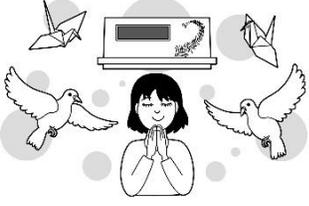


令和3年 6月21日～30日の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内でのほたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をどとのえる

学校給食の栄養基準量	小学校	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		650	21.1～32.5	14.4～21.7

こ ん だ て	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
	牛乳 たかなチャーハン 焼き餃子 小松菜のナムル	牛乳 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	いれいひ 慰霊の日 	牛乳 ごはん 魚のチリソースかけ いろいろ中華サラダ わかめスープ すいか	牛乳 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
あか	牛乳,ぶた肉	牛乳,ぶた肉,みそ,チキアギ,アーサ,とうふ		牛乳,ほき,糸かまぼこ,きんし卵,わかめ,とうふ	牛乳,牛肉,ぶたレバー,いんげん豆
き	米,油,ラード,でん粉,さとう,小麦粉,ごま,ドレッシング	米,さとう,ごま,油		米,米粉,でん粉,油,さとう,ごま油,ごま	米,麦,油,米粉,乳なしマーガリン,ノンエッグマヨネーズ,さとう
みどり	にんじん,たまねぎ,たかな漬,えだ豆,キャベツ,にら,しょうが,こまつな	パパイア,にんじん,いんげん,とうがん,しょうが		たまねぎ,長ねぎ,しょうが,きゅうり,もやし,すいか	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,キャベツ,きゅうり,コーン
栄養価	E 515 P 18.2 F 16.2	E 515 P 18.2 F 16.2		E 608 P 23.5 F 15.6	E 679 P 20.6 F 21.8
こ ん だ て	28(月)	29(火)	30(水)	給食目標 よく噛んでたべよう 栄養目標 骨や歯を丈夫にする食品をしよう 	
	牛乳 からし菜ジュース さんまのうめに 小松菜のアーモンド和え あまがし	牛乳 麦ごはん 豚肉となす炒め ちゅうか風コーンスープ 冷凍みかん	牛乳 麦ごはん とりのごま風味焼き しらすの和えもの うちなーみそ汁		
あか	牛乳,ぶた肉,白かまぼこ,こんぶ,さんま	牛乳,ぶた肉,みそ,とり肉,卵,とうふ	牛乳,とり肉,チリメン,ぶた肉,とうふ,みそ		
き	米,油,さとう,でん粉,アーモンド,きんとき豆,りよくとう	米,麦,油,さとう,でん粉,ごま油	米,麦,さとう,ごま油,ごま		
みどり	しいたけ,からし菜,にんじん,しそ,うめぼし,キャベツ,こまつな,赤ピーマン,コーン	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,コーン,木くらげ,たまねぎ,ねぎ	もやし,パクチョイ,にんじん,とうがん,こまつな		
栄養価	E 601 P 23.0 F 19.3	E 581 P 22.0 F 13.6	E 587 P 25.8 F 17.8		

令和3年6月21日～30日 詳細献立表(アレルギー) 那覇市立那覇小学校 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 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

表示義務(特定原材料)7品目	卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに	その他	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
※ 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
21	月	牛乳 たかなチャーハン 焼き餃子 小松菜のナムル	ぶた肉 ぶた肉	米,油 ラード,でん粉,さとう,小麦粉 ごま,ドレッシング(小麦),さとう	にんじん,たまねぎ,たかな漬,えだ豆 キャベツ,たまねぎ,にら,しょうが こまつな,にんじん,キャベツ	
22	火	牛乳 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 チキアギ アーサ,とうふ	米 さとう,ごま 油	パパイア,にんじん,いんげん とうがん,しょうが	
24	木	牛乳 ごはん 魚のチリソースかけ いろいろ中華サラダ わかめスープ すいか	ホキ 糸かまぼこ,きんし卵(卵・小麦) わかめ,とり肉,とうふ	米 米粉,でん粉,油,さとう さとう,ごま油 ごま,ごま油	たまねぎ,長ねぎ,しょうが きゅうり,もやし 長ねぎ すいか	
25	金	牛乳 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 豆乳	米,麦 油,米粉,乳なしマーガリン ノンエッグマヨネーズ,さとう 水あめ,ショートニング,さとう,でん粉	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 キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン	
28	月	牛乳 からし菜ジュース さんまのうめに 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 さんま きんとき豆,りよくとう	米,油 さとう,でん粉 アーモンド,さとう さとう,黒糖,麦	しいたけ,からし菜,にんじん しそ,うめぼし キャベツ,こまつな,赤ピーマン,コーン	
29	火	牛乳 麦ごはん ぶた肉となす炒め ちゅうか風コーンスープ 冷凍みかん	ぶた肉,みそ とり肉,卵,とうふ	米,麦 油,さとう でん粉,ごま油	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 コーン,木くらげ,たまねぎ,ねぎ みかん	
30	水	牛乳 麦ごはん とりのごま風味焼き しらすの和えもの うちなーみそ汁	とり肉 チリメン ぶた肉,とうふ,みそ	米,麦 さとう,ごま油,ごま さとう	もやし,パクチョイ,にんじん とうがん,にんじん,こまつな	