令和1年12月　詳細献立表（アレルギー）

那覇小学校給食室　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	赤魚、いか、たこ、ほたて、キウイ、貝類

※　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。

	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
学校給食の基準量	650　Kcal	21.1～32.5 g	14.4～21.7g

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	むぎごはん		こめ,麦		
		さんまゆず味噌煮	さんま,みそ	さとう,こめ粉	ゆず	
		五目豆	大豆	さとう	ごぼう,えだまめ,こんにゃく,にんじん	
		とびうおのつみれ汁	とびうおボール		とうがん,にんじん,えのきだけ	
3	火	たかなチャーハン	ぶた肉,たまご	こめ,こめ油	たまねぎ,にんじん,しいたけ,木くらげ,たかな漬,ウージパウダー	
		肉まん	とり肉	ラード,さとう,小麦粉,ごま油,サラダ油	キャベツ,たまねぎ,ねぎ,しょうが	乳
		大根の中華サラダ	ハム（乳・卵）	春雨,さとう,ごま油	だいこん,キャベツ,えだまめ	
		ライチゼリー		さとう	ライチ	
4	水	むぎごはん		こめ,麦		
		梅アンダースー	大豆,ぶた肉,みそ	ごま,さとう,こめ油	梅肉	
		磯香和え	のり		こまつな,もやし,きゅうり	
		おでん	こんぶ,ボール天,はんぺん（卵、小麦）	さとう	にんじん,だいこん,こんにゃく	
			ぶた肉,うずらの卵			
5	木	シナモントースト		食パン（小麦、乳）,マーガリン	シナモン	
		ごぼうサラダ	ちくわ	さとう,ごま,ドレッシング	ごぼう,きゅうり,にんじん	
		コーンチャウダー	とり肉,脱脂粉乳（乳）	じゃがいも,小麦粉,マーガリン（乳）	にんじん,たまねぎ,パセリ,クリームコーン	コンソメ（乳、小麦）
				生クリーム（乳）	ウージパウダー	
6	金	きびごはん		こめ,もちきび		
		ししゃもフライ	ししゃも,大豆	パン粉（小麦）,小麦粉,サラダ油 コーンフラワー,でん粉		
		切り干し大根ゆめ	こんぶ,ぶた肉,ちくあぎ,うすあげ	こめ油,さとう	だいこん,こんにゃく,にんじん	
		もずく汁	もずく		とうがん,青ねぎ	
9	月	三色ごはん	たまご,とり肉,とりレバー,大豆,糸けずり	こめ,こめ油,さとう	にんじん,しいたけ,しょうが,こまつな	
		大根とわかめの味噌汁	わかめ,うすあげ,みそ		だいこん,長ねぎ	
		パイン			パイン	
10	火	和風スパゲティー	ぶた肉,ベーコン（乳）	スパゲッティ（小麦）,オリーブ油	にんじん,たまねぎ,しめじ,えのきだけ,しいたけ マッシュルーム,ほうれん草,黄ピーマン,にんにく	コンソメ（乳、小麦）
		ごぼうのミンチカツ	とり肉,ぶた肉,大豆	パン粉（小麦）,でん粉,さとう サラダ油	ごぼう,たまねぎ,にんじん	
		キャベツとコーンのサラダ		ドレッシング	キャベツ,きゅうり,コーン,赤ピーマン	
11	水	むぎごはん		こめ,麦		
		八宝菜	ぶた肉,えび,うずらの卵	こめ油,ごま油,でん粉	はくさい,パクチョイ,にんじん,ヤングコーン,しいたけ 木くらげ,絹さや	中華ベース（かき、ほたて）
		春雨の和え物	とりささみ	春雨,さとう,ごま油,ごま	きゅうり,もやし,にんじん,シークヮーサー	
		オレンジ			オレンジ	
12	木	メキシカンライス	ぶた肉,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,トマト マッシュルーム,ウージパウダー	コンソメ（乳、小麦）
		魚のパン粉焼き	しろさけ,パルメザンチーズ（乳）	オリーブ油,パン粉（小麦）	パセリ,にんにく	
