

令和3年5月 詳細献立表(アレルギー)

那覇小学校

917-3478

学校給食の E=エネルギー P=タンパク質 F=脂質

基準量 650 Kcal 21.1~32.5g 14.4~21.7g

※「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	チリメン、カエリ、いか、たこ、貝類(あさり、かき、はたて等)

※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、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 もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料
6	木	牛乳 しそごはん とりのてりやき 白菜のごまあえ わかたけ汁 こどもの日日向夏ゼリー	とり肉 わかめ、とうふ	米、さとう さとう ごま、さとう	しそ はくさい、チンゲンサイ、にんじん たけのこ、にんじん、えのきたけ ひゅうがなつ、レモン	
7	金	牛乳 むぎごはん いわしのおかか煮 ゴーヤーチップス 豆乳入り豚汁	いわし、かつおぶし ぶた肉、みそ、豆乳	米、麦 さとう、でん粉 小麦粉、でん粉、油	ゴーヤー たまねぎ、にんじん、はくさい、こんにゃく	
10	月	牛乳 むぎごはん えだ豆シューマイ もやしのナムル 厚揚げの中華煮	たら ぶた肉、あつあげ	米、麦 パン粉(小麦)、でん粉、ラード、さとう、 小麦粉 ごま、ドレッシング(小麦)、さとう 油、さとう、ごま油、でん粉	たまねぎ、えだ豆 こまつな、にんじん、もやし にんじん、とうがん、チンゲンサイ、しょうが、木くらげ、たけ のこ、にんにく	かき
11	火	牛乳 むぎごはん 肉じゃが からし菜のささみ和え はいがふりかけ	ぶた肉 とり肉 かつおぶし、のり、あおさ	米、麦 油、じゃがいも、さとう ノンエッグマヨネーズ、ドレッシング (小麦) ごま、でん粉、米胚芽、さとう	にんじん、たまねぎ、いんげん、しらたき からし菜、キャベツ、にんじん	
12	水	牛乳 むぎごはん ピビンバ 春雨スープ アセロラゼリー	牛肉、みそ、錦糸卵(卵) とり肉、わかめ	米、麦 ごま油、さとう、ドレッシング(小麦)、ご ま 春雨、でん粉 さとう、でん粉	ごぼう、にんじん、にんにく、もやし、こまつな しいたけ、チンゲンサイ、たけのこ アセロラ	
13	木	牛乳 シナモントースト アーモンドサラダ グリーンスープ	とり肉、白花生、白いんげん豆、脱脂 粉乳(乳)	パン(小麦・乳)、マーガリン(乳)、さど う アーモンド、さとう	シナモン こまつな、キャベツ、えだまめ グリーンピース、たまねぎ、セロリ、しめじ、パセリ	乳、小麦
14	金	牛乳 クファージュシー まぐろの天ぷら こまつなサラダ マーコットみかん	ぶた肉、白かまぼこ まぐろ ちくわ	米、麦、油 小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、油 ドレッシング(小麦)	にんじん、ごぼう、青ねぎ こまつな、はくさい、黄ピーマン マーコットみかん	
17	月	牛乳 五穀ごはん チキンカレー 海藻サラダ オレンジ	とり肉、鶏レバー 白きくらげ、つまた、昆布	米、麦、もちきび、黒米、赤米 じゃがいも、油、小麦粉、乳なしマーガ リン ドレッシング(小麦)	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン だいこん、きゅうり、黄ピーマン オレンジ	小麦
18	火	牛乳 むぎごはん とりの梅焼き チンゲンサイのごま和え 里芋のみそ汁	とり肉 糸けずり うすあげ、みそ	米、麦 さとう ごま、ごま油 さといも	うめ チンゲンサイ、しめじ、にんじん にんじん、えのきたけ、しいたけ	
19	水	牛乳 ごはん カリボリ煮干し フーイリチー アーサ汁	カエリ くるまふ(小麦)、卵、ぶた肉 アーサ、とうふ	米 水あめ、さとう、ごま、アーモンド 油	にんじん、もやし、からし菜 とうがん、しょうが	
20	木	牛乳 スパゲティ・ジェノベーゼ かぼちゃコロッケ ビーンズサラダ	とり肉、ベーコン、粉チーズ(乳) 豆乳、ぶた肉 ひよこ豆、えんどう豆、いんげん豆、白 いんげん豆	スパゲティ(小麦)、オリーブ油、乳なし マーガリン じゃがいも、さとう、パン粉(小麦)、油 ドレッシング	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、パジ ル、にんにく ほうれん草、かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、だいこんの葉 えだ豆、きゅうり、キャベツ	乳
21	金	牛乳 きびごはん しょうが焼き 小松菜とじゃこの和えもの キャベツのみそ汁	ぶた肉 チリメン うすあげ、みそ	米、もちきび さとう さとう、ごま油	しょうが こまつな、キャベツ、にんじん、コーン キャベツ、にんじん、しめじ	
24	月	牛乳 メキシカンライス あじゴマフライ ブロッコリーサラダ いよかんゼリー	ぶた肉、ウインナー、えび あじ 寒天	米、麦、油 パン粉(小麦)、小麦粉、でん粉、ごま、 ごま油、油 ドレッシング(小麦)	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 ブロッコリー、こまつな、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン いよかん	
25	火	牛乳 むぎごはん とりの塩こうじ焼き ひじき炒め すまし汁	とり肉 ひじき、大豆、ちきあぎ、ぶた肉	米、麦 米(こうじ) こめ油、さとう	にんじん、にら、ごぼう、こんにゃく だいこん、えのきたけ、こまつな、しいたけ	
26	水	牛乳 紅芋パン カラフルコーンサラダ ビーンズシチュー	ぶた肉、赤いんげん豆、金時豆、脱脂 粉乳(乳)	パン(小麦・乳) ドレッシング じゃがいも、こめ油、マーガリン(乳)、 小麦粉	りんご アスパラガス、コーン、キャベツ、きゅうり、にんじん にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、グリーンピース	小麦
27	木	牛乳 むぎごはん さばのごま焼き わかめとモウイの酢の物 大根のそぼろ煮	さば わかめ、系かまぼこ ぶた肉、ぶたレバー、あつあげ	米、麦 ごま、さとう さとう さとう、油、でん粉	モーウィ(しろうり)、シークアサー しょうが、にんじん、だいこん、チンゲンサイ、こんにゃく	
28	金	牛乳 ひじきごはん 厚焼き玉子 梅かつお和え さつまポテト	ぶた肉、ちきあぎ、ひじき、うすあげ 卵 系けずり	米、麦、油 でん粉、さとう、油 さとう	にんじん、えだ豆、しいたけ にんじん、グリーンピース、コーン、たけのこ、しいたけ はくさい、こまつな、コーン、うめ	
31	月	牛乳 ごはん きびなご唐揚げ ゴーヤーチャンプルー もずくとあさりのスープ	きびなご とうふ、ベーコン、卵 もずく、あさり	米 小麦粉、でん粉、油 油	りんご ゴーヤー、たまねぎ、にんじん、もやし とうみょう	