

# 令和3年6月 詳細献立表(アレルギー) 那覇市立那覇小学校 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。

- ※ 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。

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、ほたて等)、まぐろ、バナナ、キウイ

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
1	火	麦ごはん とりのピリから焼き きんぴらごぼう さつま汁	とり肉	米、麦	しょうが、にんにく	
			ぶた肉	さとう、ごま油	ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん	
			とり肉、みそ	油、さとう、ごま油、ごま	だいこん、にんじん、こまつな	
			きな粉	パン(小麦・乳)、アーモンド、さとう、黒糖、油		
2	水	あげパン 冬瓜の豆乳ポタージュスープ ブロッコリーサラダ	ベーコン、いんげん豆、豆乳	じゃがいも、米粉、乳なしマーガリン	とうがん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、パセリ	
				ドレッシング(小麦)	ブロッコリー、こまつな、赤ピーマン、黄ピーマン	
3	木	麦ごはん ぶた肉のねぎ塩いため ワンタンスープ オレンジ	ぶた肉	米、麦	キャベツ、たまねぎ、長ねぎ、にんじん、にんにく	
			ワンタン(小麦)	油、ごま油	にんじん、たけのこ、チンゲンサイ、しいたけ	
				ごま油	オレンジ	
4	金	昆布ごはん カミカミ米粉天ぷら 白菜のごまあえ カムカムゼリー	ぶた肉、こんぶ、白かまぼこ	米、麦、油	にんじん、青ねぎ	
			カワハギ	米粉、でん粉、油		
			大豆	ごま、さとう	はくさい、チンゲンサイ、にんじん	
			豆乳、大豆	さとう、油、水あめ	カムカム(フトモ科の果物)	
7	月	きびごはん さばのしょうが焼き 肉だんごのもの すもも	さば	米、もちきび	しょうが	
			肉だんご	じゃがいも、油、さとう	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、いんげん	
					すもも	
8	火	たかなチャーハン 焼き餃子 小松菜のナムル	ぶた肉	米、油	にんじん、たまねぎ、たかな漬、えだ豆	
			ぶた肉	ラード、でん粉、さとう、小麦粉	キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが	
				ごま、ドレッシング(小麦)、さとう	こまつな、にんじん、キャベツ	
9	水	ごはん ぶた肉のごまみそ焼き パパイアイリチー 冬瓜とアーサ汁	ぶた肉、みそ	米		
			チキアギ	さとう、ごま		
			アーサ、とうふ	油	パパイア、にんじん、いんげん	
					とうがん、しょうが	
10	木	冷やし中華 魚のチリソースかけ すいか	わかめ、糸かまぼこ、ハム(乳・卵)、きんし卵(卵・小麦)	ちゅうかめん(小麦)	きゅうり、もやし	
			ホキ	米粉、でん粉、油、さとう	たまねぎ、長ねぎ、しょうが	
					すいか	
11	金	麦ごはん 米粉ハヤシライス コールスロー とろけるプリン	牛肉、ぶたレバー、いんげん豆	米、麦	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、グリーンピース、トマト	
				油、米粉、乳なしマーガリン		
				ノンエッグマヨネーズ、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	
				水あめ、ショートニング、さとう、でん粉		
14	月	からし菜ジュシー さんまのうめ 小松菜のアーモンド和え あまがし	ぶた肉、白かまぼこ、こんぶ	米、油	しいたけ、からし菜、にんじん	
			さんま	さとう、でん粉	しそ、うめぼし	
				アーモンド、さとう	キャベツ、こまつな、赤ピーマン、コーン	
			きんとき豆、りよくとう	さとう、黒糖、麦		
15	火	麦ごはん ぶた肉となす炒め ちゅうか風コンソープ 冷凍みかん	ぶた肉、みそ	米、麦	しょうが、にんにく、なす、にんじん、ピーマン、黄ピーマン、エリンギ	
			とり肉、卵、とうふ	油、さとう	コーン、木くらげ、たまねぎ、ねぎ	
				でん粉、ごま油	みかん	
16	水	麦ごはん とりのごま風味焼き しらすの和えもの うちなみそ汁	とり肉	米、麦		
			チリメン	さとう、ごま油、ごま	もやし、パクチョイ、にんじん	
			ぶた肉、とうふ、みそ	さとう	とうがん、にんじん、こまつな	
17	木	ツナとコントースト ミネストローネ フルーツヨーグルト	ツナ(まぐろ)、チーズ(乳)	パン(小麦・乳)、ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、コーン	
			とり肉、ベーコン、レンズ豆	じゃがいも、油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、にんにく	
			ヨーグルト(乳)		チタデココ、みかん、パインアップル、ぶどう	
18	金	麦ごはん アンダンスー 冬瓜のにつけ べにいもだんご	ぶた肉、大豆、みそ	米、麦	しょうが	
			ぶた肉、あつあげ、こんぶ	さとう	こんにゃく、とうがん、にんじん、いんげん	
				べにいも、もち粉、さとう、ごま、でん粉、油		
21	月	タコライス コンソメスープ パイン缶	牛肉、ぶた肉、ぶたレバー、大豆、チーズ(乳)	米、麦	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、トマト、キャベツ、赤ピーマン	
			とり肉	油	にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン、にんにく	
				じゃがいも、こめ油	パインアップル	
22	火	カンダパージュシー きりぼし大根の和えもの やきいも 千草焼き	ぶた肉	米	はくさい、にんじん、カンダパー(ぐしちゃんい菜)、しいたけ	
			とり肉	ごま、さとう	きりぼし大根、きゅうり、にんじん	
			卵、とり肉、チーズ(乳)	さつまいも		
				油、さとう、でん粉	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しいたけ	小麦
24	木	牛丼 じゃがいものみそ汁	牛肉	米、麦		
			どうふ、みそ	油、さとう、でん粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、こんにゃく、しいたけ	
				じゃがいも	チンゲンサイ、えのきたけ	
25	金	カレーうどん ちくわのいそべあげ べにいもタルト	とり肉、とりレバー、なると	うどん(小麦)小麦粉、乳なしマーガリン	にんじん、たまねぎ、しめじ、こまつな、長ねぎ	小麦
			ちくわ、青のり	米粉、ノンエッグマヨネーズ、油		
			卵、かんてん	べにいも、さとう、小麦粉、バター(乳)		
28	月	ひじきシューマイ モウイの中華サラダ マーボーへちま	ぶた肉、とり肉、ひじき	米、麦	たまねぎ、キャベツ、しいたけ、しょうが、コーン	
			糸かまぼこ	でん粉、さとう、小麦粉	モウイ(しろり)、キャベツ、えだ豆	
			ぶた肉、ぶたレバー、大豆、とうふ、みそ	はるさめ、さとう、ごま油	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、へちま、しいたけ、にんにく、しょうが	小麦
				油、さとう、ごま油、でん粉		
29	火	麦ごはん グルクンのシークワサソース 冬瓜のみそに りんご	グルクン	米、麦	シークワサー	
			ぶた肉、あつあげ、みそ	米粉、さとう、油	にんじん、たまねぎ、とうがん、こまつな	
				さとう、油	りんご	
30	水	なかよしパン ブルーベリージャム 照り焼きハンバーグ フレンチサラダ かぼちゃの豆乳ポタージュ		パン(小麦・乳)		
			ぶた肉、とり肉	水あめ、さとう	ブルーベリー	
			チーズ(乳)	ラード、さとう、でん粉、油	たまねぎ	
			いんげん豆、豆乳	ドレッシング	キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、えだ豆	
		じゃがいも、米粉、乳なしマーガリン	かぼちゃ、たまねぎ、パセリ			