

# 令和1年10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。

卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、そば、かに

その他  
赤魚、いめ、ほたて、まぐろ

※ 表示義務(特定原材料) 7品目  
表示義務(特定原材料) 小麦、落花生(ピーナッツ)、そば、かに

学校給食の  
基準書  
E=エネルギー  
P=タンパク質  
F=脂質

650 Kcal  
21.1~32.5 g  
14.4~21.7 g

日	曜日	こんだて	(あか) おむに体をつくる もとになる食品	(きいろ) おむにエネルギーの もとになる食品	(かどり) おむに体の調子をつくる もとになる食品	調味料
1	火	スリザーバーズカット カレー カレー カレー	あさり、パネコソ(乳) ヨーグルト(乳)	スリッパ(小麦)、ごま油、オリゴ糖 じゃがいも、バター(乳) ごぼうゼリー	ワッショルム系のきだけ、にんじんたまねぎ ピーマン、トマト、にんにく	コンソメ(乳、小麦)
2	水	五穀ごはん いわしのかりかりライ 切干大豆炒め 白菜のみそ汁 白米のみそ汁 カレーライス 鶏肉の塩焼き 白菜のおひたし オムライス	いわし 里布、ひた肉、ちまぎ、ごぼう、うすあげ とり肉、みそ ひた肉、白かまぼこ うすあげ さとう	ごめ麦、もちぎび、黒米、赤米 水あめ、さとう、じゃがいも、でん粉、玄米粉 米粉、オリゴ糖、なたね油、パスタ、サラダ ごめ油、さとう じゃがいも ごめ、ごめ油 ごめ油	しょうが だいこん、にんにく、にんじん はくさい、にんにく にんじん、ごぼう、鷹かぼち、生姜、ワタダー にんじん、ごぼう、鷹かぼち、生姜、ワタダー そのきだけ、ごま油、はくさい ソーダ	
3	木	鶏肉の塩焼き 白菜のおひたし オムライス	とり肉 うすあげ	ごめ麦 さとう、ごま トシツツソ(小麦) じゃがいも、さとう		
4	金	魚のごま味噌焼き 青菜とじゃこの和え物 肉じゃが	さば、みそ チリメン ひた肉	ごめ麦 さとう、ごま トシツツソ(小麦) じゃがいも、さとう	ほうろくにんじん、キャベツ、にんじん、コンソメ にんじん、たまねぎ、じゃがいも、しらたき	
7	月	きびごぼん ひじき焼き 豚肉とたまご炒め 春雨スープ おむごぼん かぼちやの天ぷら ヌンゴ 里芋の味噌汁	ひた肉、大豆、ひじき、とり肉 ひた肉、みそ ひた肉、みそ ハム(乳・卵)、わかめ かぼちや ひた肉、白かまぼこ、うすあげ とり肉、みそ	ごめ、もちぎび でん粉、さとう、小麦 ごめ油、さとう 春雨、でん粉	キャベツ、たまねぎ、しょうが、しいたけ しょうが、にんにく、にんじん、なす、ピーマン 鶏皮、ピーマン、さくらげ しいたけ、ほうろくにんじん、たけのこ	
8	火	おむごぼん かぼちやの天ぷら ヌンゴ 里芋の味噌汁	かぼちや ひた肉、白かまぼこ、うすあげ とり肉、みそ	ごめ麦 小麦、でん粉、なたね油、パスタ、サラダ ごめ油 さとう、ごま	しいたけ、だいこん、にんじん、からし、菜 にんじん、えのきたけ、さつま芋	
9	水	チキンピラフ いわしのトマト煮 シーザーサラダ なす おむごぼん ポテトライ ソーイリチー みれ汁	とり肉 いわし 粉チーズ(乳) まぐろ 鮭(小麦)、たまご、ひた肉 わかめ、ごぼう、おろし	ごめ麦 パスタ粉(小麦)、サラダ油 ごめ油	にんじん、もやし、ほうろくにんじん ごぼう、きゅうり、にんじん にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく しいたけ、ほうろくにんじん、たけのこ	コンソメ(乳、小麦) とりから(卵)