		ブロッコリーサラダ		ドレッシング	ブロッコリー,カリフラワー,キャベツ,コーン,えだまめ	
13	金	きびごはん		こめ,もちきび		
		鶏肉のさらさ揚げ	とり肉	でん粉,小麦粉,サラダ油	しょうが	
		いんげんの胡麻和え		ごま,さとう	いんげん,にんじん,コーン	
		みそけんちん汁	とり肉,とうふ,みそ	さといも	ごぼう,だいこん,にんじん,青ねぎ,こんにゃく	
16	月	やきうどん	ぶた肉,ちくあぎ	うどん（小麦）,こめ油,バター（乳）	もやし,チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,キャベツ	
		アーモンドサラダ		アーモンド,さとう	木くらげ,こまつな,キャベツ,えだまめ	
		大学芋		さつまいも,サラダ油,さとう,水あめ ごま		
17	火	むぎごはん		こめ,麦		
		野菜しゅうまい	とうふ,すけとうだら,たまご,大豆	でん粉,さとう,なたね油,ラード,小麦粉	ねぎ,さやいんげん,キャベツ,たけのこ,にんじん	
		バンサンスー	ハム（乳・卵）,きんしたまご（卵）	春雨,ごま,さとう,ごま油	たまねぎ,きゅうり,もやし	
		厚揚げの中華煮	ぶた肉,あつあげ	こめ油,ごま油,さとう,でん粉	にんじん,だいこん,チンゲンサイ,しょうが,木くらげ たけのこ,にんにく	オイスターソース（かき）
18	水	パッカーハウスパン	脱脂粉乳（乳）	小麦粉,さとう,ショートニング		
		照り焼きハンバーグ	とり肉,ぶた肉	ラード,じゃがいも,油,さとう,でん粉	たまねぎ	
		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	
		ミネストローネ	とり肉,レンズ豆	じゃがいも,こめ油	にんじん,たまねぎ,キャベツ,トマト,にんにく	コンソメ（乳、小麦）
		かき			かき	
19	木	むぎごはん		こめ,麦		
		魚の胡麻味噌焼き	ホキ,みそ	さとう,ごま		
		野菜炒め	ちくあぎ	こめ油	こまつな,もやし,たまねぎ,にんじん	
		シカムドゥチ	ぶた肉,白かまぼこ,うすあげ		だいこん,しいたけ,こんにゃく	
20	金	冬至ジューシー	こんぶ,白かまぼこ,ぶた肉	こめ,田芋,こめ油	にんじん,青ねぎ,しいたけ,ウージパウダー	
		ひじきと野菜の豆腐揚げ	すり身,とうふ,ひじき,大豆,たまご	サラダ油,さとう,でん粉	にんじん,えだまめ,たまねぎ	
		白菜のおひたし	うすあげ	さとう	えのきだけ,こまつな,はくさい	
		みかん			うんしゅうみかん	
23	月	むぎごはん		こめ,麦		
		なっとう	大豆	さとう		
		わかめときゅうりの酢の物	わかめ,かまぼこ	さとう	きゅうり,シークヮーサー	
		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,しいたけ	
24	火	もずく丼	もずく,ぶた肉,ぶたレバー,大豆	こめ,さとう,でん粉,こめ油	にんじん,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,えだまめ	
					コーン,しょうが,にんにく	
		きのこの味噌汁	わかめ,うすあげ,みそ		しめじ,えのきだけ,しいたけ,青ねぎ	
		りんご			りんご	
25	水	ミートスパゲティー	ぶた肉,ぎゅう肉,ぶたレバー,大豆	スパゲッティ（小麦）,こめ油 オリーブ油	にんじん,たまねぎ,ピーマン,セロリー,なす にんにく,トマト	ミートソース（小麦） 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		
		ブロッコリーとインゲン豆のサラダ	白いんげん豆,かまぼこ	ドレッシング（卵）	ブロッコリー,カリフラワー,キャベツ,黄ピーマン	
		オムレットケーキ	たまご,牛乳	さとう,小麦粉,生クリーム（乳） 水あめ,油,もち粉,でん粉		