき	あずき	小麦,さとう,とうもろこし粉,油,米粉		
6	金	むぎごはん		こめ,麦		
		鶏肉の照焼	とり肉	さとう		
		ひじき炒め	ひじき,大豆,ちきあぎ，ぶた肉	こめ油,さとう	にんじん,にら,こんにゃく	
		すまし汁	わかめ,白かまぼこ		とうがん,とうみょう,にんじん	
9	月	ナポリタン	ベーコン（乳）,ぶた肉	スパゲッティ（小麦）,オリーブ油	にんじん,たまねぎ,ピーマン,しめじ,にんにく,トマト	コンソメ（乳、小麦）
		キャベツのメンチカツ	とり肉,ぶた肉,大豆	サラダ油,ラード,パン粉（小麦）	キャベツ,たまねぎ	
		アーモンドサラダ		アーモンド,さとう	はくさい,キャベツ,えだまめ	
10	火	きびごはん		こめ,もちきび		
		餃子	とり肉,大豆	ラード,さとう,サラダ油，小麦,でん粉	キャベツ,たまねぎ,にら	
		ほうれん草のナムル		ごま，ドレッシング（小麦）	ほうれん草,だいこん,もやし	
		麻婆なす	とうふ,ぶた肉,豚レバー,みそ	こめ油,さとう,ごま油	にんじん,なす,たまねぎ,長ねぎ,きくらげ	中華ベース（小麦）
					にんにく,しょうが	
11	水	紅芋パン	脱脂粉乳（乳）	小麦,さとう,紅芋,ショートニング		
		オムレツ	たまご	サラダ油,でん粉	ほうれん草	
		フレンチサラダ	チーズ（乳）	ドレッシング	きゅうり,赤ピーマン,キャベツ,コーン	
		ミートボールのトマト煮	ミートボール,大豆	じゃがいも,こめ油,さとう,でん粉 大豆油,パーム油	たまねぎ,にんじん,なす,ブロッコリー,にんにく トマト，ミョウバン	
12	木	むぎごはん		こめ,麦		
		豚肉のごま味噌焼き	ぶた肉,みそ	さとう,ごま		
		野菜炒め	ちきあぎ	こめ油	キャベツ,もやし,たまねぎ,にんじん	
		わかめと豆腐の味噌汁	わかめ,とうふ,みそ		えのきたけ	
13	金	きのこごはん	とり肉,うすあげ	こめ,おし麦,こめ油	ごぼう,しめじ,しいたけ,きくらげ,にんじん	
					えだまめ,ウージパウダー	
		こまつなの胡麻和え		ごま,さとう	こまつな,はくさい,えのきたけ,にんじん	
		レンコン入り平つくね	とり肉,大豆	ラード,パン粉(小麦),でん粉,なたね油,さとう	たまねぎ,れんこん,しょうが	
		十五夜大福		さつま芋,もち粉,さとう,コーンスターチ サラダ油,水あめ		
17	火	むぎごはん		こめ,麦		
		サバのしょうが焼き	さば		しょうが	
		もやし炒め	ちきあぎ	こめ油	もやし,ほうれん草,にんじん	
		みそけんちん汁	ぶた肉,とうふ,みそ	さといも	ごぼう,だいこん,にんじん,はくさい	
18	水	チャーハン	ぶた肉	こめ,おし麦,ごま油,こめ油	コーン,にんじん,ピーマン,たまねぎ,ウージパウダー	
		お豆腐焼売	とうふ,すり身,豆乳,大豆,ひじき	なたね油,さとう,小麦,でん粉	たまねぎ,にんじん,えだまめ,とうもろこし	
		大根のパンサンスー	とりささみ	ごま,さとう	きゅうり,だいこん,もやし,にんじん,とうみょう	
		ライチゼリー		さとう	ライチ	
19	木	むぎごはん		こめ,麦		
		鶏肉の梅焼き	とり肉	さとう	梅肉	
		切り干し大根炒め	こんぶ,ぶた肉,ちきあぎ,うすあげ	こめ油,さとう	だいこん,こんにゃく,にんじん	
		アーサ汁	アーサ,とうふ		しょうが	
20	金	きびごはん		こめ,もちきび		
		きびなご唐揚げ	きびなご	小麦,でん粉,サラダ油		
		海藻サラダ	白きくらげ、つのまた、こんぶ	ドレッシング（小麦）	だいこん,きゅうり,黄ピーマン	
		冬瓜の味噌汁	うすあげ,みそ		とうがん,にんじん,しめじ	
24	火	秋の喜りごはん	とり肉,うすあげ	こめ,おし麦,くり,こめ油	にんじん,えだまめ,しいたけ,しめじ,ウージパウダー	
		千草焼き	たまご,とり肉,チーズ（乳）	大豆油,なたね油,さとう,でん粉（小麦）	たまねぎ,にんじん,ほうれん草,しいたけ	
		白菜のおかか和え	糸けずり		はくさい,ほうれん草	
		オレンジ			オレンジ	
25	水	むぎごはん		こめ,麦		
		大根の梅和え	糸けずり	さとう	だいこん,こまつな,コーン,梅肉	
		チキンカレー	とり肉,豚レバー,脱脂粉乳（乳）	じゃがいも,こめ油,小麦粉 マーガリン（乳）	にんにく,たまねぎ,にんじん,ピーマン ウージパウダー	デミグラス,フレーク（小麦） ルウ（小麦、乳）,ドライカレー（乳） コンソメ（乳、小麦）
		ヨーグルト	乳,脱脂粉乳（乳）	バター（乳）,さとう		
26	木	コッペパン	脱脂粉乳（乳）	小麦,さとう,ショートニング		
		マカロニサラダ	ハム（乳・卵）	マカロニ（小麦）,ノンエッグマヨネーズ	コーン,きゅうり,にんじん,たまねぎ	
				さとう		
		ビーンズシチュー	ぶた肉,金時豆,脱脂粉乳（乳）	じゃがいも,こめ油,マーガリン（乳）,小麦	にんにく,にんじん,たまねぎ,しめじ,グリンピース	デミグラスソース（小麦）
		りんご			りんご	
27	金	きびごはん		こめ,もちきび		
		ゴーヤーチャンプルー	とうふ,ぶた肉,たまご	こめ油	ゴーヤー,にんじん,もやし	
		油みそ	大豆,ツナ,糸けずり,みそ	こめ油,さとう	しょうが	
		もずく汁	もずく,魚そうめん		とうがん,青ねぎ	
30	月	むぎごはん		こめ,麦		
		春巻き	ぶた肉	サラダ油,ラード,小麦,春雨,でん粉,さとう 粉あめ,米粉	にんじん,たまねぎ,キャベツ,しょうが,しいたけ	
		春雨とわかめのサラダ	わかめ	春雨,ごま,さとう	キャベツ,にんじん,もやし	
		ワンタンスープ	ワンタン(小麦)	ごま油	にんじん,たけのこ,チンゲンサイ,しいたけ	