10	木	おむごぼん ポテトライ ソーイリチー みれ汁	まぐろ 鮭(小麦)、たまご、ひた肉 わかめ、ごぼう、おろし	ごめ麦 パスタ粉(小麦)、サラダ油 ごめ油	にんじん、もやし、ほうろくにんじん ごぼう、きゅうり、にんじん にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく しいたけ、ほうろくにんじん、たけのこ	コンソメ(乳、小麦) とりから(卵)
11	金	ショウ ツナとコーンとスト ごぼうサラダ クラムチャウダー	脱脂粉乳(乳) ツナチーズ(乳) ちくわ あさり、とり肉、脱脂粉乳(乳)	さとう、クリーム(乳) 重(小麦)、卵、ノンエッグマヨネーズ ごぼう、トシツツソ じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ(乳) ごめ油	たまねぎ、ごん ごぼう、きゅうり、にんじん にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく ほうろくにんじん、たけのこ、にんじん、たまねぎ きゅうり、もやし、さくらげ ブルーベリー、ごま、ごま油	コンソメ(乳、小麦) とりから(卵)
21	月	キムチチャーハン 野菜しゅうまい 春雨の和え物 ブルーベリータルト	ひた肉 豆腐、すけとう、たら、たまご、大豆 ハム(乳・卵) 豆乳	ごめ、お麦、ごま油、ごま でん粉、さとう、なたね油、パスタ、小麦粉 春雨、さとう、ごま油 さとう、米粉、ショートニング、水あめ コーン、ラウ、サラダ油、でん粉	白米、キムチ(小麦)、たまねぎ、ピーマン 鶏皮、ピーマン、シヤウダー たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、たけのこ、にんじん、たまねぎ きゅうり、もやし、さくらげ ブルーベリー、ごま、ごま油	キムチの菜(小麦)
23	水	さびごぼん しょうが焼き 種かつお和え シカムボウチ	ひた肉 糸揚げすり ひた肉、白かまぼこ、うすあげ	さとう さとう	しょうが だいこん、ごま、コンソメ、梅肉 ごぼう、にんじん、しいたけ	
24	木	カレーうどん おからサラダ バナナ	とり肉、なると おから、ちくわ、チーズ(乳)	うどん(小麦)、マヨネーズ(乳)、小麦粉 ノンエッグマヨネーズ、トシツツソ(卵)	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ごま、たまねぎ きゅうり、ピーマン	カレー、ルウ(小麦)、とりから(卵)
25	金	ごぼん 親子丼 きのこ汁 オムライス	とり肉、たまご 卵、さとう、めん、わかめ ごめ	ごめ さとう、ごめ油	にんじん、たまねぎ、鷹かぼち、ほうろくにんじん、しいたけ えのきたけ、なめこ、しいたけ ソーダ	
28	月	おむごぼん 魚のちみじ焼き インゲンとキノコ炒め 大根の味噌汁	ホキ クイーン(乳・小麦) うすあげ、わかめ、みそ	ごめ麦 ノンエッグマヨネーズ ごめ油	にんじん、たまねぎ、ワタダー、ごめ油 にんじん、ごぼう、鷹かぼち、生姜、ワタダー だいこん、にんじん、えのきたけ	
29	火	カツオチリ チキンカレー 豆とアツコカレー おから	ひた肉 とり肉 ひよこ、豆、えんどう、まめ、いんげん、まめ、ツナ	ごめ、お麦 ノンエッグマヨネーズ ごめ油	にんじん、たまねぎ、ワタダー、ごめ油 にんじん、ごぼう、鷹かぼち、生姜、ワタダー だいこん、にんじん、えのきたけ	
30	水	おむごぼん カリホリ、黒干し 大根と白菜の炒め和え 冬瓜の味噌汁	カエリ ひた肉、あつあげ、みそ	ごめ、お麦 水あめ、さとう、ごま、マヨネーズ さとう ごめ油、でん粉	だいこん、はくさい、いぬす にんじん、たまねぎ、ごぼう、じゃがいも、しょうが	
31	木	コッパ 野菜サラダ チキンストロガノフ ハロウインデザート	脱脂粉乳 ツナ とり肉 豆乳	小麦粉、さとう、ショートニング トシツツソ 小麦粉、マヨネーズ(乳) 生クリーム(乳)、ごめ油 さとう、でん粉	キャベツ、カリフラワー、きゅうり、ごん たまねぎ、にんじん、ワッショルム、トマト、にんにく かぼちや	チキン、スルー(小麦) コンソメ(乳、小麦)